

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Емпатія та толерантність до невизначеності як предиктори професійної
готовності психологів-консультантів на різних етапах професійного
становлення**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-244 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Ольги КРАВЕЦЬ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Тетяна РЯХОВСЬКА, доктор філософії в галузі
психології,

Борис ХЕРСОНСЬКИЙ, к.мед.н., доц.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ, ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА.....13

1.1. Професійна готовність психолога-консультанта: сутність, структура та критерії13

1.2. Емпатія як психологічний ресурс консультативної діяльності.....20

1.3. Толерантність до невизначеності у професійній діяльності психолога.....26

1.4. Теоретична модель взаємозв'язку емпатії, толерантності до невизначеності та професійної готовності34

Висновки до розділу I36

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....38

2.1. Дизайн дослідження та логіка емпіричної перевірки38

2.2. Характеристика вибірки.....39

2.3. Психодіагностичні методики дослідження.....41

2.4. Методи статистичного аналізу даних.....44

Висновки до розділу II45

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....47

3.1. Описова характеристика емпатії, толерантності до невизначеності та компонентів професійної готовності психологів-консультантів.....47

3.2. Аналіз взаємозв'язків між емпатією, толерантністю до невизначеності та компонентами професійної готовності53

3.3. Регресійний аналіз емпатії та толерантності до невизначеності як предикторів компонентів професійної готовності56

3.4. Порівняльний аналіз показників на різних етапах професійного становлення психологів-консультантів	62
3.5. Узагальнення результатів емпіричного дослідження та практичні рекомендації	68
Висновки до розділу III	77
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена дослідженню взаємозв'язку емпатії та толерантності до невизначеності з компонентами професійної готовності психологів-консультантів на різних етапах фахового становлення. Вибірку склали 140 осіб, розподілених на чотири групи: студенти першого та другого курсу магістратури, випускники без практичного досвіду та практикуючі психологи-консультанти. Для вимірювання досліджуваних змінних застосовувалися методики В. Бойка, С. Баднера, PSS-10, SRIS та RSES.

Статистична обробка включала кореляційний, регресійний та дисперсійний аналіз. Встановлено, що емпатія виступає специфічним буферним ресурсом стресостійкості, тоді як толерантність до невизначеності якісно змінюється лише з переходом до реальної практики. Виявлено феномен підвищеної вразливості перехідного етапу у випускників без досвіду. Самооцінка є найбільш автономним компонентом готовності, а рефлексивність визначається передусім наявністю практичного досвіду. Результати мають практичне значення для системи підготовки та супроводу психологів-консультантів в умовах воєнного стану в Україні.

Ключові слова: професійна готовність, емпатія, толерантність до невизначеності, стресостійкість, рефлексивність, самооцінка, психолог-консультант, фахове становлення.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні кардинально змінила контекст психологічної практики: консультативна діяльність сьогодні здійснюється в умовах тривалого соціального стресу, інтенсивних травматичних впливів і високого рівня невизначеності. У цих умовах діяльність психолога-консультанта набуває особливої складності, оскільки передбачає не лише надання допомоги клієнтам, але й збереження власної професійної ефективності, емоційної стабільності та здатності до рефлексивного аналізу взаємодії.

Це актуалізує проблему виявлення внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують професійну готовність психолога-консультанта до діяльності в умовах невизначеності та підвищеного емоційного навантаження. До таких ресурсів, зокрема, належать емпатія як здатність до розуміння та регуляції міжособистісного контакту, а також толерантність до невизначеності як характеристика, що визначає здатність ефективно функціонувати в ситуаціях неоднозначності та непередбачуваності.

Незважаючи на значний обсяг досліджень, присвячених окремими аспектами професійної готовності психолога, емпатії та толерантності до невизначеності, у сучасній психологічній науці недостатньо представлені роботи, в яких ці конструкти розглядаються у взаємозв'язку як системні чинники професійної готовності до консультативної діяльності. Особливо обмежено вивчено, яким чином зазначені психологічні ресурси пов'язані з окремими компонентами професійної готовності (зокрема, стресостійкість, самооцінка, рефлексивність) та як цей взаємозв'язок змінюється залежно від етапу професійного становлення психолога.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю системного аналізу ролі емпатії та толерантності до невизначеності як предикторів професійної готовності психологів-консультантів та виявлення особливостей реалізації цього впливу на різних етапах їхнього професійного становлення.

Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на системно-діяльнісному та особистісно-орієнтованому підходах у психології, які дозволяють розглядати професійну діяльність психолога-консультанта як цілісну систему, що формується у процесі взаємодії індивідуальних ресурсів особистості та вимог професійного середовища.

У межах дослідження професійна готовність розглядається як інтегративна характеристика особистості фахівця, що забезпечує ефективність консультативної діяльності та включає емоційні, когнітивні та особистісно-оцінні компоненти. Такий підхід спирається на положення функціонального та особистісного підходів (О. В. Кобзева, В. О. Матюхін), а також на сучасні емпіричні дослідження у цій сфері (А. П. Фрадинська та І. В. Вишневська, О. В. Хуртенко та І. П. Якимчук, М. М. Тесленко та В. В. Шевчук, В. В. Мосійчук).

Емпатія у дослідженні розглядається як складний афективно-когнітивний феномен, що забезпечує розуміння емоційного стану клієнта, регуляцію міжособистісного контакту та підтримання терапевтичного альянсу. Теоретичне осмислення цього конструкта базується на підходах В. Бойка та Л. П. Журавльової, а також сучасних дослідженнях (М. М. Шпак, С. П. Дерев'янка, Н. М. Сердюк, В. Сторож), що дозволяють розглядати емпатію як важливий ресурс професійної ефективності психолога.

Толерантність до невизначеності інтерпретується як індивідуально-психологічна характеристика, що визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах неоднозначності, непередбачуваності та дефіциту інформації. У теоретичному плані дослідження спирається на концепції С. Баднера, Д. Мак-Лейна, а також сучасні вітчизняні підходи (С. В. Литвин, А. І. Гусєв, Г. Федоришин, О. Чуйко, Є. Ісмаїл), які підкреслюють її регуляторну роль у ситуаціях підвищеної невизначеності.

У контексті даного дослідження емпатія та толерантність до невизначеності розглядаються як ключові внутрішні психологічні ресурси, що забезпечують професійну готовність психолога-консультанта та можуть виступати предикторами її окремих компонентів. Водночас етап професійного

становлення інтерпретується як контекстуальний чинник, що впливає на специфіку прояву та взаємозв'язку зазначених характеристик.

Зазначені теоретичні положення створюють підґрунтя для побудови теоретичної моделі дослідження, яка відображає взаємозв'язок між емпатією, толерантністю до невизначеності та компонентами професійної готовності психолога-консультанта.

Об'єкт дослідження: професійне становлення психологів-консультантів у процесі фахової підготовки та практичної діяльності.

Предмет дослідження: взаємозв'язок та внесок емпатії та толерантності до невизначеності у формування компонентів професійної готовності психологів-консультантів на різних етапах професійного становлення.

Мета дослідження: визначити характер взаємозв'язку та оцінити внесок емпатії та толерантності до невизначеності у формування компонентів професійної готовності психологів-консультантів, а також виявити особливості цього взаємозв'язку на різних етапах професійного становлення.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння професійної готовності психолога-консультанта, емпатії та толерантності до невизначеності, а також обґрунтувати їх роль як психологічних ресурсів у структурі професійної діяльності.
2. Визначити методологічні засади та розробити дизайн емпіричного дослідження, спрямований на вивчення взаємозв'язку емпатії та толерантності до невизначеності з компонентами професійної готовності психологів-консультантів на різних етапах професійного становлення.
3. Дослідити рівень вираженості емпатії, толерантності до невизначеності та компонентів професійної готовності (стресостійкість, самооцінка, рефлексивність) у психологів-консультантів на різних етапах професійного становлення.

4. Встановити статистично значущі взаємозв'язки між рівнем емпатії, толерантністю до невизначеності та компонентами професійної готовності психологів-консультантів.

5. Визначити внесок емпатії та толерантності до невизначеності у пояснення варіативності компонентів професійної готовності психологів-консультантів.

6. Виявити відмінності у рівнях емпатії, толерантності до невизначеності та компонентів професійної готовності між групами психологів на різних етапах професійного становлення.

7. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емпатії та толерантності до невизначеності у психологів-консультантів з метою підвищення їхньої професійної готовності.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань застосовувались такі методи:

1. **Теоретичні методи:** аналіз, синтез, систематизація та узагальнення психологічної літератури з проблем професійної готовності, емпатії та толерантності до невизначеності;
2. **Емпіричні методи:** психодіагностичні методики, спрямовані на вимірювання ключових змінних дослідження: шкала самооцінки Розенберга (RSES) для оцінки рівня глобальної самооцінки як особистісно-оцінного компонента професійної готовності; шкала рефлексивності (Self-Reflection and Insight Scale, SRIS) для визначення рівня рефлексивності як когнітивного компонента, що забезпечує здатність до усвідомлення та аналізу власного досвіду і професійної діяльності; шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) для оцінки рівня сприйнятого стресу як показника емоційного функціонування, що використовується для операціоналізації емоційного компонента професійної готовності; методика діагностики рівня емпатичних здібностей В. В. Бойка для визначення загального рівня емпатії та її структурних характеристик (каналів емпатії); методика визначення індивідуального рівня толерантності до невизначеності С. Баднера для оцінки ставлення особистості до ситуацій невизначеності, новизни та

неоднозначності; авторська анкета для збору соціально-демографічних даних (вік, стать, освіта, наявність психологічної підготовки, досвід консультативної діяльності) та визначення належності респондентів до груп за етапом професійного становлення;

3. **Методи статистичного аналізу:** описова статистика (визначення середніх значень, стандартних відхилень, варіативності показників); кореляційний аналіз (встановлення напрямку та сили зв'язків між емпатією, толерантністю до невизначеності та компонентами професійної готовності); порівняльний аналіз між групами (виявлення відмінностей між респондентами на різних етапах професійного становлення); однофакторний дисперсійний аналіз із поправкою Велча (Welch's ANOVA) для оцінки міжгрупових відмінностей за умов неоднорідності дисперсій; аналіз множинної регресії (визначення внеску емпатії та толерантності до невизначеності у пояснення варіативності компонентів професійної готовності та оцінка їх предиктивної значущості).

Характеристика дослідницької вибірки. У дослідженні взяли участь 140 осіб віком від 21 до 60 років (136 жінок, 3 чоловіки, 1 особа з іншою гендерною ідентичністю), розподілених на чотири групи за критерієм етапу професійного становлення: студенти 1 курсу магістратури ($n = 34$), студенти 2 курсу магістратури ($n = 37$), випускники без практичного досвіду ($n = 33$) та психологи-практики ($n = 36$). Більшість учасників — 118 осіб (84,3%) — не мають базової бакалаврської психологічної освіти та здобувають психологічну кваліфікацію безпосередньо на рівні магістратури. Досвід консультативної практики мають 56 осіб (40,0%), з них 16 осіб — понад 5 років. Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Дослідницькі питання:

1. Які рівні та структурні особливості емпатії та толерантності до невизначеності та компонентів професійної готовності (стресостійкість, самооцінка, рефлексивність) характерні для психологів-консультантів на різних етапах професійного становлення?

2. Який характер і сила взаємозв'язків між емпатією, толерантністю до невизначеності та компонентами професійної готовності психологів консультантів?

3. Якою мірою емпатія та толерантність до невизначеності пояснюють варіативність компонентів професійної готовності психологів-консультантів та які з них мають найбільшу предиктивну значущість?

4. Чи існують статистично значущі відмінності у рівнях емпатії, толерантності до невизначеності та компонентів професійної готовності між психологами-консультантами на різних етапах професійного становлення?

5. Як варіюються показники емпатії, толерантності до невизначеності та компонентів професійної готовності залежно від етапу професійного становлення?

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про роль внутрішніх психологічних ресурсів у процесі професійного становлення психолога-консультанта. Отримані результати уточнюють існуючі підходи до розуміння професійної готовності через виявлення особливостей взаємозв'язку емпатії та толерантності до невизначеності з її компонентами (стресостійкістю, самооцінкою, рефлексивністю).

Результати дослідження дозволяють конкретизувати уявлення про неоднорідний характер професійного становлення, зокрема через виявлення відмінностей у поєднанні досліджуваних показників на різних його етапах.

Теоретично значущим є також уточнення диференційованої ролі досліджуваних конструктів: емпатія пов'язана з показниками емоційної регуляції (стресостійкості), тоді як толерантність до невизначеності більшою мірою пов'язана з досвідом професійної діяльності та варіює залежно від етапу становлення.

Отримані результати дозволяють уточнити уявлення про специфіку переживання перехідного етапу між завершенням навчання та початком практичної діяльності, який може супроводжуватися зниженням впевненості у власних професійних можливостях та підвищенням рефлексивності.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у системі підготовки та супроводу психологів-консультантів.

Виявлені особливості динаміки показників професійної готовності на різних етапах професійного становлення дозволяють обґрунтувати доцільність цілеспрямованої психологічної підтримки на перехідному етапі між завершенням навчання та початком практичної діяльності, зокрема у формі супервізійних груп, менторських програм або короткострокових навчально-практичних інтенсивів.

Встановлення зв'язку емпатії з показниками емоційної регуляції (стресостійкістю) свідчить про доцільність включення до освітніх програм підготовки психологів-консультантів спеціально організованих форм розвитку емпатії, спрямованих не лише на афективне співпереживання, але й на формування її регулятивних та професійно значущих аспектів.

Результати дослідження можуть бути використані при розробці програм профілактики професійного вигорання для практикуючих психологів, особливо в умовах воєнного стану, з урахуванням виявлених особливостей взаємозв'язку толерантності до невизначеності та показників професійного функціонування.

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить __ сторінок основного тексту. Список використаних джерел налічує 38 найменувань, з яких 7 іноземними мовами.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати кваліфікаційної роботи були представлені та обговорені на конференції «Коли закінчилась війна: сучасний погляд та переосмислення», організований Київським інститутом сучасної психології та психотерапії та Всеукраїнською громадською організацією «Спілка психологів та психотерапевтів України» (м. Київ, 10–11 квітня 2026 року).

За матеріалами дослідження подано до публікації статтю: здобувача ступеня Магістр Київського інституту сучасної психології та психотерапії,

ORCID ID: 0009-0006-8908-4547, назва статті: «Емпатія та толерантність до невизначеності як предиктори професійної готовності психологів консультантів на різних етапах професійного становлення» у випуску №71 періодичного видання «Грааль науки». Опублікована робота буде доступна з 03.07.2026.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ, ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

1.1. Професійна готовність психолога-консультанта: сутність, структура та критерії

Проблема професійної готовності фахівця є однією з центральних у психологічній науці, оскільки від її рівня безпосередньо залежить якість та ефективність виконання професійних функцій. Для психолога-консультанта, чия діяльність спрямована на надання психологічної допомоги людині у складних життєвих ситуаціях, ця проблема набуває особливого значення, адже саме особистість фахівця, його внутрішня готовність і зрілість є головним інструментом психологічного впливу (Rogers, 1961). Відтак, з'ясування сутності, структури та критеріїв оцінки професійної готовності психолога-консультанта є необхідним теоретичним підґрунтям для вивчення чинників, що її формують та обумовлюють.

У сучасній науковій літературі не існує єдиного визначення поняття «готовність до діяльності». Дослідники тлумачать його по-різному залежно від обраного теоретичного підходу та специфіки виду діяльності, що розглядається. Фрадинська А. П. та Вишневська І. В. зазначають, що різноманітність інтерпретацій цього поняття зумовлена різними підходами щодо розуміння та вирішення зазначеної проблеми, а також характером діяльності, яка мається на увазі у конкретному випадку (Фрадинська, Вишневська, 2017). У психолого-педагогічній літературі традиційно виокремлюють два провідних підходи до вивчення феномену готовності: функціональний та особистісний.

У межах функціонального підходу, висвітленого у працях Л. Сірохи (2019), готовність розглядається передусім як особливий психічний стан, що забезпечує безпосередню налаштованість суб'єкта на виконання конкретної діяльності. Згідно з цією концепцією, готовність визначається через динамічну систему внутрішніх установок, а саме через глибоке осмислення поставленого завдання, визначення стратегії ймовірної поведінки, а також на об'єктивну

оцінку власних можливостей у зіставленні з майбутніми труднощами та прогнозованим результатом.

Розвиваючи цей підхід, Н. Фрадинська та Г. Вишневська (2017) зазначають, що в сучасній психологічній науці готовність трактується як стан максимальної мобілізації всіх сил та внутрішніх ресурсів особистості. Такий стан забезпечує високу ефективність дій у критично важливі моменти професійної діяльності. У межах зазначеного підходу готовність постає переважно як тимчасовий, ситуативний стан, що активується безпосередньо під запит конкретних умов діяльності, дозволяючи фахівцю оперативно включитися в роботу та продемонструвати високу продуктивність у відповідний момент.

У межах особистісного підходу, який активно досліджується в сучасному науковому просторі, готовність розглядається як фундаментальний внутрішній ресурс фахівця. Як зазначає Л. Сіроха (2019), у цьому контексті готовність постає як стійке, інтегральне утворення особистості. Вона представляє собою складну сукупність індивідуальних якостей, властивостей та психологічних станів, які в комплексі забезпечують стабільну ефективність професійної діяльності, незалежно від мінливості зовнішніх обставин чи конкретних ситуативних викликів.

Авторка характеризує цей феномен як стійку характеристику особистості, що є передумовою успішного виконання діяльності (Сіроха, 2019). Таким чином, основний акцент зміщується з тимчасового стану мобілізації на формування цілісного професійного профілю, який дозволяє фахівцю зберігати продуктивність та впевненість у будь-яких умовах.

Поряд із зазначеними підходами, у сучасній українській психологічній науці набуває поширення особистісно-діяльнісний підхід, який інтегрує переваги попередніх концепцій. У межах цього підходу готовність розглядається не просто як окремий стан чи набір рис, а як цілісне системне утворення.

Як зазначають Н. Фрадинська та Г. Вишневська (2017), готовність до професійної діяльності постає як прояв усіх сторін особистості в їх цілісності, що забезпечує можливість ефективного виконання фахових функцій. Такий

інтегративний погляд дозволяє врахувати як стійкі особистісні характеристики фахівця, так і його здатність до оперативної мобілізації внутрішніх ресурсів у конкретних ситуаціях діяльності. Це забезпечує комплексний підхід до розуміння професійного становлення психолога як суб'єкта власної праці.

У руслі цього підходу готовність трактується як динамічне утворення, що поєднує мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та операційні складові особистості, котрі в сукупності забезпечують успішну реалізацію фахової діяльності. Саме особистісно-діяльнісний підхід є методологічною основою для конструювання моделі готовності психолога-консультанта у межах цього дослідження.

З урахуванням проаналізованих підходів можна сформулювати робоче визначення досліджуваного феномена. Готовність психолога-консультанта до професійної діяльності — це стійке, інтегральне особистісне утворення, що містить впорядковану сукупність мотиваційних, когнітивних, емоційно-вольових та особистісно-оцінних властивостей, сформованих у процесі професійного навчання і практики, які у своїй єдності забезпечують ефективне виконання консультативних функцій та психологічного супроводу клієнтів. Таке визначення узгоджується з позицією А. Десятника та О. Осипенко, які розглядають готовність психолога до професійної діяльності як феномен, що містить впорядковану сукупність мотиваційних, ціннісно-сміслових, емоційно-вольових, когнітивних та інших регуляторних властивостей особистості (Десятник, Осипенко, 2025).

Структура професійної готовності психолога-консультанта є предметом дискусій серед науковців, і в різних дослідженнях виокремлюються різні компоненти залежно від обраної теоретичної моделі. Узагальнюючи позиції провідних дослідників можна констатувати, що більшість авторів включають до структури готовності щонайменше мотиваційний, когнітивний, операційний та особистісний компоненти, хоча їхній зміст і взаємозв'язок описуються по-різному (Хуртенко, Якимчук, 2020; Десятник, Осипенко, 2025). Аналогічну позицію займають Волкова та Булгак (2026), які підкреслюють, що готовність майбутнього психолога має інтегративний характер і включає когнітивний,

діяльнісний, мотиваційно-ціннісний та рефлексивний компоненти, а її формування відбувається передусім у практичній діяльності.»

Хуртенко О. В. та Якимчук І. П., аналізуючи структуру особистісного рівня готовності майбутніх психологів до професійної діяльності, виокремлюють три взаємопов'язані компоненти: мотиваційно-ціннісний, емоційний та когнітивний. При цьому дослідники підкреслюють, що центральне місце у цій структурі посідає саме мотиваційно-ціннісний компонент, який виконує інтегруючу функцію, визначаючи взаємозв'язок усіх інших структурних елементів (Хуртенко, Якимчук, 2020). Репетій С. та ін. (2025) також виокремлюють у структурі професійної самоідентифікації психолога три взаємопов'язані компоненти: когнітивний — сукупність уявлень про себе, свої здібності та професійну роль; емоційний — оцінне ставлення до себе як особистості та професіонала; поведінковий — рівень осмисленості діяльності та здатність до цілепокладання (Репетій та ін., 2025, с. 266). Така трикомпонентна структура узгоджується з моделлю, прийнятою у цьому дослідженні. Десятник А. Б. та Осипенко О. Л. пропонують більш розгорнуту структуру, що охоплює мотиваційний, операційний, соціально-психологічний, особистісний, емоційно-вольовий, гносеологічний та морально-ціннісний компоненти (Десятник, Осипенко, 2025). Тесленко М. М. та Шевчук В. В. акцентують на двох ключових аспектах підготовки психолога-практика: професійному та особистісному, наголошуючи на їх взаємозумовленості й неможливості ефективного формування готовності без глибинної особистісної корекції (Тесленко, Шевчук, 2025).

У контексті завдань цього дослідження про вивчення ролі емпатії та толерантності до невизначеності як предикторів готовності психологів-консультантів на різних етапах професійного становлення, доцільно розглянути трикомпонентну модель, що охоплює емоційний, когнітивний та особистісно-оцінний компоненти готовності. Така модель є теоретично обґрунтованою, оскільки дозволяє операціоналізувати ключові конструкти дослідження через відповідні складові готовності.

Емоційний компонент готовності психолога-консультанта відображає здатність фахівця до регуляції власних емоційних станів і переживань у процесі консультативної взаємодії. Центральним показником цього компонента у нашому дослідженні виступає стресостійкість як здатність зберігати ефективність діяльності та емоційну рівновагу в умовах психологічного тиску, невизначеності та навантаження, що характерні для консультативної практики.

Тесленко М. М. та Шевчук В. В. підкреслюють, що надання тривалої допомоги в екстремальних умовах може викликати у психологів низку особистісних проблем, таких як психоемоційне виснаження, апатію, синдром комунікативного перевантаження, роздратування, втому від співчуття (Тесленко, Шевчук, 2025). Яценко Е. (2024) конкретизує симптоматику вторинної травматизації психолога, виокремлюючи емоційні (страх, тривога, депресія, безнадія), поведінкові (ізоляція, проблеми зі сном), когнітивні (флешбеки, труднощі з концентрацією) та духовні (втрата життєвих перспектив) симптоми, що можуть виникати внаслідок роботи з травматичним матеріалом клієнтів (Яценко, б.р., с. 231). До ризиків для психологічної стійкості практичного психолога Грицюк І. М. (2024) відносить також емоційне вигорання, вторинну травматизацію та втрату сенсу професійної діяльності, що може виникнути на тлі тривалого стресу (Грицюк, 2024). Це свідчить про те, що емоційна стійкість є необхідною умовою збереження якості консультативної роботи.

Коняєва Л. зазначає, що розвиток професійного вигорання у психологів відбувається передусім через емоційне виснаження, а завершення його циклу проявляється у редукції особистих досягнень, яка супроводжується зниженою самооцінкою та незадоволеністю продуктивністю власної праці (Коняєва, 2025). Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах воєнного часу: як зазначають Живоглядюв Ю. та Пилягіна Г., «навчання стійкості (стресостійкості) для клінічних психологів має бути не опцією особистісного саморозвитку, а професійним обов'язком, спрямованим на формування інтегральної стресостійкості – від навичок саморегуляції до пошуку глибокої екзистенційної опори» (Живоглядюв, Пилягіна, 2026). Грицюк І. М. підтверджує цю позицію,

зазначаючи, що психологічна стійкість є не лише індивідуальною якістю, але й важливою професійною компетенцією, розвиток якої повинен бути інтегрованим елементом у процес підготовки та постійної підтримки фахівців психологічної галузі (Грицюк, 2024). Це свідчить про те, що емоційна стійкість є необхідною умовою збереження якості консультативної роботи. У своїй роботі дослідники згадують Ж. Вірну (2004), яка включає до емоційно-вольового компонента готовності: емоційний інтелект, емоційну стійкість, урівноваженість, здатність до саморегуляції та самоорганізації, цілеспрямованість, наполегливість, відповідальність (Десятник, Осипенко, 2025). Отже, можна вважати, що стресостійкість виступає інтегральним показником емоційної готовності психолога-консультанта.

Когнітивний компонент готовності охоплює систему знань, уявлень та пізнавальних здібностей, необхідних для ефективної консультативної діяльності. У нашій моделі ключовим показником цього компонента є рефлексивність, як здатність фахівця до усвідомленого аналізу власної діяльності, клієнтської ситуації та динаміки консультативного процесу. Рефлексивність забезпечує адекватне розуміння власних можливостей і обмежень, а також здатність до гнучкого реагування на зміни у терапевтичному контексті. Тесленко М. М. та Шевчук В. В. визначають здатність до професійної рефлексії як найголовнішу з професійно-особистісних характеристик практичних психологів в умовах сучасної соціально-політичної ситуації (Тесленко, Шевчук, 2025). Мосійчук В. В. наголошує, що рефлексія, активована у процесі практики, охоплює аналіз окремих компонентів фахової спроможності (зокрема, своєї професійної компетентності), аналіз професійно значущих якостей та професійної спрямованості і сприяє формуванню прагнення до саморозвитку (Мосійчук, 2014). Отже, рефлексивність є не лише показником когнітивної зрілості фахівця, але й умовою його безперервного професійного розвитку.

Волкова та Булгак (2026) емпірично підтвердили, що студенти, залучені до реальної консультативної практики, демонструють вищий рівень розвитку професійної рефлексії, ніж ті, хто проходив виключно теоретичну підготовку. У

межах рефлексивного підходу Репетій С. та ін. (2025) розглядають професійно-психологічну рефлексію як важливий механізм самопізнання та саморегуляції, що дозволяє фахівцю постійно вдосконалюватися, переглядати власні уявлення про роботу і знаходити нові шляхи для розвитку (Репетій, 2025).

Особистісно-оцінний компонент готовності відображає суб'єктивне ставлення фахівця до себе як до професійного діяча через рівень його самооцінки, самоприйняття та впевненості у власній компетентності. Ключовим показником цього компонента виступає самооцінка, як здатність адекватно оцінювати рівень власної підготовленості та особистісних ресурсів для виконання консультативних функцій. Бондаренко О. Ф. підкреслює, що досягнення адекватної професійної ідентичності знижує тривожність, підвищує особистісний потенціал, а брак професійних знань породжує невпевненість, страхи, що ускладнюють процес професійного становлення (Тесленко, Шевчук, 2025). Важливість цього компонента підтверджується й результатами дослідження Мосійчука В. В., який встановив, що майже половина студентів-випускників оцінюють свій рівень готовності до майбутньої діяльності як низький, причому у поняття «готовності» студенти вкладають передусім мотиваційний компонент та суб'єктивне відчуття підготовленості (Мосійчук, 2014). Волкова та Булгак (2026) дають конкретні цифри, що підтверджують цю ж ідею, що до практики лише 12% студентів усвідомлювали складність консультування, а після — 72% відчули реалістичніше розуміння своїх можливостей. Фрадинська А. П. та Вишневська І. В. також підкреслюють, що особистісна готовність передбачає сформованість адекватної мотивації, волевої регуляції та розвинених форм рефлексивного мислення (Фрадинська, Вишневська, 2017).

Три виокремлених компоненти, таких як емоційний (стресостійкість), когнітивний (рефлексивність) та особистісно-оцінний (самооцінка) перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємозумовлюють один одного. Висока самооцінка підтримує емоційну стійкість, рефлексивність забезпечує адекватну самооцінку, а стресостійкість створює умови для ефективної рефлексивної діяльності. Разом ці компоненти утворюють цілісну структуру готовності

психолога-консультанта, яка й виступає предметом даного емпіричного дослідження.

Підсумовуючи викладене, можна зазначити таке. По-перше, у психологічній науці сформувалися два основних підходи до розуміння готовності до діяльності : функціональний (готовність як ситуативний психічний стан) та особистісний (готовність як стійке інтегральне утворення особистості), причому для вивчення готовності психолога-консультанта найбільш продуктивним є особистісно-діяльнісний підхід, що їх синтезує. По-друге, готовність психолога-консультанта до діяльності визначається як стійке, інтегральне особистісне утворення, що містить впорядковану сукупність мотиваційних, когнітивних, емоційно-вольових та особистісно-оцінних властивостей, які забезпечують ефективність консультативної діяльності. По-третє, у контексті завдань дослідження обрано трикомпонентну модель готовності, у межах якої операціоналізованими показниками виступають: стресостійкість (емоційний компонент), рефлексивність (когнітивний компонент) та самооцінка (особистісно-оцінний компонент). Саме ці показники й будуть досліджуватися у емпіричній частині роботи у взаємозв'язку з рівнем емпатії та толерантності до невизначеності у психологів-консультантів на різних етапах їхнього професійного становлення.

1.2. Емпатія як психологічний ресурс консультативної діяльності

Серед особистісних характеристик, що визначають ефективність психолога-консультанта, особливе місце посідає емпатія. У науковому дискурсі вона розглядається водночас як базова умова терапевтичного контакту, як механізм розуміння клієнта та як ресурс, що підтримує якість усієї консультативної взаємодії. Разом із тим понятійна невизначеність цього феномена через численність підходів до його тлумачення, структурних моделей і рівнів аналізу, зумовлює необхідність його ретельного теоретичного розгляду в контексті завдань нашого дослідження.

Термін «емпатія» увійшов до психологічного тезаурусу на початку ХХ століття як переклад німецького «*einfühlung*» — «чуттєвість» і вперше був

використаний Е. Тітченером у 1909 році для позначення процесу розуміння творів мистецтва, а згодом поширився на сферу розуміння людини (Сердюк, 2016). Аналіз наукових джерел засвідчує надзвичайно широкий спектр інтерпретацій цього поняття. Одні автори розглядають емпатію як емоційний відгук на переживання іншої людини, інші як перцептивний акт розуміння її внутрішніх станів, ще інші, як поведінковий відгук у формі допомоги та підтримки (Сторож, 2023). М. Пономарьова підкреслює, що на сьогодні в психологічній науці відсутні загальноприйняті уявлення про емпатію, а серед дослідників спостерігаються значні розходження щодо інтерпретації цього поняття (Котлова, Шикірава, 2021). Тим не менш, попри термінологічну різноманітність, більшість сучасних науковців тяжіє до багатокomпонентного розуміння цього феномена, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові виміри.

У сучасній психологічній науці склалися щонайменше чотири основних підходи до розуміння природи емпатії, що відображають різний акцент на її компонентах. У науковій літературі склалося кілька основних підходів до розуміння психологічної природи емпатії. Перший підхід трактує емпатію переважно як емоційне явище, тобто як здатність особистості емоційно відгукуватися на переживання іншої людини та емоційно приймати її стани. У рамках другого підходу емпатія розглядається як афективно-когнітивне явище, що забезпечує не лише співпереживання з іншим, але й пізнання його внутрішнього світу. Третій підхід наголошує на когнітивному аспекті, де емпатія трактується як здатність розуміти та аналізувати переживання іншої людини на відміну від симпатії, яка передбачає лише співпереживання. Нарешті, четвертий підхід є найбільш розробленим і методологічно продуктивним, адже він визначає емпатію як складне інтегральне психологічне явище, що поєднує емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти (Журавльова, Шпак, 2015). Саме інтегральний підхід є найбільш адекватним для аналізу ролі емпатії в консультативній діяльності, оскільки реальна взаємодія психолога з клієнтом не може бути зведена ані до суто емоційного резонансу, ані до раціонального розуміння, ані до допомагаючої поведінки

окремо. Л. П. Журавльова, розробивши цілісну концепцію розвитку емпатії, обґрунтовує її як цілісне ієрархічно структуроване, багатовимірне утворення, що включає чотири послідовні ланки: споглядання, співпереживання, переживання з приводу почуттів іншого та сприяння (Журавльова, Шпак, 2015). Ця модель є динамічною, адже вона відображає не просто набір властивостей, а процес розгортання емпатійного відгуку від початкового сприймання ситуації іншого до активної допомогальної дії. Саме в такому процесуальному розумінні емпатія виступає стрижнем консультативної взаємодії.

Узагальнюючи проаналізовані підходи, для цілей нашого дослідження приймаємо таке робоче визначення, де емпатія психолога-консультанта — це стійка особистісно-професійна здатність усвідомленого розуміння емоційного стану і внутрішнього світу клієнта, що поєднує в собі емоційний відгук, когнітивне осмислення та спрямованість на психологічну підтримку, яка реалізується в умовах консультативної взаємодії і є необхідною умовою її ефективності. Таке визначення спирається на концептуальну позицію Н. Шикирави та Л. Котлової, які наполягають на розмежуванні двох конструктів: емпатії як особистісної характеристики та емпатії як професійної якості, і наголошують, що саме їх інтеграція утворює поняття особистісно-професійної емпатії, яка є специфічним феноменом саме для фахівців-практиків (Котлова, Шикирава, 2021).

Структурний аналіз емпатії у контексті консультативної діяльності найбільш повно представлений у моделі В. Бойка, який виокремлює три основні канали та три настановні складові, що у сукупності утворюють шість компонентів емпатійної здатності. Раціональний канал емпатії — це спонтанний інтерес до іншої людини, її особистості та проблем; він реалізується через інтенсивну аналітичну переробку інформації, що надходить від клієнта різними сенсорними каналами. Емоційний канал емпатії відображає здатність фахівця входити в емоційний резонанс з клієнтом через механізм емоційного асоціювання, тобто через сприйняття і відтворення емоційних станів іншої людини у власному досвіді. Інтуїтивний канал забезпечує швидку, підсвідому обробку інформації про клієнта на основі власного накопиченого досвіду без

опори на свідомий аналіз (Дерев'янка, 2015; Сердюк, 2016). Ці три канали є різними шляхами реалізації емпатійного процесу, і жоден із них не є самодостатнім, тому як ефективна консультативна взаємодія передбачає їх узгоджену роботу. Болотнікова І. В. також виокремлює три базові складові емпатії: когнітивну (здатність зрозуміти емоційний стан іншої людини), емоційну (співчуття через актуалізацію аналогічного власного досвіду) та конативну (бажання підтримати і допомогти), підкреслюючи, що повний цикл емпатійного процесу охоплює співпереживання, співчуття та співдію (Болотнікова, 2023).

Поряд із трьома каналами В. Бойко виокремлює також настанови, що сприяють або перешкоджають емпатії, проникаючу здатність в емпатії та ідентифікацію в емпатії. Настанови відображають загальний емоційний клімат, що психолог створює у взаємодії з клієнтом через готовність до відкритого, довірчого контакту. Проникаюча здатність є комунікативною властивістю, що дозволяє фахівцеві формувати атмосферу безпеки та відкритості. Ідентифікація — це здатність поставити себе на місце клієнта, відчувати ситуацію через його систему координат. У дослідженні С. П. Дерев'янка саме ці останні дві здатності виявилися значущо вищими у студентів старших курсів порівняно з першокурсниками, тоді як у студентів молодших курсів переважав інтуїтивний канал, як спосіб компенсації браку аналітичних знань та досвіду (Дерев'янка, 2015). Це свідчить про те, що структура емпатійного реагування змінюється у процесі професійного становлення, що є важливим для нашого дослідження.

Розглянемо детальніше роль емпатії в консультативній практиці. Перша і, мабуть, найважливіша функція це встановлення та підтримання терапевтичного контакту. К. Роджерс ще у 1957 році обґрунтував емпатію разом із безумовним позитивним прийняттям та конгруентністю як необхідні й достатні умови терапевтичної зміни особистості, а пізніше уточнив, що емпатія — це чутлива здатність і готовність фахівця розуміти думки, почуття та боротьбу клієнта з погляду самого клієнта (Rogers, 1980; цит. за: Greenberg et al., 2001). Мета-аналіз Грінберга, Еліота, Вотсон та Богарта, що охопив 47 досліджень і понад 3000 клієнтів, продемонстрував, що емпатія як цілісний конструкт пояснює

близько 10% дисперсії результатів психотерапії, що є показником ефекту, зіставним за величиною з ефектом терапевтичного альянсу (Greenberg et al., 2001). Відчуття клієнтом того, що його розуміють, підвищує задоволеність терапією, знижує тривогу та заохочує до відкритого обговорення складних тем.

Другою функцією емпатії у консультуванні є глибинне розуміння клієнта. Тут критично важливим є розмежування між емпатією та симпатією. Н. Мак-Вільямс наголошує, що терміном «емпатія» позначається «відчувати разом з...», а не «відчувати замість...», що принципово відрізняє емпатію від симпатії чи жалю, які передбачають певне дистанціювання від того, хто страждає (Мак-Вільямс; Сердюк, 2016). У консультативному контексті це розмежування є суттєвим, адже ефективний психолог-консультант не злипається з переживаннями клієнта, не ідентифікується з ними повністю, але водночас і не відсторонюється від них. Він утримує внутрішній простір, з якого може сприймати клієнтський досвід достатньо близько, щоб зрозуміти його, але достатньо окремо, щоб зберігати здатність до аналізу та цілеспрямованої інтервенції. Саме таке «емпатійне налаштування» через відчуття сенсів, яких клієнт ледь усвідомлює, є, за Роджерсом, вищим проявом терапевтичної емпатії (Greenberg et al., 2001).

Третьою функцією є регуляція консультативної взаємодії. Т. Гаврилова показала, що емпатія як співчуття актуалізує стосунки довіри, турботи, теплоти та підтримки, забезпечуючи гармонійну міжособистісну взаємодію навіть у важких, екстремальних умовах (Сердюк, 2016). Мета-аналіз Грінберга та ін. підтвердив, що відчуття зрозумілості корелює зі збереженням клієнта у терапії та зниженням ризику передчасного завершення роботи (Greenberg et al., 2001). Разом із тим дослідники підкреслюють, що ефективна регуляція взаємодії вимагає від психолога не лише наявності емпатійної здатності, але й вміння гнучко управляти нею залежно від стану клієнта та стадії терапевтичного процесу. Певні клієнти можуть сприймати надмірно активне вираження емпатії як надто директивне або таке, що порушує особистісні кордони; а у роботі з клієнтами, схильними до залежності, зайва емпатійна відкритість фахівця може, навпаки, ускладнювати процес (Greenberg et al., 2001).

Поряд із функціональним аналізом ролі емпатії в консультуванні, в сучасній науці посилюється розуміння емпатії як особистісного та професійного ресурсу фахівця. Ресурсний підхід акцентує не лише на тому, що емпатія «дає» клієнту, але й на тому, яким чином вона підтримує або виснажує самого консультанта. Н. Шикирава та Л. Котлова розрізняють два рівні емпатії у практикуючих психологів: емпатію як особистісну характеристику, як відносно постійну здатність до співпереживання і розуміння інших та емпатію як усвідомлену професійну позицію, детерміновану самоконтролем, комунікативними вміннями та збереженням особистісних кордонів (Котлова, Шикирава, 2021). Дослідники висувують важливу гіпотезу, що у процесі професійного становлення рівень особистісної емпатії поступово знижується від «дуже високого» до «середнього», і саме цей середній (оптимальний) рівень є адаптивним і пов'язаним з ефективністю роботи; натомість формується і зростає рівень професійної емпатії, що характеризується усвідомленим контролем включення та виключення емпатійного відгуку.

Цей теоретичний поворот є принципово важливим для розуміння зв'язку між емпатією та стресостійкістю психолога-консультанта. Якщо особистісна емпатія залишається стабільно надвисокою і не компенсується механізмами саморегуляції та диференціації власних і чужих переживань, вона може перетворюватися з ресурсу на чинник ризику і призводити до психоемоційного виснаження, втоми від співчуття, розмивання особистісних кордонів та, врешті, до синдрому вигорання (Котлова, Шикирава, 2021; Тесленко, Шевчук, 2025). Яценко Е. (2024) звертає увагу, що постійне емоційне напруження, частота та зміст звернень, відсутність відпочинку та виснаження внутрішніх ресурсів психолога призводить до розгортання ознак емоційного вигорання та втоми від співчуття (Яценко, 2024).

Тесленко М. М. та Шевчук В. В. зазначають, що надмірно розвинена емоційна чутливість без духовно-смыслового підґрунтя може заважати виконанню якісної професійної роботи (Тесленко, Шевчук, 2025). Коняєва Л. (2025) уточнює, що психолог змушений одночасно проявляти емпатію до клієнтів і контролювати власні емоції, не допускаючи особистих упереджень і

саме це надмірне емоційне «викладення» перетворює його на емоційного донора для клієнтів, що прискорює вигорання (Коняєва, 2025). Отже, ресурсний потенціал емпатії реалізується не за умови її максимальної вираженості, а за умови її оптимального рівня й достатньої регульованості, що і становить суть професійної емпатії на зрілих етапах фахового розвитку.

Підсумовуючи розгляд ролі емпатії в консультативній практиці, можна сформулювати ключове для цього дослідження положення, що емпатія є не лише умовою ефективного впливу на клієнта, але й важливим чинником психологічного функціонування самого фахівця.

По-перше, оптимально розвинена та регульована емпатія сприяє успішності консультативної взаємодії та підвищує задоволеність результатом роботи, що є захисним чинником щодо вигорання.

По-друге, здатність утримувати баланс між залученістю та автономністю, тобто відчувати іншого, але не зливатися з ним, сама по собі є формою емоційної саморегуляції, що корелює зі стресостійкістю.

По-третє, динаміка розвитку емпатії у процесі професійного становлення через зниження рівня особистісної та зростання рівня професійної емпатії, є індикатором більш широкого процесу особистісно-професійної зрілості фахівця, тісно пов'язаного із самооцінкою та рефлексивністю як складовими готовності до діяльності. Саме взаємозв'язки між рівнем і характером емпатії, стресостійкістю та якістю функціонування психологів-консультантів на різних етапах фахового шляху і стануть предметом емпіричного дослідження в наступних розділах роботи.

1.3. Толерантність до невизначеності у професійній діяльності психолога

Сучасна психологічна практика розгортається в умовах перманентної невизначеності, де жоден клієнт не приходить із наперед відомою проблемою, жодна терапевтична сесія не розгортається за заздалегідь складеним сценарієм. В умовах повномасштабного збройного вторгнення Росії в Україну, що розпочалося у лютому 2022 року, ця невизначеність набула якісно нового

виміру, вона перестала бути ситуативною характеристикою окремих клієнтських запитів і стала фоною умовою існування як клієнтів, так і самих фахівців. Психолог-консультант, який працює сьогодні, одночасно є і суб'єктом допомоги, і людиною, що сама перебуває в умовах воєнної невизначеності щодо безпеки, майбутнього та втрат.

Тесленко та Шевчук (2025) підкреслюють, що надання тривалої психологічної допомоги в екстремальних умовах висуває до фахівця особливі вимоги щодо здатності зберігати особистісну цілісність і професійну ефективність попри власний стресовий стан. Коняєва Л. (2025), спираючись на дослідження Дзюби Т. М., підкреслює, що феномен невизначеності є перехідним станом, який ускладнює задоволення професійних потреб фахівця та суттєво впливає на його самопочуття і професійне благополуччя, а за умов довготривалого стресу стає підґрунтям для формування синдрому вигорання (Коняєва, 2025).

Зовнішня та внутрішня невизначеність є характерною рисою сучасної людини та її оточення; умови існування вимагають від фахівців уміння приймати відповідальні рішення в обмежений час і за недостатньої або надлишкової кількості інформації (Кузікова, 2018). Відтак толерантність до невизначеності (далі — ТН) перестає бути просто бажаною рисою характеру і набуває статусу ключової умови ефективного функціонування психолога-консультанта (Федоришин, 2022). Мета цього підрозділу розкрити зміст конструкту ТН, його структурні компоненти та роль у консультативній практиці, а також обґрунтувати його динамічний характер.

Поняття «толерантність до невизначеності» і «інтолерантність до невизначеності» вперше запропонувала Е. Френкель-Брунсвік у 1948–1949 рр. у контексті вивчення авторитарної особистості (Frenkel-Brunswik, 1948, 1949). У публікації 1948 р. вона описала інтолерантність як тенденцію до однозначної категоризації-поляризації, небажання мислити в категоріях імовірностей і нездатність відмовлятися від сформованих настанов (Frenkel-Brunswik, 1948). У роботі 1949 р. Е. Френкель-Брунсвік визначила ТН як емоційну та перцептивну особистісну змінну, що визначає ставлення індивіда до неоднозначних,

невизначених, тривожних ситуацій незалежно від емоційного знаку цієї невизначеності; толерантна особистість розглядає будь-яку невизначену ситуацію як можливість вибору і розвитку, тоді як інтолерантна — переживає тривогу навіть у разі загрози виникнення невизначеності (Frenkel-Brunswik, 1949).

Класичне операційне визначення конструкту запропонував С. Баднер (1962): інтолерантність до невизначеності є тенденцією сприймати невизначені ситуації джерелом загрози, тоді як толерантність є тенденцією сприймати невизначені ситуації бажаними» (Budner, 1962). Дослідник також узагальнив, що ця тенденція є базовим феноменом, який впливає на перебіг усіх емоційних і когнітивних процесів, на когнітивні стилі особистості, на переконання і систему соціальних настанов, на міжособистісну і соціальну поведінку (Budner, 1962). Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. та Колтунович Т. А. (2024) уточнюють це визначення, розуміючи ТН як терпиме, зовні спокійне і стримане ставлення людини до ситуацій і подій, зміст, перебіг і наслідки яких вона не може передбачити, що зумовлено розумінням нею незворотності таких ситуацій та прийняттям факту, що все її життя є безперервним ланцюжком невизначених ситуацій (Чуйко, 2024).

Чайка Г. В. (2025) узагальнює сучасні підходи, зазначаючи, що толерантність до невизначеності найчастіше визначається науковцями як: особистісна риса або характеристика; соціальна установка особистості з когнітивною, афективною та конативною складовими; або цілісна система реагування людини на ситуацію невизначеності (Чайка, 2025).

Принципово новий крок зробив Д. Мак-Лейн (1993), визначивши ТН як діапазон реакцій від відторгнення до привабливості у сприйманні невідомих, складних, динамічно невизначених чи суперечливих стимулів (McLain, 1993). Таке трактування підкреслює континуальний характер конструкту, де ТН є не дихотомічною властивістю (є / немає), а ступенем вираженості.

У сучасній науці конструкт ТН розглядається у кількох вимірах: як особистісна риса, тобто як різновид когнітивного стилю, та як соціально-психологічна настанова з трикомпонентною структурою (когнітивна оцінка —

емоційне реагування — поведінкова реакція), як властивість, що забезпечує витримування невизначеності власних смислових опор у перехідних станах (Литвин, 2019). Г. Федоришин (2022) трактує ТН як набуту інтегровану здатність функціонувати в непередбачуваному просторі, що складається із знань, досвіду, цінностей і ставлення та реалізується у практиці (Федоришин, 2022).

Поряд із загальним визначенням ТН, принципово важливим є питання про те, що саме робить ситуацію невизначеною. С. Баднер (1962) виокремив три ключові характеристики таких ситуацій, що стали підґрунтям розробленого ним опитувальника і широко використовуються у подальших дослідженнях (Budner, 1962). Чуйко Г. В. та ін. (2024) розмежовують поняття ТН та інтолерантності до невизначеності, підкреслюючи, що жоден із полюсів не є однозначно позитивною чи негативною рисою — залежно від конкретної ситуації обидва можуть бути як виграшними, так і містити пастки (Чуйко, 2024).

Перша — *новизна*: ситуація нова, невідома, нестандартна; людина не може опиратись на попередній досвід і не здатна передбачити розвиток подій (Budner, 1962). Фалько Н. М. та ін. (2024) вказують, що готовність особистості діяти в умовах постійного браку інформації та відсутності чітких орієнтирів робить її більш адаптивною, а така адаптивність тісно пов'язана саме з феноменом толерантності до невизначеності (Фалько, 2024). У роботі психолога-консультанта новизна виникає щоразу, коли змінюється тема або динаміка сесії, коли клієнт реагує непередбачувано або демонструє нові грані проблеми. Емпіричні дані підтверджують: для 94,3% майбутніх психологів із середнім рівнем ТН саме новизна є основним джерелом толерантності (Федоришин & Чуйко, 2022).

Друга — *складність*: ситуація містить надмір стимулів або подразників, що унеможлиблює їх опрацювання у звичний спосіб (Budner, 1962). У консультативній практиці це відповідає випадкам, коли клієнт приносить комплексну, багатопланову проблему або коли кілька теоретичних пояснень

суперечать одне одному. Складність як компонент невизначеності актуальна для 85,7% досліджуваних майбутніх психологів (Федоришин & Чуйко, 2022).

Третя — *неоднозначність (нерозв'язність)*: ситуація утворена взаємосуперечливими стимулами, що не дозволяють сформувати однозначну картину навіть за наявності достатньої кількості інформації (Budner, 1962). У консультативній практиці вона виникає, коли вербальна поведінка клієнта суперечить невербальній, або коли консультант не може визначити терапевтичний пріоритет. На неоднозначність як джерело ТН вказують 80% майбутніх психологів (Федоришин & Чуйко, 2022).

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити три взаємопов'язані площини, в яких ТН виконує функції психологічного ресурсу в консультативній практиці.

Перша — *робота з невизначеністю клієнта*. Клієнт звертається по допомогу саме тоді, коли його власна здатність витримувати невизначеність вичерпана. Психолог, інтолерантний до невизначеності, неминуче прагнучиме передчасно структурувати ситуацію, тобто поставити діагноз, дати пораду, запропонувати рішення, замість того, щоб залишатися у просторі невизначеності разом із клієнтом. Хілько (2021) зауважує, що інтолерантній особистості притаманне прагнення до ясності і контролю, превалювання правил і принципів, дихотомічні погляди, що безпосередньо ускладнює процес надання ефективної психологічної допомоги (Хілько, 2021). Натомість ТН фахівця дозволяє перебувати у просторі незнання без паніки та передчасного закриття, моделюючи для клієнта нову форму ставлення до власної невизначеності. Ситуації невизначеності є перехідними станами, що спонукають до сприйняття нестандартних ситуацій не як загрози, а як виклику і джерела розвитку (Федоришин, 2022).

Друга — *витримування невизначеності самого терапевтичного процесу*. Перебіг консультативної взаємодії принципово не може бути заданий наперед: кожна сесія є унікальною, а розвиток терапевтичних відносин підкоряється власній логіці. Литвин (2019) підкреслює, що невизначені стимули є потужним інструментом у роботі психотерапевта та консультанта, зокрема у використанні

пауз та проєктивних методик (Литвин, 2019). Здатність перебувати у цьому стані, тобто зацікавленим і включеним, а не паралізованим і є операційним виявом ТН у консультативному контексті.

Третя — *ресурс загального професійного функціонування*. ТН у цьому вимірі стосується загальної здатності фахівця зберігати продуктивність та особистісну цілісність в умовах хронічної нестабільності консультативної практики. Федоришин (2022) описує ТН як складний феномен, що включає: вміння управляти ризиками, приймати рішення за неповної інформації, витримувати напруження кризових ситуацій, утримувати взаємосуперечливі судження (Федоришин, 2022).

Фалько Н. М., Остополець І. Ю. та Шарапова Ю. В. (2024) підкреслюють, що толерантність до невизначеності є основою для розвитку життєстійкості, що дає змогу більш ефективно адаптуватися до змін і долати труднощі, а намагання людини уникнути невизначеності може призводити до ригідності, зниження активності та обмеження особистісного потенціалу (Фалько та ін., 2024).

Емпіричне підтвердження отримав і зв'язок ТН із психологічним здоров'ям, де Терещенко (2021) виявила, що толерантність як риса особистості позитивно корелює з когнітивно-емоційним ($r = 0,133$; $p \leq 0,01$) та рефлексивно-особистісним ($r = 0,141$; $p \leq 0,01$) компонентами психологічного здоров'я, а негативно — із покладанням на випадок ($r = -0,287$; $p \leq 0,01$), де толерантна особистість відповідальна за те, що з нею відбувається, і не перекладає відповідальність на обставини (Терещенко, 2021). Це підтверджують і результати емпіричного дослідження Чуйко Г. В. та ін. (2024): інтолерантна до невизначеності людина може виявляти незадоволення своїм життям, тоді як толерантна до невизначеності особистість схильна почуватися психологічно благополучною за наявності мети й екзистенційних цінностей, орієнтованих на особистісний саморозвиток (Чуйко та ін., 2024).

Чайка Г. В. (2025), спираючись на дані Павленко Г. В., підтверджує, що досягнення та збереження психологічного благополуччя пов'язане з високим рівнем толерантності до невизначеності: особистість з розвиненим цим ресурсом є відкритою до нового досвіду та здатною швидко змінювати свої

поведінкові установки відповідно до мінливих умов (Чайка, 2025). Окремо варто зазначити зв'язок ТН з емпатією, де Хілько (2021) встановила, що раціональний та інтуїтивний канали емпатії, а також ідентифікація позитивно пов'язані з готовністю до змін і вищим рівнем ТН, тоді як надмірна емоційна реактивність корелює з інтолерантністю, адже надмірні емоції заважають знаходити нові способи вирішення складних завдань (Хілько, 2021).

Принципово важливим для завдань нашого дослідження є питання: чи є ТН стабільною рисою особистості, чи вона змінюється під впливом навчання та накопичення досвіду? Наявні дані переконливо свідчать на користь динамічного характеру конструкту.

Динаміку ТН у процесі фахової підготовки психологів демонструє дослідження Вдовіченко, Кондратьєвої та Балла (2022), де загальний рівень толерантності студентів четвертого курсу ($M = 90,3$) статистично значуще перевищує показники першокурсників ($M = 77,5$; $t = 2,47$; $p \leq 0,05$). Найбільшого розвитку досягає толерантність як риса особистості ($t = 2,51$; $p \leq 0,05$), найменшого як етнічна толерантність. Комунікативна толерантність також зростає, адже найсуттєвіше змінюються показники за шкалами «неприйняття індивідуальності іншої людини», «категоричність в оцінках», «прагнення підігнати партнера під себе» та «нетерпимість до дискомфорту, створюваного іншими» (Вдовіченко, 2022).

Федоришин та Чуйко (2022), досліджуючи майбутніх психологів, виявили, що 79,5% учасників мають середній рівень ТН, так як вони готові діяти в умовах невизначеності, сприймають такі ситуації як складні, але розв'язувані, тоді як лише 20,5% демонструють високий рівень, для яких новизна і невизначеність є природними і бажаними (Федоришин & Чуйко, 2022). Гусєв (2015) розробив і апробував тренінгову програму розвитку ТН у студентів-психологів, засновану на принципах особистісно-орієнтованого підходу та екофасилітаційної взаємодії П. В. Лушина; програма підтвердила ефективність упродовж п'ятирічного використання на вибірці близько 600 осіб (Гусєв, 2015). Хілько (2021) наголошує, що формування здатності майбутнього психолога бути толерантним до невизначеності потребує спеціально

організованих заходів на етапі професійної підготовки (Хілько, 2021). Фалько Н. М. та ін. (2024) доповнюють, що розвинена толерантність до невизначеності може бути як передумовою для здійснення вибору майбутнього, так і його закономірним наслідком, тобто способом подолання екзистенціальної тривоги щодо його невизначеності (Фалько, 2024).

Підсумовуючи викладене, сформулюємо ключові положення. По-перше, ТН є багатовимірним конструктом: від визначення Баднера (1962) як тенденції сприймати невизначені ситуації бажаними до трактування Мак-Лейна (1993) як континуального діапазону реакцій від відторгнення до привабливості.

По-друге, структура невизначених ситуацій охоплює три виміри — новизну, складність та неоднозначність (Budner, 1962; Norton, 1975), кожен з яких вимагає специфічних стратегій реагування від консультанта.

По-третє, у консультативній практиці ТН виконує три функції: забезпечує роботу з невизначеністю клієнта, підтримує витримування невизначеності терапевтичного процесу та є ресурсом загального професійного функціонування і психологічного здоров'я фахівця.

По-четверте, і це принципово для завдань нашого дослідження, ТН є не стабільною вродженою рисою, а динамічною змінною, що достовірно змінюється під впливом навчання та накопичення фахового досвіду (Budner, 1962; Вдовіченко та ін., 2022; Федоришин & Чуйко, 2022). Як підсумовує Федоришин (2022), ТН є професійно важливою рисою психолога, яка дозволяє з успіхом виконувати професійні завдання, відкриває можливість креативного осмислення складних ситуацій, попереджає емоційне вигорання й зберігає ментальне здоров'я (Федоришин, 2022). Саме тому вивчення рівня ТН у психологів-консультантів на різних етапах професійного становлення та його зв'язку з компонентами готовності до діяльності стає центральним завданням емпіричної частини дослідження.

1.4. Теоретична модель взаємозв'язку емпатії, толерантності до невизначеності та професійної готовності

Підсумовуючи теоретичний аналіз, здійснений у підрозділах 1.1–1.3, можна виокремити три ключових конструкти, що утворюють основу запропонованої теоретичної моделі: емпатію, толерантність до невизначеності та професійну готовність психолога-консультанта. У межах даного дослідження професійна готовність розглядається як інтегративна характеристика особистості психолога-консультанта, що формується у взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів та вимог консультативної діяльності і забезпечує ефективне професійне функціонування.

Теоретичний аналіз дозволяє припустити, що емпатія та толерантність до невизначеності виконують функцію ключових психологічних ресурсів, які можуть бути пов'язані з формуванням професійної готовності психолога-консультанта. При цьому їхній внесок не обов'язково є однаковим для різних компонентів готовності та може змінюватися залежно від етапу професійного становлення.

Емпатія розглядається як складний афективно-когнітивний феномен, що забезпечує здатність психолога розуміти емоційний стан клієнта, підтримувати терапевтичний контакт і регулювати міжособистісну взаємодію. Водночас професійно ефективна емпатія передбачає не лише емоційне співпереживання, але й здатність зберігати психологічні межі та підтримувати рефлексивну позицію. У зв'язку з цим можна припустити, що емпатія пов'язана передусім з емоційним і когнітивним компонентами професійної готовності, а також опосередковано може впливати на формування особистісно-оцінного компоненту через переживання професійної компетентності та ефективності.

Толерантність до невизначеності у запропонованій моделі розглядається як характеристика, що забезпечує здатність психолога функціонувати в умовах неоднозначності, відкритості результату та відсутності однозначних рішень. Для консультативної діяльності ця здатність має особливе значення, оскільки професійна взаємодія часто передбачає необхідність утримувати невизначеність терапевтичного процесу, працювати з неоднозначними переживаннями клієнта

та приймати рішення в умовах неповної інформації. У зв'язку з цим толерантність до невизначеності може бути пов'язана передусім із когнітивними та особистісно-регуляторними аспектами професійної готовності. Таким чином, у межах даного дослідження емпатія та толерантність до невизначеності розглядаються як два взаємопов'язані, але відносно самостійні предиктори професійної готовності психолога-консультанта.

Професійна готовність операціоналізується через три компоненти: емоційний компонент - стресостійкість (операціоналізована через показники сприйнятого стресу); когнітивний компонент - рефлексивність; особистісно-оцінний компонент - самооцінка.

Схематично ця модель може бути представлена таким чином:

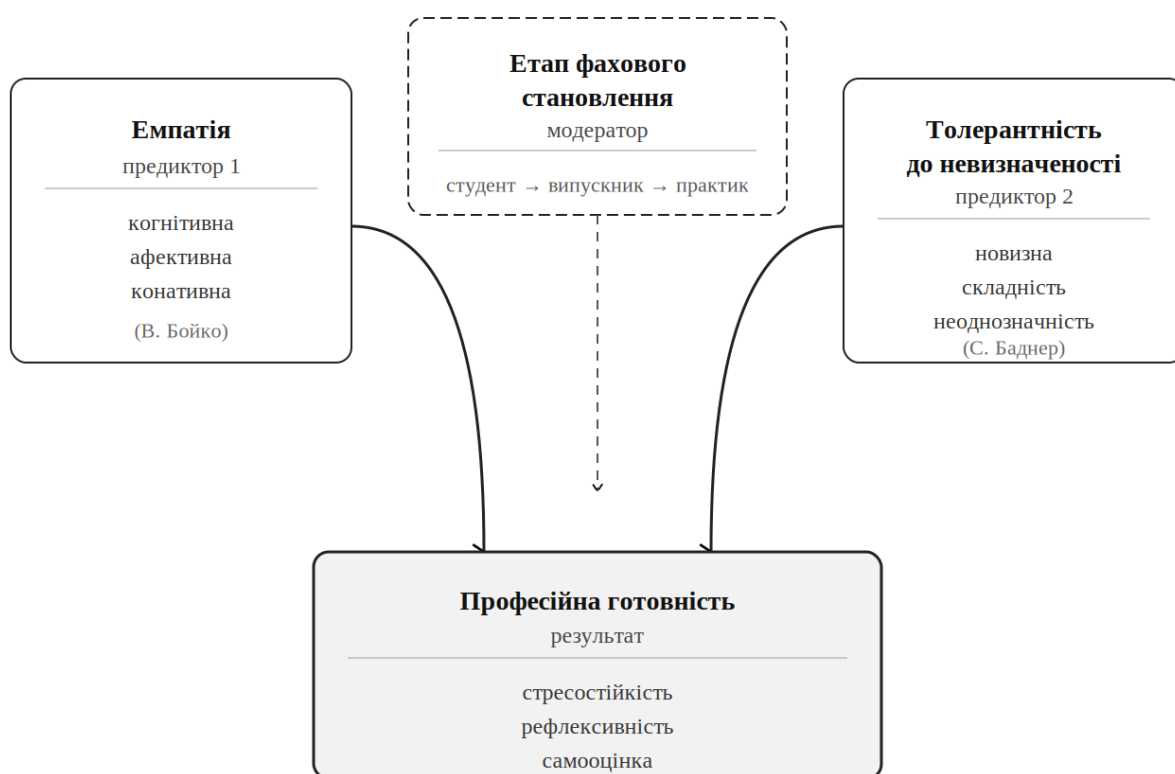


Рис. 1. Теоретична модель взаємозв'язку емпатії, толерантності до невизначеності та професійної готовності психологів-консультантів на різних етапах професійного становлення

Водночас запропонована модель не розглядається як універсальна або статична. Передбачається, що характер взаємозв'язку між досліджуваними змінними може відрізнятися залежно від етапу професійного становлення психолога-консультанта. Саме тому у дослідженні окрему увагу приділено порівнянню показників між групами, що перебувають на різних етапах професійної підготовки та практичної діяльності.

Запропонована теоретична модель представлена як система, у якій емпатія та толерантність до невизначеності виступають предикторами компонентів професійної готовності психолога-консультанта, а етап професійного становлення розглядається як контекстуальний чинник, що дозволяє аналізувати особливості прояву цих взаємозв'язків у процесі професійного розвитку.

Висновки до розділу I

У результаті теоретичного аналізу наукових підходів до розуміння професійної готовності психолога-консультанта, емпатії та толерантності до невизначеності встановлено, що зазначені конструкти можуть розглядатися як взаємопов'язані елементи системи внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують ефективність консультативної діяльності.

Аналіз підходів до розуміння професійної готовності показав, що у психологічній науці сформувалися функціональна та особистісна традиції її вивчення. Для цілей даного дослідження найбільш продуктивним визначено особистісно-діяльнісний підхід, який дозволяє розглядати готовність як інтегративну характеристику, що формується у процесі професійної підготовки та практичної діяльності. У межах цього підходу професійна готовність операціоналізується через три компоненти: емоційний (стресостійкість), когнітивний (рефлексивність) та особистісно-оцінний (самооцінка), які теоретично утворюють взаємопов'язану систему професійного функціонування.

Теоретичний аналіз феномену емпатії дозволив розглядати її як складний афективно-когнітивний феномен, що забезпечує розуміння емоційного стану клієнта, підтримання терапевтичного контакту та регуляцію міжособистісної

взаємодії. У межах запропонованої моделі емпатія розглядається як один із ключових психологічних ресурсів і потенційний предиктор професійної готовності психолога-консультанта.

Дослідження феномену толерантності до невизначеності підтвердило її значущість для сучасної консультативної діяльності як здатності ефективно функціонувати в умовах неоднозначності та непередбачуваності професійної взаємодії. У межах даної роботи толерантність до невизначеності розглядається як другий ключовий психологічний ресурс, що потенційно пов'язаний із професійною готовністю психолога.

Узагальнення теоретичного матеріалу дозволило сформулювати теоретичну модель дослідження, відповідно до якої емпатія та толерантність до невизначеності розглядаються як два відносно незалежні предиктори компонентів професійної готовності психолога-консультанта, а етап професійного становлення як контекстуальний чинник аналізу особливостей прояву цих взаємозв'язків. Отримані теоретичні положення зумовлюють необхідність їх подальшої емпіричної перевірки.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Дизайн дослідження та логіка емпіричної перевірки

Емпіричне дослідження спрямоване на перевірку теоретичної моделі, сформульованої у підрозділі 1.4, відповідно до якої емпатія та толерантність до невизначеності виступають предикторами трьох компонентів професійної готовності психолога-консультанта, а саме стресостійкості, рефлексивності та самооцінки, а етап фахового становлення виконує функцію модератора цих зв'язків.

За своїм типом дослідження є кореляційно-порівняльним. Кореляційна складова дозволяє встановити характер і силу взаємозв'язків між досліджуваними змінними та перевірити предиктивну значущість обох предикторів щодо компонентів готовності. Порівняльна складова забезпечує перевірку модераторної функції етапу фахового становлення через зіставлення чотирьох груп вибірки за рівнями всіх досліджуваних конструктів.

Дослідження проводилося у період з 1 листопада 2025 року по 20 квітня 2026 року у форматі Google-опитування. Участь була добровільною та анонімною; усі респонденти були заздалегідь проінформовані про мету дослідження та конфіденційність отриманих даних. Середній час заповнення становив 25 хвилин. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення JAMOVI (версія 2.6.45).

Логіка емпіричної перевірки відповідає чотирирівневій послідовності, де кожен наступний рівень ґрунтується на результатах попереднього.

Перший рівень — **описовий**: встановлення рівнів та профілів емпатії, толерантності до невизначеності і компонентів готовності у кожній із чотирьох груп. Описова статистика забезпечує загальну картину вираженості конструктів і є підґрунтям для подальшого аналізу.

Другий рівень — **кореляційний**: аналіз взаємозв'язків між усіма досліджуваними змінними. Цей рівень дозволяє встановити, які компоненти

емпатії та виміри толерантності до невизначеності найбільш тісно пов'язані зі стресостійкістю, рефлексивністю та самооцінкою, а також перевірити взаємозв'язок між самими предикторами.

Третій рівень — **регресійний**: встановлення предиктивної значущості емпатії та толерантності до невизначеності щодо кожного компонента готовності та визначення відносного внеску кожного предиктора у пояснення варіативності результату.

Четвертий рівень — **порівняльний**: зіставлення чотирьох груп вибірки за всіма досліджуваними змінними з метою перевірки модераторної функції етапу фахового становлення.

Відповідно до логіки дослідження визначено три типи змінних.

Незалежні змінні (предиктори) — емпатія, що вимірюється через загальний показник та шість субшкал методики В. Бойка, та толерантність до невизначеності, що вимірюється через загальний показник та три субшкали методики С. Баднера.

Залежні змінні — стресостійкість як показник емоційного компонента готовності (PSS-10), рефлексивність як показник когнітивного компонента (SRIS) та самооцінка як показник особистісно-оцінного компонента (RSES).

Групувальна змінна (модератор) — етап фахового становлення, представлений чотирма рівнями: студенти першого курсу магістратури, студенти другого курсу магістратури, випускники магістратури без практичного досвіду та практикуючі психологи-консультанти з різним стажем роботи. Ця змінна не включається до регресійних моделей як незалежна, а використовується для порівняльного аналізу та інтерпретації отриманих зв'язків у контексті фахового шляху.

2.2. Характеристика вибірки

Вибірку дослідження склали 140 осіб віком від 21 до 60 років, розподілених за чотирма групами відповідно до етапу фахового становлення. За гендерним складом переважають жінки — 136 осіб (97,1%), чоловіки становлять 3 особи (2,1%), 1 особа (0,7%) зазначила іншу гендерну

ідентичність. Такий розподіл відповідає загальній гендерній структурі фаху психолога-консультанта в Україні.

Група 1 — студенти першого курсу магістратури ($n = 34$; 24,3%). Учасники перебувають на початковому етапі фахової підготовки другого рівня вищої освіти. Вони мають базову теоретичну підготовку, однак ще не мають систематичного досвіду консультативної практики. Переважна більшість групи — 30 осіб (88,2%) не залучені до супервізії; майже дві третини вже мають досвід особистої терапії, що свідчить про усвідомлення її значущості з початку навчання.

Група 2 — студенти другого курсу магістратури ($n = 37$; 26,4%). Учасники завершують теоретичну підготовку та, як правило, розпочинають практичну діяльність. Понад 86% групи мають досвід особистої терапії — це найвищий показник серед усіх груп. Водночас залучення до супервізії залишається поодиноким явищем, лише 6 осіб мають супервізійний досвід.

Група 3 — випускники магістратури без практичного досвіду ($n = 33$; 23,6%). Ця група є особливо важливою для дослідження, оскільки дозволяє відокремити ефект завершення навчання від ефекту реальної практики: так як учасники мають повну теоретичну підготовку, але ще не розпочали систематичну консультативну роботу з клієнтами. Частка тих, хто не має досвіду терапії, у цій групі дещо вища, ніж серед студентів другого курсу.

Група 4 — практикуючі психологи-консультанти ($n = 36$; 25,7%). Учасники мають реальний досвід консультативної роботи різної тривалості: до 1 року — 19 осіб (13,6%), від 1 до 3 років — 21 особа (15,0%), понад 5 років — 16 осіб (11,4%). Практично всі учасники групи (99,7%) мають досвід особистої терапії, а понад 86% залучені до супервізійного процесу регулярно або час від часу. Ця група характеризується найвищим рівнем інтеграції фахової підготовки та реальної практики.

Окремої уваги заслуговує розподіл вибірки за наявністю базової психологічної освіти. Абсолютна більшість респондентів, а це 118 осіб (84,3%) не мають диплому бакалавра з психології, тобто розпочали здобуття

психологічної освіти безпосередньо на рівні магістратури. Лише 22 особи (15,7%) мають базову бакалаврську підготовку з психології. Ця особливість вибірки відображає характерну тенденцію в системі підготовки психологів-консультантів в Україні, що значною мірою пов'язана із зростанням запиту на психологічну допомогу в умовах повномасштабного воєнного вторгнення та відповідною хвилею перекваліфікації фахівців суміжних галузей.

Зазначена неоднорідність вибірки за освітнім бекграундом та рівнем залученості до особистої терапії і супервізії не є обмеженням дослідження, а навпаки, відображає реальний стан фахового середовища і створює унікальну можливість простежити динаміку розвитку емпатії та толерантності до невизначеності від початкового етапу магістерської підготовки до активної фахової практики.

2.3. Психодіагностичні методики дослідження

Відповідно до структури теоретичної моделі для вимірювання досліджуваних конструктів було обрано п'ять стандартизованих психодіагностичних методик, що утворюють два блоки: вимірювання предикторів та вимірювання компонентів готовності.

Блок 1. Вимірювання предикторів

Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В. Бойка призначена для комплексної діагностики емпатії як багатоканального психологічного феномену. Теоретичною основою є концепція емпатії як форми раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Методика складається з 36 тверджень із дихотомічним форматом відповіді («так» / «ні») і діагностує шість каналів емпатії: раціональний (спрямованість уваги та мислення на розуміння внутрішнього стану іншої людини), емоційний (здатність входити в емоційний резонанс з іншим), інтуїтивний (здатність діяти в умовах дефіциту інформації на основі підсвідомого досвіду), настанови, що сприяють або перешкоджають емпатії (ступінь відкритості до емпатійної взаємодії), проникаюча здатність (комунікативна властивість, що дозволяє створювати атмосферу відкритості та

довіри) та ідентифікація (здатність поставити себе на місце клієнта). Загальний показник варіює від 0 до 36 балів.

Зв'язок із моделлю: методика операціоналізує перший предиктор у всій його структурній складності, дозволяючи встановити, які саме канали емпатії є предиктивно значущими щодо кожного компонента готовності, та перевірити теоретичне положення про нелінійний характер зв'язку між емоційним каналом і стресостійкістю.

Методика діагностики толерантності до невизначеності С. Баднера вимірює індивідуальні відмінності у ставленні до невизначених, нових і суперечливих ситуацій як стійкої диспозиційної риси. Методика містить 16 тверджень, що оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта, і діагностує три субшкали: новизна (ставлення до незнайомих ситуацій), складність (здатність утримувати когнітивну складність без прагнення до спрощення) та нерозв'язність (ставлення до проблем без очевидного вирішення). Загальний бал варіює від 16 до 112, де вищий показник відповідає більш вираженій інтолерантності.

Зв'язок із моделлю: методика операціоналізує другий предиктор. Три субшкали безпосередньо відповідають трьом типам невизначених ситуацій у консультативній практиці, таким як новизні клієнтського запиту, складності проблеми та неоднозначності клієнтської поведінки, що дозволяє диференційовано перевірити зв'язки між конкретними вимірами ТН та компонентами готовності та встановити, які з них є предиктивно значущими.

Блок 2. Вимірювання компонентів готовності

Шкала самооцінки Розенберга (RSES) вимірює глобальну самооцінку як загальне позитивне або негативне ставлення людини до себе. Методика містить 10 тверджень із 4-бальною шкалою Лайкерта; загальний бал варіює від 10 до 40 балів.

Зв'язок із моделлю: RSES операціоналізує особистісно-оцінний компонент готовності. Для фахівців на початкових етапах становлення, у яких

професійна ідентичність перебуває в активному формуванні, глобальна та професійна самооцінка значною мірою збігаються, що обґрунтовує використання саме цієї методики як показника впевненості фахівця у власній компетентності.

Шкала саморефлексії та інсайту (SRIS) призначена для диференційованого вимірювання двох компонентів рефлексивності: саморефлексії як схильності до систематичної інспекції власних думок, почуттів і поведінки та інсайту як ступеня ясності розуміння власних внутрішніх станів. Методика містить 18 тверджень, що оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта. Принциповою перевагою є розмежування продуктивної рефлексії (високі показники обох субшkal) та румінування як циклічного самоаналізування без досягнення розуміння (висока саморефлексія за низького інсайту).

Зв'язок із моделлю: SRIS операціоналізує когнітивний компонент готовності — рефлексивність. Розмежування продуктивної та непродуктивної рефлексії дозволяє точніше встановити, яким чином емпатія та ТН пов'язані саме з якістю рефлексивних процесів, а не лише з їхньою інтенсивністю.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) вимірює суб'єктивне сприйняття власного життя як непередбачуваного, некерованого та надмірно навантаженого протягом останнього місяця. Методика містить 10 тверджень із 5-бальною шкалою Лайкерта; загальний бал варіює від 0 до 40. Вищий бал відповідає вищому рівню сприйнятого стресу, тобто нижчій стресостійкості.

Зв'язок із моделлю: PSS-10 операціоналізує емоційний компонент готовності. Методика оцінює не наявність конкретних стресових подій, а суб'єктивне відчуття власної здатності справлятися з труднощами, що відповідає розумінню стресостійкості як відносно стабільної характеристики, а не тимчасового стану.

2.4. Методи статистичного аналізу даних

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення JAMOVІ (версія 2.6.45) і включала чотири групи методів, що відповідають чотирьом рівням логіки емпіричної перевірки.

Описова статистика застосовувалася на першому рівні аналізу для характеристики розподілу досліджуваних змінних у загальній вибірці та в кожній із чотирьох груп окремо. Обчислювалися показники центральної тенденції (середнє арифметичне, медіана), варіативності (стандартне відхилення, мінімум, максимум) та форми розподілу (асиметрія, ексцес). Перевірка нормальності розподілу здійснювалася за критерієм Шапіро — Вілка, результати якої визначали вибір параметричних або непараметричних методів для подальшого аналізу.

Кореляційний аналіз застосовувався на другому рівні для встановлення характеру та сили взаємозв'язків між усіма досліджуваними змінними. За умови нормального розподілу використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, за відхилення від нормальності — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Кореляційний аналіз дозволив відповісти на питання про те, які компоненти емпатії та виміри толерантності до невизначеності найбільш тісно пов'язані з кожним із трьох компонентів готовності, а також встановити взаємозв'язок між самими предикторами. Статистична значущість кореляцій оцінювалася на рівні $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

Множинний регресійний аналіз застосовувався на третьому рівні для перевірки предиктивної значущості емпатії та толерантності до невизначеності щодо кожного компонента готовності. Для кожної залежної змінної (стресостійкість, рефлексивність, самооцінка) будувалася окрема регресійна модель. Цей метод дозволив встановити: по-перше, яку частку дисперсії кожного компонента готовності пояснюють предиктори спільно (коефіцієнт R^2); по-друге, який відносний внесок кожного предиктора є значущим після контролю впливу іншого (стандартизований коефіцієнт β); по-третє, чи мають окремі субшкали більшу предиктивну силу порівняно із загальними показниками.

Однофакторний дисперсійний аналіз із поправкою Велча (Welch's ANOVA) застосовувався на четвертому рівні для порівняння чотирьох груп вибірки за всіма досліджуваними змінними. Поправка Велча була обрана замість класичного ANOVA з огляду на нерівність обсягів груп та можливу неоднорідність дисперсій. Цей метод дозволив встановити, чи існують статистично значущі міжгрупові відмінності, і таким чином перевірити модераторну функцію етапу фахового становлення. За умови виявлення значущих відмінностей проводився post-hoc аналіз із поправкою на множинні порівняння для встановлення того, між якими саме парами груп існують відмінності.

Висновки до розділу II

У другому розділі визначено методологічні засади емпіричного дослідження, обґрунтовано його дизайн, описано характеристики вибірки та представлено психодіагностичний інструментарій, що забезпечує операціоналізацію ключових конструктів теоретичної моделі.

Емпіричне дослідження спроектовано як кореляційно-порівняльне. Кореляційна складова спрямована на встановлення характеру та сили взаємозв'язків між емпатією, толерантністю до невизначеності та компонентами професійної готовності, а також на оцінку їхнього внеску у пояснення варіативності досліджуваних показників. Порівняльна складова забезпечує аналіз особливостей прояву досліджуваних характеристик залежно від етапу професійного становлення. Логіка емпіричної перевірки реалізується через чотири послідовні рівні аналізу: описовий, кореляційний, регресійний та порівняльний, де кожен наступний рівень спирається на результати попереднього та поглиблює розуміння досліджуваних взаємозв'язків.

Вибірку дослідження склали 140 осіб, розподілених на чотири групи відповідно до етапу професійного становлення: студенти першого курсу магістратури ($n = 34$), студенти другого курсу магістратури ($n = 37$), випускники магістратури без практичного досвіду ($n = 33$) та практикуючі психологи-консультанти ($n = 36$). Особливістю вибірки є те, що 84,3% учасників розпочали

здобуття психологічної освіти безпосередньо на рівні магістратури, без базової бакалаврської підготовки з психології, що відображає характерну тенденцію у вітчизняній системі підготовки фахівців, пов'язану із зростанням запиту на психологічну допомогу в умовах воєнного стану. Ця неоднорідність вибірки не є обмеженням, а навпаки, дозволяє прослідкувати динаміку досліджуваних характеристик від початку теоретичної підготовки до активної практичної діяльності.

Для вимірювання досліджуваних конструктів обрано п'ять стандартизованих психодіагностичних методик: методику В. Бойка для оцінки рівня та структури емпатії; опитувальник С. Баднера для оцінки толерантності до невизначеності; шкалу PSS-10 для операціоналізації емоційного компонента професійної готовності через показники сприйнятого стресу; шкалу SRIS для оцінки рефлексивності; шкалу RSES для оцінки самооцінки.

Статистична обробка даних здійснювалася у програмному середовищі JAMOVІ (версія 2.6.45) із застосуванням описової статистики, кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена, множинного регресійного аналізу та однофакторного дисперсійного аналізу з поправкою Велча і post-hoc критерієм Games-Howell. Використаний методологічний апарат забезпечує можливість комплексної емпіричної перевірки сформульованої теоретичної моделі на всіх рівнях аналізу та є достатнім для отримання обґрунтованих відповідей на сформульовані дослідницькі питання.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Описова характеристика емпатії, толерантності до невизначеності та компонентів професійної готовності психологів-консультантів

Описовий аналіз здійснювався на всій вибірці ($N = 140$) та окремо по чотирьох групах відповідно до етапу фахового становлення. Він слугує першим рівнем логіки емпіричної перевірки теоретичної моделі і дає загальну картину вираженості досліджуваних конструктів до проведення кореляційного та регресійного аналізу.

Компоненти професійної готовності

Стресостійкість (PSS-10). По всій вибірці рівень сприйнятого стресу становить $M = 21,3$ ($Md = 21,0$; $SD = 2,52$; діапазон 16–30), що відповідає зоні помірного стресу (14–26 балів). Відносно невеликий розкид при збігу середнього та медіани свідчить про однорідність вибірки за цим показником, де більшість учасників зосереджена в помірній зоні. Водночас максимальне значення 30 балів вказує на наявність окремих осіб із рівнем стресу, що наближається до зони високого (27–40 балів).

Аналіз по групах виявляє послідовну низхідну тенденцію: від $M = 21,9$ у студентів першого курсу до $M = 20,6$ у практиків. Попри невелику абсолютну різницю між групами, ця тенденція є змістовно значущою і узгоджується з теоретичним положенням про поступовий розвиток стресостійкості як набутої фахової якості. Найбільший розкид зафіксовано саме у студентів першого курсу ($SD = 2,64$), а максимальне значення 30 балів належить цій же групі, що свідчить про наявність серед першокурсників окремих осіб із вираженим стресом, пов'язаним із входженням у нову навчальну ситуацію та усвідомленням відповідальності майбутньої професії.

Самооцінка (RSES). По всій вибірці самооцінка становить $M = 20,5$ ($Md = 21,0$; $SD = 5,13$; діапазон 2–30). Середнє значення перебуває на межі між низьким (10–20 балів) та середнім (21–30 балів) рівнями, однак медіана (21,0) свідчить про те, що половина вибірки вже знаходиться у зоні середньої

самооцінки. Суттєвий розкид ($SD = 5,13$) та аномально низьке мінімальне значення (2,0 бали) вказують на значну внутрішню неоднорідність вибірки.

Аналіз по групах розкриває природу цієї неоднорідності, тому як найнижчий рівень зафіксовано у студентів першого курсу ($M = 19,0$; $Md = 19,0$) — зона низької самооцінки, де збіг середнього та медіани свідчить про стійкість результату. Студенти другого курсу та практики перебувають у зоні середньої самооцінки ($M = 21,5$ та $M = 21,4$ відповідно), тоді як випускники без практичного досвіду займають проміжну позицію ($M = 19,8$). Найбільш тривожною є характеристика групи практиків, тому що при середньому рівні за показником вони демонструють найбільший розкид ($SD = 6,17$) та аномально низьке мінімальне значення (2,0 бали), унікальне для всієї вибірки, що може вказувати на наявність окремих фахівців у стані глибокої кризи самоставлення, ймовірно пов'язаної з накопиченим вигоранням або вторинною травматизацією.

Рефлексивність (SRIS). По всій вибірці загальний показник рефлексивності становить $M = 84,0$ ($Md = 85,0$; $SD = 9,46$; діапазон 57–102). Медіана дещо перевищує середнє, що свідчить про незначну негативну асиметрію, де більшість учасників демонструє відносно високі показники, тоді як нижня частина розподілу незначно «відтягує» середнє донизу. Широкий діапазон значень (від 57 до 102 при максимумі 108) вказує на суттєві індивідуальні відмінності у рефлексивності між учасниками.

Аналіз по групах виявляє помітну варіативність показників. Найвищий рівень рефлексивності демонструють психологи-практики ($M = 87,3$; $Md = 89,0$; $SD = 5,78$), і саме ця група характеризується найменшим розкидом серед усіх, що свідчить про відносну однорідність групи за цим показником та стійкість рефлексивних процесів у досвідчених фахівців. Студенти першого та другого курсів магістратури мають близькі між собою значення ($M = 84,2$, $Md = 86,5$, $SD = 10,4$ та $M = 84,7$, $Md = 84,0$, $SD = 10,1$ відповідно), тоді як найнижчий показник зафіксовано у випускників без практичного досвіду ($M = 79,3$; $Md = 79,0$; $SD = 9,46$). Діапазон значень у трьох навчальних групах є значно ширшим (57–102), ніж у практиків (74–96), що вказує на більшу індивідуальну варіативність рефлексивності на етапі навчання.

Принципово важливим є субшкальний аналіз: у всіх групах спостерігається стійкий дисбаланс між саморефлексією та інсайтом, де саморефлексія є значно вищою, ніж інсайт. Цей дисбаланс є тривожним сигналом, оскільки вказує на схильність до румінування, тобто активного самоаналізу без досягнення ясності розуміння власних станів, що може не знижувати, а посилювати переживання стресу. Найбільш збалансованою є група практиків, де рефлексія є не лише активною, а й продуктивною.

Табл. 3.1. Описові статистики компонентів професійної готовності за групами

Показник	1 курс М (SD)	2 курс М (SD)	Випускники М (SD)	Практики М (SD)
Стресостійкість (PSS-10)	21,9 (2,64)	21,0 (2,40)	21,7 (2,39)	20,6 (2,53)
Самооцінка (RSES)	19,0 (4,78)	21,5 (4,93)	19,8 (4,15)	21,4 (6,17)
Рефлексивність — загальний (SRIS)	84,2 (10,4)	84,7 (10,1)	79,3 (9,46)	87,3 (5,78)
— саморефлексія (SR)	48,9 (5,97)	48,6 (6,00)	44,5 (6,53)	49,5 (4,50)
— інсайт (IN)	35,3 (5,39)	36,0 (5,67)	34,8 (4,68)	37,8 (3,31)

Для шкали PSS-10 вищий бал відповідає вищому рівню сприйнятого стресу, тобто нижчій стресостійкості; для шкали RSES вищий бал свідчить про вищу самооцінку; для шкали SRIS вищий бал відповідає вищій рефлексивності. Діапазони можливих значень: PSS-10 — 0–40 балів; RSES — 10–40 балів; SRIS — 18–108 балів.

Предиктор 1. Структура емпатії

За загальним показником емпатії три групи перебувають у зоні середнього рівня (22–29 балів за інтерпретаційною шкалою Бойка): студенти другого курсу (М = 22,7), випускники (М = 22,0) та практики (М = 22,4). Студенти першого курсу (М = 20,4; М_d = 19,5) наближаються до заниженого рівня (15–21 бал). Однак більш значущим, ніж загальний показник, є якісний аналіз структурних профілів за шістьма каналами.

Найбільш диференційованим каналом між групами є проникаюча здатність: практики демонструють найвищий показник серед усіх каналів і груп ($M = 4,92$; $Md = 5,00$), тоді як студенти першого курсу мають найнижчий показник ($M = 3,41$; $Md = 3,00$). Найвищий показник другого курсу ($M = 4,51$; $Md = 5,00$) свідчить про активне формування цієї навички вже на завершальному етапі навчання. Таким чином, здатність створювати атмосферу відкритості та довіри є однією з ключових характеристик, що цілеспрямовано розвивається у процесі фахової підготовки та практики.

Емоційний канал виявляє принципово інший, нелінійний патерн. Найвищі показники зафіксовано у студентів першого курсу та випускників ($M = 3,97$ в обох групах; $Md = 5,00$ та $Md = 4,00$ відповідно), тоді як у практиків найнижчі показники ($M = 2,94$; $Md = 2,00$; $SD = 1,64$). Особливо показовою є медіана практиків (2,00), адже вона вдвічі нижча за медіану першокурсників (5,00). Це свідчить про те, що більшість досвідчених фахівців свідомо знижують емоційний резонанс із клієнтами. Такий результат може інтерпретуватися не як дефіцит емпатії, а як розвиток професійних меж та захист від вторинної травматизації, тобто як ознака фахової зрілості.

Раціональний канал демонструє чітку висхідну тенденцію від першого курсу до практиків: $M = 3,06$ ($Md = 3,00$) $\rightarrow 3,81$ ($Md = 4,00$) $\rightarrow 3,64$ ($Md = 4,00$) $\rightarrow 4,17$ ($Md = 4,00$). Практики є єдиною групою, у якій максимальне значення сягає 6 балів, що відображає розвиток цілеспрямованої уваги до внутрішнього стану клієнта як набутої фахової навички. Студенти першого курсу суттєво відстають ($M = 3,06$; мінімум 0 балів), що є очікуваним на початку навчання.

Настанови, що сприяють емпатії, виявляють цікавий патерн, тому як найвищий показник у студентів другого курсу ($M = 4,35$; $Md = 4,00$), тоді як у студентів першого курсу він найнижчий ($M = 3,32$; $Md = 3,00$). Це може свідчити про те, що другий рік навчання є періодом найбільш активного формування відкритої, налаштованої на контакт позиції, яка згодом у практиків дещо знижується ($M = 3,75$), і ймовірно, через вироблення більш диференційованого та контрольованого підходу до емпатійного включення.

Інтуїтивний канал не демонструє чіткої тенденції між групами (від $M = 2,82$ у першокурсників до $M = 3,31$ у практиків), що може пояснюватися його більшою залежністю від індивідуальних особливостей, ніж від етапу фахового становлення. Ідентифікація є найвищою у студентів першого курсу ($M = 3,76$; $Md = 4,00$) і поступово знижується у наступних групах (2 курс: $M = 3,30$; практики: $M = 3,33$), що узгоджується з теоретичним положенням про поступове формування здорової диференціації між собою та клієнтом у процесі фахового дорослішання.

Таким чином, профіль емпатії практиків з домінуванням раціонального каналу та проникаючої здатності при зниженому емоційному та ідентифікаційному каналах описує зрілу, структуровану форму емпатії. Профіль студентів першого курсу, з переважанням емоційного та ідентифікаційного каналів при слабкому раціональному та проникаючому описує афективну, злитну форму, характерну для початку фахового шляху.

Табл. 3.2. Загальний показник та канали емпатії за методикою В. Бойка

Канал емпатії	1 курс M (SD)	2 курс M (SD)	Випускники M (SD)	Практики M (SD)
Загальний (ЕМВ)	20,4 (4,68)	22,7 (3,64)	22,0 (4,53)	22,4 (5,02)
Раціональний	3,06 (1,07)	3,81 (0,88)	3,64 (0,96)	4,17 (1,08)
Емоційний	3,97 (1,98)	3,49 (1,41)	3,97 (1,61)	2,94 (1,64)
Інтуїтивний	2,82 (2,04)	3,24 (1,71)	3,09 (1,59)	3,31 (1,69)
Установки	3,32 (1,27)	4,35 (1,09)	3,48 (1,20)	3,75 (1,30)
Проникаюча здатність	3,41 (1,21)	4,51 (0,99)	4,18 (1,26)	4,92 (1,02)
Ідентифікація	3,76 (1,54)	3,30 (1,33)	3,64 (1,65)	3,33 (1,53)

Максимально можливий бал за кожним каналом становить 6 балів; загальний показник емпатії (ЕМВ) знаходиться в діапазоні 0–36 балів. Інтерпретація рівнів: 30–36 балів — дуже високий рівень; 22–29 балів — середній рівень; 15–21 бал — занижений рівень; 0–14 балів — дуже низький рівень.

Предиктор 2. Толерантність до невизначеності

Найбільш показовою особливістю описових даних є майже ідентичні показники трьох навчальних груп: VTU = 71,1 (студенти 1 курсу), 70,4 (студенти 2 курсу) та 70,8 (випускники), де усі опитуванні у верхній частині середнього діапазону (47–77 балів). Натомість психологи-практики демонструють помітно нижчий рівень інтолерантності ($M = 57,9$). Отримані дані вказують на те, що толерантність до невизначеності залишається стабільною впродовж усього навчання в магістратурі, а якісна зміна цього показника відбувається лише з переходом до реальної консультативної практики.

Аналіз субшкал підтверджує цю закономірність. За субшкалою «Новизна» три навчальні групи також демонструють близькі значення (1 курс: $M = 18,2$; 2 курс: $M = 18,1$; випускники: $M = 18,4$), тоді як практики суттєво відрізняються ($M = 14,6$), що свідчить про розвиток більш відкритого ставлення до нових і незнайомих ситуацій у процесі реальної практики. За субшкалою «Складність», яка є найбільш вагомою складовою загального показника, три навчальні групи також демонструють практично ідентичні значення (1 курс: $M = 39,9$; 2 курс: $M = 39,9$; випускники: $M = 40,0$), тоді як практики суттєво нижчий рівень ($M = 33,2$). Субшкала «Нерозв'язність» виявляє загальну тенденцію зниження від першого курсу ($M = 13,0$) через другий курс ($M = 12,3$) та випускників ($M = 12,4$) до практиків ($M = 10,1$), що відповідає поступовому розвитку здатності витримувати ситуації без очевидного вирішення через накопичення реального консультативного досвіду.

Особливої уваги заслуговує великий розкид у практиків ($SD = 17,7$ за загальним показником; $SD = 10,1$ за субшкалою «Складність»). Це свідчить про значну внутрішню неоднорідність групи, тобто від фахівців із дуже високою толерантністю до невизначеності до тих, чиї показники наближаються до рівня навчальних груп. Максимальне значення у практиків (77 балів) не виходить за межі середнього діапазону, тобто жоден практик не перебуває у зоні вираженої інтолерантності.

Табл. 3.3. Загальний показник та субшкали толерантності до невизначеності (BTU) за групами

Показник (BTU)	1 курс М (SD)	2 курс М (SD)	Випускники М (SD)	Практики М (SD)
Загальний (BTU)	71,1 (7,32)	70,4 (6,98)	70,8 (8,43)	57,9 (17,7)
Новизна	18,2 (3,44)	18,1 (2,14)	18,4 (3,57)	14,6 (5,02)
Складність	39,9 (4,59)	39,9 (5,08)	40,0 (5,02)	33,2 (10,1)
Нерозв'язність	13,0 (2,85)	12,3 (2,70)	12,4 (2,45)	10,1 (4,02)

Вищий бал свідчить про вищий рівень інтолерантності до невизначеності. Діапазони можливих значень: 16–46 балів — висока толерантність до невизначеності; 47–77 балів — середній рівень; 78–112 балів — висока інтолерантність до невизначеності.

3.2. Аналіз взаємозв'язків між емпатією, толерантністю до невизначеності та компонентами професійної готовності

Кореляційний аналіз здійснювався за коефіцієнтом кореляції Спірмена по всій вибірці ($N = 140$). Застосування непараметричного критерію обумовлене відхиленням від нормальності розподілу у групі психологів-практиків. Статистична значущість оцінювалася на рівні $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

Аналіз виявив два статистично значущі зв'язки у всій структурі досліджуваних змінних. Перший і найбільш важливий зв'язок пов'язаний з від'ємною кореляцією між загальним показником емпатії та рівнем сприйнятого стресу ($r = -0,278$; $p < 0,001$). Вищий рівень емпатійності пов'язаний із нижчим рівнем сприйнятого стресу. Цей результат узгоджується з теоретичним положенням про буферну функцію оптимально розвиненої емпатії щодо стресостійкості. Сила зв'язку є помірною, що вказує на те, що емпатія є одним із чинників стресостійкості, а не її єдиним визначальним фактором. Змістовно цей результат означає, що психолог із розвиненою здатністю розуміти внутрішній стан клієнта отримує від цього відчуття власної ефективності та

компетентності, яке виконує функцію захисного ресурсу від суб'єктивного стресового навантаження.

Другий значущий зв'язок проявлений через від'ємну кореляцію між толерантністю до невизначеності та самооцінкою ($r = -0,189$; $p = 0,026$). Вищий рівень інтолерантності до невизначеності пов'язаний із нижчою самооцінкою. Сила зв'язку є слабкою, однак його статистична значущість та змістовна інтерпретація є важливими для розуміння ролі толерантності до невизначеності у формуванні професійної готовності. Фахівці, які важко переносять невизначеність, схильні до більш тривожного та нестійкого самостворення: неможливість контролювати ситуацію та передбачати її результат підриває відчуття власної компетентності та впевненості у собі. Таким чином, толерантність до невизначеності виступає не лише операційним ресурсом консультативної роботи, а й чинником стабільності особистісної самооцінки фахівця.

Толерантність до невизначеності не продемонструвала статистично значущих прямих зв'язків ні зі стресостійкістю ($r = -0,019$; $p = 0,820$), ні з рефлексивністю ($r = 0,131$; $p = 0,123$). Теоретично очікувався принаймні зв'язок між ТН та стресостійкістю, оскільки здатність витримувати невизначеність мала б знижувати суб'єктивне сприйняття стресу. Відсутність цього зв'язку може пояснюватися недостатньою варіативністю показника ТН у вибірці, адже три навчальні групи демонструють практично ідентичні значення ($BTU \approx 70-71$), що суттєво обмежує статистичну потужність для виявлення кореляцій. Вплив ТН на стресостійкість та рефлексивність, ймовірно, є не прямим, а опосередкованим через зміну якості практичного досвіду: фахівець із вищою толерантністю до невизначеності здатний братися за складніші випадки та залишатися довше у просторі невизначеності разом із клієнтом, і саме цей якісно інший досвід поступово формує стресостійкість та рефлексивність.

Емпатія не виявила значущих зв'язків ні із самооцінкою ($r = -0,013$; $p = 0,882$), ні з рефлексивністю ($r = 0,021$; $p = 0,807$). Ймовірно, рефлексивність як компонент готовності визначається передусім іншими чинниками, зокрема наявністю практичного досвіду, супервізійної підтримки та особистісної

терапії, а не загальним рівнем емпатійності. Відсутність зв'язку між емпатією та самооцінкою підкреслює специфічність виявленого зв'язку між толерантністю до невизначеності та самооцінкою: самооцінка фахівця визначається не стільки його здатністю розуміти клієнта, скільки його здатністю витримувати власну невизначеність у роботі.

Зв'язок між емпатією та толерантністю до невизначеності також не досяг рівня статистичної значущості ($r = -0,163$; $p = 0,054$), хоча й наближається до межі. Цей результат вказує на те, що обидва предиктори є відносно незалежними конструктами у цій вибірці, що методологічно підтверджує доцільність їх одночасного включення до регресійних моделей як самостійних предикторів.

Три компоненти готовності функціонують як відносно незалежні конструкти: жоден із попарних зв'язків між ними не є статистично значущим (PSS та RSES: $r = -0,027$, $p = 0,750$; PSS та SRIS: $r = 0,128$, $p = 0,131$; RSES та SRIS: $r = 0,075$, $p = 0,376$). Цей результат підтверджує доцільність окремого вимірювання кожного компонента та свідчить про те, що стресостійкість, самооцінка та рефлексивність є самостійними вимірами готовності, що формуються під впливом різних чинників і не зводяться один до одного.

Табл. 3.4. Кореляційна матриця досліджуваних змінних (коеф. Спірмена)

	PSS-10	RSES	SRIS	EMB	BTU
PSS-10 (стрес)	—				
RSES (самооц.)	-0,027	—			
SRIS (рефлекс.)	0,128	0,075	—		
EMB (емпатія)	-0,278	-0,013	0,021	—	
BTU (ТН)	-0,019	-0,189	0,0131	-0,163	—

3.3. Регресійний аналіз емпатії та толерантності до невизначеності як предикторів компонентів професійної готовності

Для перевірки предиктивної значущості обох незалежних змінних було проведено три множинні регресійні моделі. У кожній моделі як предиктори одночасно включалися загальний показник емпатії (EMB), загальний показник толерантності до невизначеності (BTU) та групова належність як категоріальна змінна. Референтною групою обрано психологів-практиків, що дозволяє оцінити відстань кожної навчальної групи від рівня сформованості внутрішніх опор, характерного для досвідчених фахівців.

Модель 1. Предиктори стресостійкості (PSS-10)

$$R = 0,329; R^2 = 0,108; F(5, 134) = 3,24; p = 0,008.$$

Модель є статистично значущою і пояснює 10,8% варіації стресостійкості. Єдиним статистично значущим предиктором є загальний показник емпатії ($B = -0,150$; $SE = 0,047$; $t = -3,18$; $p = 0,002$), де кожен додатковий бал за шкалою EMB відповідає зниженню рівня сприйнятого стресу на 0,150 бала після контролю толерантності до невизначеності та групової належності. Толерантність до невизначеності не є значущим предиктором стресостійкості ($B = -0,018$; $p = 0,347$). Серед групових ефектів жоден не досяг статистичної значущості, однак студенти першого курсу ($B = 1,170$; $p = 0,065$) та випускники ($B = 1,198$; $p = 0,060$) наближаються до межі значущості порівняно з практиками, що вказує на тенденцію до вищого рівня стресу на цих етапах становлення.

Отримані результати свідчать про те, що емпатія виступає специфічним буферним ресурсом стресостійкості, а не лише корелятом, а і предиктором, чий вплив зберігається після контролю інших змінних. Показово, що після контролю рівня емпатії групові відмінності у стресі стають незначущими, тобто частина стресової переваги практиків пояснюється саме їхнім вищим рівнем емпатійності. Це означає, що здатність розуміти внутрішній стан клієнта дає психологу відчуття власної ефективності та компетентності, яке є потужним антистресовим ресурсом незалежно від етапу становлення.

Модель 2. Предиктори самооцінки (RSES)

$$R = 0,235; R^2 = 0,055; F(5, 134) = 1,57; p = 0,174$$

Модель не є статистично значущою в цілому ($p = 0,174$) і пояснює лише 5,5% варіації самооцінки. Ні емпатійність ($B = -0,108; p = 0,282$), ні толерантність до невизначеності ($B = -0,042; p = 0,300$) не є значущими предикторами самооцінки. Жодна з навчальних груп також не відрізняється від практиків статистично значуще: студенти першого курсу ($B = -2,031; p = 0,127$), студенти другого курсу ($B = 0,649; p = 0,617$), випускники ($B = -1,106; p = 0,406$).

Таким чином, самооцінка є найбільш автономним компонентом готовності, так як вона не визначається ні рівнем емпатійності, ні толерантністю до невизначеності, ні етапом становлення після одночасного контролю всіх предикторів, а модель у цілому не має статистичної значущості. Імовірно, самооцінка формується передусім через особистісну роботу, а саме через особисту терапію та опрацювання глибинних переконань про власну цінність, а не безпосередньо через фахову підготовку. Це припущення потребує додаткового дослідження із залученням відповідних змінних.

Модель 3. Предиктори рефлексивності (SRIS)

$$R = 0,328; R^2 = 0,108; F(5, 134) = 3,23; p = 0,009$$

Модель є статистично значущою і пояснює 10,8% варіації рефлексивності. Ні емпатійність ($B = 0,067; p = 0,709$), ні толерантність до невизначеності ($B = 0,111; p = 0,126$) не є значущими предикторами. Натомість виявлено потужний груповий ефект, так як випускники без практичного досвіду демонструють достовірно нижчий рівень рефлексивності порівняно з практикаками ($B = -9,406; SE = 2,376; t = -3,96; p < 0,001$), тому що різниця у 9,4 бала є найбільшим значущим ефектом у всьому дослідженні. Студенти першого ($B = -4,391; p = 0,066$) та другого курсу ($B = -4,028; p = 0,084$) також наближаються до межі значущості, що вказує на загальну тенденцію до нижчої рефлексивності у навчальних групах порівняно з практикаками.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що рефлексивність визначається передусім наявністю практичного досвіду, а не рівнем досліджуваних предикторів. Особливо показовим є ефект усвідомленої некомпетентності у випускників, тому що завершивши теоретичну підготовку, але не розпочавши практику, вони демонструють найнижчий рівень рефлексивності та найбільший розрив із практиками серед усіх груп. Це свідчить про те, що продуктивна рефлексія потребує не лише теоретичної бази, а й реального матеріалу для опрацювання, таких як клієнтських ситуацій, помилок та супервізійних обговорень.

**Табл. 3.5. Зведені результати трьох множинних регресійних моделей
(референтна група — психологи-практики)**

Предиктор	PSS B (p)	RSES B (p)	SRIS B (p)	R ² PSS	R ² RSES / SRIS
ЕМВ (емпатія)	-0,150 (0,002)**	-0,108 (0,282)	0,067 (0,709)	0,108	0,055 / 0,108
ВТУ (ТН)	-0,018 (0,347)	-0,042 (0,300)	0,111 (0,126)		
1 курс vs практики	1,170 (0,065)	-2,031 (0,127)	-4,391 (0,066)		
2 курс vs практики	0,602 (0,330)	0,649 (0,617)	-4,028 (0,084)		
Випускники vs практики	1,198 (0,060)	-1,106 (0,406)	-9,406 (<0,001)**		

В — нестандартизований коефіцієнт регресії; R² — частка поясненої дисперсії (для PSS: 0,108; для RSES: 0,055; для SRIS: 0,108); ** — $p < 0,01$.

Узагальнюючи результати трьох моделей, виявилось емпатійність є більш вагомим предиктором компонентів готовності, ніж толерантність до невизначеності. ЕМВ є єдиною змінною, що демонструє статистично значущий предикторний ефект, і лише щодо стресостійкості. ВТУ не досягає рівня значущості в жодній із трьох моделей. Самооцінка та рефлексивність визначаються переважно практичним досвідом, а не рівнем досліджуваних якостей.

Для перевірки предиктивної значущості обох незалежних змінних було проведено три множинні регресійні моделі. На відміну від попереднього етапу аналізу, де використовувалися загальні показники ЕМВ та ВТУ, на цьому рівні як предиктори включалися субшкальні показники: шість каналів емпатії за методикою В. Бойка (раціональний, емоційний, інтуїтивний, настанови, проникаюча здатність, ідентифікація) та три субшкали толерантності до невизначеності за методикою С. Баднера (новизна, складність, нерозв'язність), а також групова належність як категоріальна змінна. Референтною групою обрано психологів-практиків, що дозволяє оцінити відстань кожної навчальної групи від рівня сформованості внутрішніх опор, характерного для досвідчених фахівців. Такий підхід дозволяє встановити не лише загальний предикторний внесок кожного конструкту, а й визначити, які саме структурні компоненти емпатії та виміри толерантності до невизначеності є предиктивно значущими щодо кожного компонента готовності.

Модель 1. Предиктори стресостійкості (PSS-10)

$$R = 0,392; R^2 = 0,154.$$

Субшкальна модель пояснює 15,4% варіації стресостійкості, що є помітним приростом порівняно із загальнопоказниковою моделлю ($R^2 = 0,108$). Попри загальну значущість моделі, жоден із окремих субшкальних предикторів не досягає статистичної значущості після одночасного контролю всіх змінних. Найближчими до межі значущості є проникаюча здатність ($B = -0,283$; $SE = 0,199$; $t = -1,422$; $p = 0,157$; $\beta = -0,139$), емоційний канал ($B = -0,211$; $SE = 0,132$; $t = -1,606$; $p = 0,111$; $\beta = -0,143$) та настанови ($B = -0,261$; $SE = 0,202$; $t = -1,291$; $p = 0,199$; $\beta = -0,131$). Усі три демонструють від'ємний напрям зв'язку зі стресом, тобто вищий рівень цих компонентів пов'язаний із нижчим сприйнятим стресом. Примітно, що ідентифікація є єдиним каналом із позитивним коефіцієнтом ($B = 0,128$; $p = 0,367$), що узгоджується з теоретичним положенням про потенційно дезадаптивну функцію надмірного злиття з клієнтом. Серед субшкал ТН субшкала новизни демонструє найбільший стандартизований коефіцієнт ($\beta = -0,134$; $p = 0,264$), однак також не досягає значущості. Групові ефекти залишаються незначущими, хоча випускники без практики наближаються до межі ($B = 1,090$; $p = 0,105$). Відсутність

індивідуально значущих субшкальних предикторів при наявності загального ефекту ЕМВ у попередній моделі свідчить про те, що стресостійкість визначається сукупним, інтегрованим рівнем емпатійності, а не якимось одним її каналом.

Модель 2. Предиктори самооцінки (RSES)

$$R = 0,438; R^2 = 0,192$$

Субшкальна модель пояснює 19,2% варіації самооцінки, що суттєво більше, ніж загальнопоказникова модель ($R^2 = 0,055$), що свідчить про значний приріст пояснювальної сили при переході до субшкального рівня аналізу. Виявлено два статистично значущі предиктори. Перший — субшкала нерозв'язності ТН ($B = 0,454$; $SE = 0,164$; $t = 2,778$; $p = 0,006$; $\beta = 0,286$): вищий рівень інтолерантності до ситуацій без очевидного вирішення пов'язаний із вищою самооцінкою після контролю всіх інших змінних. Цей результат є несподіваним і потребує змістовної інтерпретації. Ймовірно, він відображає компенсаторний механізм: фахівці, яким складніше витримувати нерозв'язні ситуації, підтримують вищу самооцінку через уникання таких ситуацій або через надмірно впевнену позицію, що захищає від усвідомлення власної некомпетентності. Другий значущий предиктор — емоційний канал емпатії ($B = -0,533$; $SE = 0,262$; $t = -2,033$; $p = 0,044$; $\beta = -0,177$): вищий рівень емоційного резонансу з іншими пов'язаний із нижчою самооцінкою.

Цей результат узгоджується з теоретичним положенням про ризик вторинної травматизації при домінуванні емоційного каналу: надмірне емоційне злиття з клієнтом виснажує особистісні ресурси та знижує впевненість у власній компетентності. На межі значущості перебуває проникаюча здатність ($B = 0,781$; $p = 0,051$; $\beta = 0,189$) із позитивним напрямом зв'язку, що вказує на потенційну роль здатності створювати атмосферу відкритості як ресурсу для підтримання самооцінки. Групові ефекти залишаються незначущими в усіх порівняннях.

Модель 3. Предиктори рефлексивності (SRIS)

$$R = 0,497; R^2 = 0,247.$$

Субшкальна модель пояснює 24,7% варіації рефлексивності, як найвищий показник серед усіх трьох моделей і значний приріст порівняно із

загальнопоказниковою моделлю ($R^2 = 0,108$). Виявлено чотири статистично значущі предиктори. З боку емпатії значущими є інтуїтивний канал ($B = -1,177$; $SE = 0,453$; $t = -2,598$; $p = 0,010$; $\beta = -0,218$) та ідентифікація ($B = 1,292$; $SE = 0,501$; $t = 2,576$; $p = 0,011$; $\beta = 0,206$). Від'ємний зв'язок інтуїтивного каналу з рефлексивністю є інтригуючим: фахівці, що покладаються на підсвідому обробку інформації про клієнта, демонструють нижчу продуктивну рефлексивність, що може свідчити про конкуруючий характер інтуїтивних та рефлексивних процесів. Позитивний зв'язок ідентифікації з рефлексивністю вказує на те, що здатність ставити себе на місце клієнта є стимулом для активного самоаналізу. З боку ТН значущими є субшкала новизни ($B = -0,589$; $SE = 0,267$; $t = -2,201$; $p = 0,030$; $\beta = -0,248$) та субшкала складності ($B = 0,383$; $SE = 0,157$; $t = 2,440$; $p = 0,016$; $\beta = 0,292$). Різностримований вплив цих субшкал є концептуально важливим: інтолерантність до нових ситуацій знижує рефлексивність, тоді як інтолерантність до складних, багатозначних ситуацій її підвищує. Останній результат може пояснюватися тим, що складність клієнтської ситуації спонукає фахівця до більш активного самоаналізу як спроби впоратися з когнітивним навантаженням. Груповий ефект випускників без практики залишається найпотужнішим у всьому дослідженні ($B = -7,953$; $SE = 2,365$; $t = -3,363$; $p = 0,001$; $\beta = -0,841$), що підтверджує феномен підвищеної вразливості перехідного етапу незалежно від рівня субшкальних предикторів.

Узагальнюючи результати трьох субшкальних моделей, можна зробити такі висновки. По-перше, субшкальний аналіз суттєво підвищує пояснювальну силу моделей порівняно із загальнопоказниковим (приріст R^2 становить від 0,046 для стресостійкості до 0,139 для рефлексивності), що свідчить про доцільність диференційованого підходу до вимірювання обох конструктів. По-друге, різні компоненти емпатії та ТН мають якісно відмінний вплив на різні компоненти готовності: емоційний канал знижує самооцінку, інтуїтивний — рефлексивність, ідентифікація підвищує рефлексивність, субшкала нерозв'язності підвищує самооцінку, тоді як новизна знижує, а складність підвищує рефлексивність. По-третє, стресостійкість визначається інтегрованим рівнем емпатійності, тоді як самооцінка та рефлексивність — специфічними субшкальними компонентами обох предикторів. По-четверте, практичний

досвід залишається найпотужнішим чинником рефлексивності незалежно від субшкального складу предикторів.

Табл. 3.6. Зведені результати трьох множинних регресійних моделей із субшкальними предикторами (референтна група — психологи-практики)

Предиктор	PSS B (p)	RSES B (p)	SRIS B (p)
ЕМВ_раціональний	-0,275 (0,237)	-0,494 (0,287)	0,804 (0,330)
ЕМВ_емоційний	-0,211 (0,111)	-0,533 (0,044)*	-0,476 (0,309)
ЕМВ_інтуїтивний	-0,122 (0,341)	-0,016 (0,949)	-1,177 (0,010)*
ЕМВ_настанови	-0,261 (0,199)	0,572 (0,158)	0,102 (0,887)
ЕМВ_проникаюча	-0,283 (0,157)	0,781 (0,051)	0,753 (0,287)
ЕМВ_ідентифікація	0,128 (0,367)	-0,379 (0,182)	1,292 (0,011)*
ВТУ_новизна	-0,085 (0,264)	-0,077 (0,611)	-0,589 (0,030)*
ВТУ_складність	0,006 (0,899)	-0,145 (0,102)	0,383 (0,016)*
ВТУ_нерозв'язність	-0,023 (0,777)	0,454 (0,006)**	0,184 (0,528)
Гр.1 vs практики	0,836 (0,254)	-0,856 (0,557)	-2,618 (0,313)
Гр.2 vs практики	0,699 (0,290)	0,420 (0,749)	-2,786 (0,234)
Гр.3 vs практики	1,090 (0,105)	-0,219 (0,870)	-7,953 (0,001)**
R²	0,154	0,192	0,247

В — нестандартизований коефіцієнт регресії; R² — частка поясненої дисперсії; * — $p < 0,05$; ** — $p < 0,01$. Референтна група — психологи-практики (Група 4). N = 140.

3.4. Порівняльний аналіз показників на різних етапах професійного становлення психологів-консультантів

Порівняльний аналіз між групами здійснювався за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу з поправкою Велча (Welch's ANOVA) та post-hoc критерію Games-Howell. Цей рівень аналізу дозволяє перевірити модераторну функцію етапу фахового становлення у теоретичній моделі.

Порівняльний аналіз за компонентами професійної готовності

За показником стресостійкості (PSS) міжгрупові відмінності не є статистично значущими ($F(3; 75,2) = 1,82; p = 0,152$). Post-hoc аналіз підтверджує відсутність значущих попарних відмінностей між будь-якими групами ($p > 0,19$ для всіх пар), попри спостережену описову тенденцію до нижчого рівня стресу у практиків ($M = 20,6$) порівняно з першокурсниками ($M = 21,9$). Таким чином, стресостійкість є відносно стабільною характеристикою, що статистично не диференціює групи на різних етапах становлення.

За показником самооцінки (RSES) міжгрупові відмінності також не досягають статистичної значущості ($F(3; 75,3) = 2,02; p = 0,118$). Post-hoc аналіз не виявив жодної значущої попарної різниці ($p > 0,15$ для всіх пар), хоча описово студенти першого курсу ($M = 19,0$) та випускники ($M = 19,8$) демонструють нижчі показники порівняно зі студентами другого курсу ($M = 21,5$) та практиками ($M = 21,4$). Самооцінка, таким чином, є найбільш автономним компонентом готовності, що не зазнає статистично значущих трансформацій у процесі фахового становлення.

За показником рефлексивності (SRIS) виявлено статистично значущі міжгрупові відмінності ($F(3; 72,1) = 5,87; p = 0,001$). Post-hoc аналіз (Games-Howell) визначив єдину значущу попарну відмінність: випускники без практичного досвіду демонструють достовірно нижчий рівень рефлексивності порівняно з практиками ($\Delta = -8,00; p < 0,001$). Усі інші попарні порівняння не є значущими: між студентами першого та другого курсу ($\Delta = -0,44; p = 0,998$), між студентами першого курсу та випускниками ($\Delta = 4,93; p = 0,186$), між студентами першого курсу та практиками ($\Delta = -3,07; p = 0,435$), між студентами другого курсу та випускниками ($\Delta = 5,37; p = 0,110$) та між студентами другого курсу та практиками ($\Delta = -2,63; p = 0,525$). Таким чином, рефлексивність статистично значуще відрізняє лише випускників від практиків, що підтверджує «ефект усвідомленої некомпетентності» на перехідному етапі.

Порівняльний аналіз за предикторами

За загальним показником емпатії (EMB) міжгрупові відмінності не є статистично значущими ($F(3; 74,3) = 1,91; p = 0,135$). Post-hoc аналіз не виявив жодної значущої попарної різниці, хоча найбільша спостережена відмінність між студентами першого курсу та студентами другого курсу ($\Delta = -2,35; p = 0,098$) наближається до межі значущості.

Таким чином, загальний рівень емпатійності є відносно стабільною характеристикою, що суттєво не змінюється в процесі навчання та на початкових етапах практики, натомість якісні структурні трансформації профілю емпатії, виявлені на описовому рівні, не відображаються у статистично значущих відмінностях загального показника.

За загальним показником толерантності до невизначеності (BTU) виявлено статистично значущі міжгрупові відмінності ($F(3; 73,5) = 5,86; p = 0,001$). Post-hoc аналіз визначив характерний і теоретично значущий патерн, де значущі відмінності існують виключно між групою практиків та кожною з трьох навчальних груп: студентами першого курсу ($\Delta = 13,1; p < 0,001$), студентами другого курсу ($\Delta = 12,4; p = 0,002$) та випускниками ($\Delta = 12,9; p = 0,001$). Натомість між трьома навчальними групами відмінності повністю відсутні ($p > 0,97$ для всіх пар).

Цей результат є надзвичайно показовим, що попри різний рівень теоретичної підготовки та різний ступінь наближеності до завершення магістерської програми, всі три навчальні групи демонструють практично ідентичні показники ТН. Статистично значущий стрибок відбувається лише при переході до реальної консультативної практики, що підтверджує динамічний характер цього конструкту та його чутливість саме до практичного, а не теоретичного досвіду.

Табл. 3.7. Попарні порівняння між групами за BTU (Games-Howell post-hoc, Welch's ANOVA $F(3; 73,5) = 5,86, p = 0,001$)

Порівняння груп	ΔM	SE	p	Інтерпретація
Практики vs 1 курс	13,1	3,20	< 0,001	Значуща відмінність
Практики vs 2 курс	12,4	3,15	0,002	Значуща відмінність
Практики vs випускники	12,9	3,28	0,001	Значуща відмінність
1 курс vs 2 курс	0,71	2,00	0,976	Немає відмінності
1 курс vs випускники	0,24	2,10	0,999	Немає відмінності
2 курс vs випускники	-0,47	2,06	0,994	Немає відмінності

Отриманий патерн є надзвичайно показовим, тому що значущі відмінності існують виключно між практиками та кожною навчальною групою, тоді як між трьома навчальними групами відмінностей немає. Попри різний рівень теоретичної підготовки, різний обсяг засвоєних знань і різний ступінь наближеності до завершення магістерської програми, всі три навчальні групи демонструють практично ідентичні показники ТН. Статистично значущий стрибок відбувається лише при переході до реальної консультативної практики.

Додатковий аналіз підгруп практиків за стажем виявив, що показник BTU у психологів-початківців (до 1 року, $N = 2$, $M = 70,0$) є практично ідентичним навчальним групам, тоді як у фахівців зі стажем 1–3 роки він суттєво знижується ($M = 57,4$), і ця тенденція зберігається у досвідчених практиків (понад 5 років: $M = 57,0$). Це свідчить про те, що якісний стрибок у розвитку толерантності до невизначеності відбувається приблизно після 1–2 років реальної консультативної роботи.

Психологічні профілі груп

Зіставлення всіх досліджуваних показників по чотирьох групах виявляє якісно відмінні психологічні профілі, що дозволяють інтерпретувати специфіку кожного етапу фахового становлення.

Табл. 3.8. Зведений порівняльний профіль усіх груп за досліджуваними показниками

Показник	1 курс	2 курс	Випускники	Практики
Стресостійкість (PSS)	21,9	21,0	21,7	20,6
Самооцінка	19,0	21,5	19,8	21,4
Рефлексивність (SRIS)	84,2	84,7	79,3	87,3
Саморефлексія (SR)	48,9	48,6	44,5	49,5
Інсайт (IN)	35,3	36,0	34,8	37,8
Емпатія загальна (EMB)	20,4	22,7	22,0	22,4
ТН загальна (BTU)	71,1	70,4	70,8	57,9

Студенти 1 курсу магістратури. Профіль характеризується найвищим рівнем сприйнятого стресу серед усіх груп ($M = 21,9$) та найнижчою самооцінкою ($M = 19,0$), що відповідає зоні низького рівня. Загальний показник емпатії ($M = 20,4$) наближається до заниженого рівня за шкалою Бойка, а рефлексивність ($M = 84,2$) демонструє виражений дисбаланс між саморефлексією ($M = 48,9$) та інсайтом ($M = 35,3$), що вказує на схильність до румінування. Рівень толерантності до невизначеності ($M = 71,1$) є ідентичним іншим навчальним групам. Профіль відображає труднощі входження у професію: підвищена тривожність, недостатня впевненість у власній компетентності та переважання афективної форми емпатії без достатніх механізмів саморегуляції.

Студенти 2 курсу магістратури. Профіль демонструє покращення за більшістю показників порівняно з першокурсниками: рівень стресу знижується ($M = 21,0$), самооцінка переходить у зону середнього рівня ($M = 21,5$), загальний показник емпатії є найвищим серед навчальних груп ($M = 22,7$).

Рефлексивність залишається на рівні першого курсу ($M = 84,7$) при незначному зменшенні дисбалансу між субшкалами (SR: $M = 48,6$; IN: $M = 36,0$). Толерантність до невизначеності ($M = 70,4$) практично не змінюється. Профіль свідчить про активну фахову консолідацію на завершальному етапі теоретичної підготовки: зростання впевненості у собі та розвиток емпатійних здібностей відбуваються паралельно із засвоєнням теоретичної бази.

Випускники без практичного досвіду. Профіль є найбільш суперечливим серед усіх груп. Попри завершення повного курсу теоретичної підготовки, випускники демонструють найнижчу рефлексивність серед усіх груп ($M = 79,3$) з найбільш вираженим субшкальним дисбалансом (SR: $M = 44,5$; IN: $M = 34,8$), рівень стресу практично ідентичний першокурсникам ($M = 21,7$), а самооцінка є нижчою, ніж у студентів другого курсу ($M = 19,8$). Толерантність до невизначеності ($M = 70,8$) залишається незмінною. Завершення структурованого навчального середовища без входження у практику призводить до загострення переживання власної невідповідності, тому що теоретична база є, але відсутнє підтвердження компетентності через реальну роботу та підтримувальні структури супервізії і колегіального обговорення.

Психологи-практики. Профіль характеризується найнижчим рівнем стресу ($M = 20,6$), найвищою та найбільш однорідною рефлексивністю ($M = 68,1$; $SD = 4,52$) з найбільш збалансованим співвідношенням субшкал (SR: $M = 49,5$; IN: $M = 37,8$), а також суттєво вищою толерантністю до невизначеності порівняно з усіма навчальними групами ($M = 57,9$). Самооцінка перебуває у зоні середнього рівня ($M = 21,4$), однак із найбільшим розкидом серед усіх груп ($SD = 6,17$) та аномально низьким мінімальним значенням (2,0 бали), унікальним для всієї вибірки. Це свідчить про наявність окремих фахівців із вираженою кризою самоствердження, ймовірно пов'язаною з накопиченим вигоранням або вторинною травматизацією в умовах воєнного часу. Таким чином, практичний досвід формує більш зрілу та структуровану фахову ідентичність, однак не гарантує психологічного благополуччя для всіх фахівців.

3.5. Узагальнення результатів емпіричного дослідження та практичні рекомендації

Результати чотирьох рівнів аналізу утворюють цілісну картину, що дозволяє відповісти на дослідницькі питання та перевірити теоретичну модель, сформульовану у підрозділі 1.4.

На описовому рівні встановлено, що три компоненти готовності функціонують як відносно незалежні конструкти та демонструють специфічну нелінійну динаміку залежно від етапу становлення. Емпатія є відносно стабільною за загальним рівнем, але якісно трансформується структурно від афективної, злитної форми у першокурсників до зрілої, структурованої у практиків. Толерантність до невизначеності залишається практично незмінною впродовж усього навчання в магістратурі та різко змінюється лише з переходом до реальної консультативної практики.

На кореляційному рівні виявлено два статистично значущі зв'язки. Перший — від'ємна кореляція між загальним показником емпатії та рівнем сприйнятого стресу ($r = -0,278$; $p < 0,001$), що підтверджує буферну функцію емпатійності щодо стресостійкості. Другий — від'ємна кореляція між толерантністю до невизначеності та самооцінкою ($r = -0,189$; $p = 0,026$): вищий рівень інтолерантності відповідає нижчій самооцінці, що свідчить про роль толерантності до невизначеності не лише як операційного ресурсу консультативної роботи, а й як чинника стабільності особистісного самоставлення фахівця.

Зв'язок між самими предикторами не досяг рівня статистичної значущості, хоча й наблизився до межі ($r = -0,163$; $p = 0,054$), що вказує на їхню відносну незалежність і методологічно обґрунтовує доцільність одночасного включення обох конструктів до регресійних моделей як самостійних предикторів. Прямих значущих зв'язків між толерантністю до невизначеності та стресостійкістю чи рефлексивністю виявлено не було, що може пояснюватися недостатньою варіативністю цього показника у навчальних групах, де всі три групи демонструють практично ідентичні значення $BTU \approx 70-71$.

На регресійному рівні підтверджено, що ЕМВ є єдиним статистично значущим предиктором стресостійкості ($B = -0,150$; $p = 0,002$) після одночасного контролю обох предикторів та групової належності. ВТУ не є значущим предиктором жодного компонента готовності. Рефлексивність визначається передусім наявністю практичного досвіду: випускники без практики демонструють достовірно нижчий рівень порівняно з практиками ($B = -9,406$; $p < 0,001$). Самооцінка не піддається поясненню жодним із включених предикторів, що свідчить про її автономний характер.

На порівняльному рівні верифіковано модераторну функцію етапу становлення, де толерантність до невизначеності статистично значуще відрізняє практиків від усіх навчальних груп ($p < 0,001-0,002$), тоді як рефлексивність практиків є достовірно вищою лише за рефлексивність випускників без досвіду ($p < 0,001$). Для стресостійкості, самооцінки та загального показника емпатії статистично значущих міжгрупових відмінностей не виявлено.

Пояснення ключових результатів

Буферна функція емпатії щодо стресостійкості пояснюється тим, що здатність розуміти клієнта на когнітивному та поведінковому рівнях дає психологу відчуття власної ефективності та компетентності, що є потужним антистресовим ресурсом. Водночас зниження емоційного каналу у досвідчених практиків при збереженні загального рівня емпатії підтверджує теоретичне положення про те, що ресурсний потенціал емпатії реалізується не за умови її максимальної вираженості, а за умови її оптимального рівня та достатньої регульованості.

Відсутність прямого зв'язку між ТН та компонентами готовності пояснюється тим, що толерантність до невизначеності впливає на готовність не безпосередньо, а через зміну якості самого практичного досвіду. Практик із вищою ТН здатний братися за складніші випадки, залишатися довше у просторі невизначеності разом із клієнтом, і саме цей якісно інший досвід поступово формує продуктивну рефлексивність та стійку самооцінку. Отже, ТН є умовою якісного досвіду, а не прямим чинником готовності.

Найбільш вразливим є профіль випускників без практичного досвіду. Завершення структурованого навчального середовища без входження у практику супроводжується найнижчою рефлексивністю, рівнем стресу, ідентичним першокурсникам, та зниженням самооцінки порівняно зі студентами другого курсу. Цей феномен є проявом добре відомого в педагогічній психології стану, коли теоретична база вже сформована, але відсутнє підтвердження компетентності через реальну роботу та підтримувальні структури супервізії й колегіального обговорення.

Наявність окремих практиків із аномально низькою самооцінкою (мінімальне значення 2,0 бали при середньому $M = 21,4$) свідчить про те, що практичний досвід сам по собі не гарантує психологічного благополуччя. В умовах воєнного часу власна невизначеність фахівця накладається на невизначеність клієнтської роботи, що може призводити до накопиченого вигорання або вторинної травматизації навіть у досвідчених психологів.

Практичні рекомендації для підтримки практикуючих фахівців

Результати емпіричного дослідження переконливо свідчать про те, що практичний досвід є необхідною, але недостатньою умовою психологічного благополуччя психолога-консультанта. Група практиків, попри найкращі показники стресостійкості та рефлексивності, водночас демонструє найбільшу внутрішню неоднорідність за самооцінкою ($SD = 6,17$) та аномально низьке мінімальне значення цього показника (2,0 бали), унікальне для всієї вибірки.

Цей результат свідчить про наявність окремих фахівців у стані глибокої кризи самоставлення — ймовірно пов'язаної з накопиченим вигоранням, вторинною травматизацією або особистісними кризами, що загострилися в умовах тривалого воєнного стресу. Виходячи з отриманих даних, можна сформулювати розгорнуту систему рекомендацій, що охоплює три взаємопов'язані напрями: організацію регулярної психологічної підтримки, розвиток внутрішніх ресурсів фахівця та системні заходи на рівні фахового середовища.

Напрям 1. Організація регулярної психологічної підтримки та супервізії.

Першочерговою рекомендацією є запровадження регулярної групової супервізії як обов'язкового, а не рекомендованого елемента фахового функціонування практикуючих психологів. Результати дослідження підтверджують, що саме практична діяльність є ключовим чинником розвитку рефлексивності та толерантності до невизначеності, однак ці процеси потребують структурованого простору для їх опрацювання. Супервізія виконує саме цю функцію: вона перетворює накопичений практичний досвід на матеріал для усвідомленої рефлексії, що дозволяє фахівцю не лише підтримувати якість роботи, але й зберігати особистісну цілісність.

Особливо важливою є балінтівська група як форма реєс-супервізії, що є особливо актуальною в умовах воєнного часу. Балінтівська група функціонує як безпечний простір, де психолог може дослідити власні емоційні реакції на клієнтські ситуації без ризику оцінювання або осуду. На відміну від індивідуальної супервізії, формат групи забезпечує ефект нормалізації: усвідомлення того, що колеги стикаються з подібними труднощами, знижує ізоляцію та сором, що є важливим захисним чинником щодо вигорання. У вибірці даного дослідження понад 86% практиків залучені до супервізійного процесу, що є позитивним показником, однак системний характер цієї участі та її якість залишаються за межами даного дослідження й потребують окремого вивчення.

Паралельно рекомендується забезпечити доступність індивідуальної особистої терапії для практикуючих психологів. Результати регресійного аналізу свідчать про те, що самооцінка є найбільш автономним компонентом готовності і не визначається ні рівнем емпатійності, ні толерантністю до невизначеності, ні навіть етапом становлення. Це є непрямым підтвердженням того, що самооцінка формується передусім через особистісну роботу — через опрацювання глибинних переконань про власну цінність, компетентність та право бути фахівцем. Саме тому особиста терапія, а не лише фахові тренінги, є

необхідним елементом підтримки практикуючих психологів, особливо тих, хто демонструє ознаки кризи самоствалення.

Важливим аспектом організації підтримки є врахування специфіки воєнного контексту. Психолог-консультант, який працює сьогодні в Україні, одночасно є суб'єктом допомоги та людиною, що сама перебуває в умовах воєнної невизначеності. Власні втрати, тривога за безпеку рідних, хронічний стрес від ракетних обстрілів та екзистенційна невизначеність щодо майбутнього утворюють фоновий стан, що постійно виснажує особистісні ресурси фахівця. У цих умовах традиційні моделі підтримки потребують адаптації: важливо, щоб супервізія та особиста терапія були не лише доступними за вартістю, але й враховували специфіку роботи з травматичними темами, множинними втратами та хронічною невизначеністю.

Напрям 2. Розвиток ключових психологічних ресурсів: емпатії, толерантності до невизначеності та продуктивної рефлексивності.

Результати дослідження демонструють, що емпатія є специфічним буферним ресурсом стресостійкості, єдиним предиктором чий вплив зберігається після контролю інших змінних. Водночас аналіз структурних профілів емпатії свідчить про те, що у практиків якісно знижується емоційний канал при збереженні та зростанні раціонального каналу та проникаючої здатності. Цей патерн відображає здорову трансформацію від афективної, злитної форми до регульованої, структурованої емпатії, що є захисним чинником щодо вторинної травматизації.

З огляду на це, рекомендується цілеспрямований розвиток регульованої емпатії у практикуючих фахівців через спеціальні навчально-практичні формати. Мова йде не про підвищення загального рівня емпатійності, а про розвиток здатності свідомо керувати включенням та виключенням емпатійного відгуку залежно від потреб клієнта та стану самого фахівця. Практичні формати, що сприяють цьому розвитку, включають роботу з усвідомленням власних соматичних сигналів під час сесій як індикаторів надмірного злиття або надмірної дистанції; вправи на розмежування власних та клієнтських

переживань у рамках супервізійних груп; практику рефлексивного аналізу якості присутності та залученості у терапевтичному контакті.

Паралельно важливим є розвиток толерантності до невизначеності як особистісної якості, що, за результатами дослідження, якісно змінюється лише з переходом до реальної практики і суттєво відрізняє практиків від усіх навчальних груп. У практиків зі стажем понад 1–2 роки рівень інтолерантності до невизначеності суттєво знижується (з $BTU \approx 70$ до $BTU \approx 57$), що відображає реальний особистісний розвиток. Однак цей процес не є автоматичним: він потребує активного опрацювання та усвідомлення.

Рекомендованими форматами для розвитку ТН у практикуючих психологів є систематична рефлексія власного ставлення до невизначеності у клієнтській роботі в рамках супервізії; вправи на утримання суперечливої клієнтської інформації без передчасного закриття та пошуку однозначної відповіді; навчання технікам толерування дискомфорту від невизначеності через практики усвідомленості (*mindfulness*); участь у Т-групах та групах особистісного зростання, де переживання невизначеності є частиною групового процесу.

Окремої уваги заслуговує розвиток продуктивної рефлексивності. Результати субшкального аналізу свідчать, що у всіх групах, включаючи практиків, спостерігається стійкий дисбаланс між саморефлексією та інсайтом: так як фахівці схильні до активного самоаналізу, але не завжди досягають ясності розуміння власних станів. Цей дисбаланс є показником румінування, тобто циклічного самоаналізу без конструктивного результату, який може посилювати, а не знижувати переживання стресу. Найбільш збалансованою є група практиків (SR: $M = 49,5$; IN: $M = 37,8$), однак навіть у них різниця між субшкалами залишається значущою.

Для підвищення якості рефлексії рекомендується впровадження структурованих практик рефлексивного письма, наприклад ведення фахового щоденника, де увага спрямована не лише на опис тог, «що відбулося», але й на усвідомлення того «що це означає для мене як фахівця» та «що я можу зробити

з цим розумінням». Такий формат рефлексії сприяє переходу від стану саморефлексії до стану інсайту, що є принципово важливим для збереження психологічного здоров'я фахівця.

Напрямок 3. Системні заходи на рівні фахового середовища.

Результати дослідження вказують на необхідність системних змін у культурі психологічної спільноти щодо підтримки практикуючих фахівців. Одним із ключових висновків є те, що значна варіативність самооцінки у групі практиків та наявність аномально низьких показників свідчать про те, що серед практикуючих психологів є окремі фахівці у стані глибокої кризи, яка залишається прихованою за фасадом зовнішньої компетентності. Це вказує на недостатність існуючих механізмів підтримки та необхідність їх системного вдосконалення.

Першою системною рекомендацією є розробка та впровадження стандартів психологічного супроводу практикуючих фахівців на рівні фахових асоціацій та організацій, що забезпечують психологічну допомогу в Україні. Ці стандарти мають включати мінімальний обсяг регулярної супервізії як умову сертифікації та підтримання фахового статусу, а також доступні механізми отримання кризової підтримки для фахівців, які переживають особистісні або професійні труднощі.

Другою важливою рекомендацією є подолання стигматизації звернення по допомогу серед психологів. У фаховій спільноті нерідко існує прихована настанова, що психолог «повинен впоратися сам» або що звернення по допомогу є ознакою слабкості чи некомпетентності. Ця настанова є особливо шкідливою в умовах воєнного часу, коли психологічне навантаження об'єктивно перевищує норму. Необхідна цілеспрямована робота з формування культури взаємної підтримки, де звернення по супервізію або особисту терапію є ознакою фахової зрілості та відповідальності, а не слабкості.

Третьою рекомендацією є розробка спеціалізованих програм підтримки для психологів, що працюють із травматичними темами в умовах воєнного стану. Такі програми мають враховувати специфіку накопиченої вторинної

травматизації, характерної для фахівців, які тривало працюють із клієнтами з досвідом воєнної травми, втрат та вимушеного переміщення. Важливими елементами таких програм є: навчання технікам самозахисту від вторинної травматизації; практики відновлення особистісних ресурсів після інтенсивної роботи; формати групової підтримки, де фахівці можуть відкрито обговорювати власні реакції на клієнтські теми без ризику осуду.

Четвертою рекомендацією є врахування виявленого зв'язку між емпатією та толерантністю до невизначеності при проектуванні програм розвитку для практикуючих психологів. Оскільки обидва конструкти спираються на спільні психологічні механізми, тобто здатність залишатися у відкритому, неструктурованому стані без тривожного закриття, тому як методи, що розвивають один із них, імовірно, сприяють розвитку і другого. Це означає, що навчання «бути присутнім у невизначеності клієнта» може одночасно зміцнювати як емпатійні здібності, так і толерантність до невизначеності як загальну особистісну якість. Цей принцип може стати методологічною основою для розробки інтегрованих тренінгових програм, що поєднують розвиток обох якостей у єдиному форматі.

П'ятою рекомендацією є розробка та впровадження інструментів регулярного моніторингу психологічного стану практикуючих психологів як на індивідуальному рівні (самопостереження та самодіагностика), так і на рівні організацій, що надають психологічну допомогу. Систематичне відстеження показників стресостійкості, самооцінки та якості рефлексії дозволяє своєчасно виявляти ознаки вигорання та вжити превентивних заходів до того, як криза досягне критичного рівня. Методики, використані в даному дослідженні (PSS-10, RSES, SRIS), є валідними та доступними інструментами для такого моніторингу і можуть бути рекомендовані для практичного застосування.

Шостою, узагальнюючою рекомендацією є формування розуміння того, що психологічне благополуччя фахівця є не особистою справою кожного, а умовою якісної та безпечної допомоги клієнтам. Психолог, який перебуває у стані вигорання, вторинної травматизації або кризи самоставлення, об'єктивно не може забезпечити терапевтичний контакт належної якості. Отже, підтримка

психологічного здоров'я фахівців є не лише етичним обов'язком фахової спільноти, але й ключовою умовою ефективності психологічної допомоги, що особливо актуально в умовах зростаючого суспільного запиту на психологічну підтримку в умовах повномасштабної війни.

Рекомендації для системи освіти.

По-перше, результати дослідження однозначно свідчать, що теоретична підготовка в магістратурі є недостатньою умовою для розвитку толерантності до невизначеності та продуктивної рефлексивності. Необхідне раннє та систематичне включення студентів у практичну консультативну роботу вже з першого курсу, навіть у форматі спостережницької або демонстраційної діяльності, оскільки саме реальний контакт із клієнтськими ситуаціями запускає процеси, які неможливо відтворити в навчальному середовищі.

По-друге, оскільки навчальний процес сам по собі не забезпечує розвитку толерантності до невизначеності, освітні програми мають включати спеціально організовані модулі з розвитку цієї якості, так як вправи на утримання суперечливої інформації, роботу з невизначеними клієнтськими ситуаціями та симуляційні практики із супервізійним обговоренням.

По-третє, виявлений стійкий дисбаланс між саморефлексією та інсайтом у всіх навчальних групах вказує на ризик румінування. Методи навчання мають акцентувати не лише на усвідомленні власних переживань, а й на формуванні здатності досягати ясності розуміння та переходити до конструктивних дій на основі рефлексії.

Рекомендації щодо організації супервізії.

По-перше, низький рівень залученості студентів до супервізії, зафіксований у вибірці, є потенційним чинником ризику. Рекомендується запровадити групову супервізію як обов'язковий елемент навчального плану, а не лише рекомендований компонент, починаючи з другого курсу магістратури.

По-друге, для подолання вразливості перехідного етапу доцільна організація спеціальних груп підтримки для випускників, які завершили навчання, але ще не розпочали систематичну практику. Такі групи можуть функціонувати у форматі реєс-супервізії або менторських програм і забезпечувати поступове входження у фахову роботу зі збереженням підтримувального середовища.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити такі узагальнені висновки. По-перше, емпатійність та толерантність до невизначеності є якісно різними за природою конструктами: перша трансформується структурно впродовж усього навчання і практики, друга залишається стабільною у навчальних групах і різко змінюється лише з початком реальної практики. По-друге, емпатійність виступає специфічним буферним ресурсом стресостійкості психолога-консультанта, що реалізується незалежно від етапу становлення. По-третє, толерантність до невизначеності є важливим маркером переходу до практики, однак її вплив на компоненти готовності реалізується опосередковано — через якість практичного досвіду. По-четверте, критичним етапом у формуванні внутрішніх опор є перехід від навчання до практики: група випускників без досвіду демонструє найбільш вразливий профіль, що свідчить про потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці саме на цьому пороговому етапі.

Висновки до розділу III

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 140 психологів-консультантів, які перебувають на різних етапах професійного становлення, дозволило отримати цілісне уявлення про особливості взаємозв'язку емпатії, толерантності до невизначеності та компонентів професійної готовності. Результати чотирьох рівнів аналізу, а саме описового, кореляційного, регресійного та порівняльного, дозволили оцінити ступінь відповідності отриманих даних сформульованій теоретичній моделі та уточнити особливості професійного становлення психологів-консультантів.

Описовий аналіз показав, що емпатія та толерантність до невизначеності демонструють різну динаміку залежно від етапу професійного становлення. Загальний рівень емпатії залишається відносно стабільним за загальним рівнем упродовж усього навчання та початкової практики, однак її структурні характеристики змінюються: у навчальних групах більш вираженими є емоційні аспекти емпатії, тоді як у практикуючих психологів зростає роль раціонального каналу та здатності підтримувати професійні межі. Отримані результати можуть свідчити про поступову трансформацію способів емоційного залучення у процесі професійного розвитку.

Толерантність до невизначеності продемонструвала інший характер змін: між навчальними групами істотних відмінностей не виявлено, якісний стрибок відбувається лише з переходом до реальної консультативної практики, де показники знижуються до $M = 57,9$. Додатковий аналіз підгруп практиків за стажем уточнює цю закономірність: у психологів із досвідом до одного року рівень VTU ще наближається до навчальних груп, тоді як після одного-двох років реальної роботи відбувається суттєвий зсув. Отримані результати дозволяють припустити, що практичний досвід є важливим чинником формування здатності функціонувати в умовах невизначеності.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними змінними. Встановлено від'ємний зв'язок між загальним рівнем емпатії та показниками сприйнятого стресу, що дозволяє розглядати емпатію як ресурс емоційного функціонування. Також виявлено від'ємний зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та самооцінкою ($r = -0,189$; $p = 0,026$), що свідчить про значення здатності витримувати неоднозначність для підтримання позитивного самоствавлення. Водночас відсутність статистично значущого зв'язку між самими предикторами підтверджує доцільність їх окремого розгляду в межах моделі.

Регресійний аналіз показав диференційований внесок предикторів залежно від компонента професійної готовності. Загальний рівень емпатії виявився статистично значущим предиктором емоційного компонента готовності, операціоналізованого через показники сприйнятого стресу ($B =$

-0,150; $p = 0,002$). Аналіз окремих субшкал дозволив встановити, що різні аспекти емпатії та толерантності до невизначеності мають неоднаковий зв'язок із самооцінкою та рефлексивністю, що свідчить про структурну складність обох конструктів і необхідність їх диференційованого аналізу.

Порівняльний аналіз дозволив виявити особливості прояву досліджуваних характеристик залежно від етапу професійного становлення. Найбільш виражені міжгрупові відмінності виявлено щодо толерантності до невизначеності та рефлексивності. Отримані результати дозволяють припустити, що перехід від завершення навчання до реальної практичної діяльності супроводжується суттєвими змінами у способах професійного функціонування та переживанні власної професійної компетентності.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать, що формування професійної готовності психолога-консультанта є складним та неоднорідним процесом, у межах якого окремі психологічні ресурси та компоненти готовності демонструють різну динаміку та чутливість до професійного досвіду.

Емпатія пов'язана передусім з емоційним функціонуванням і демонструє структурні зміни у процесі професійного становлення, тоді як толерантність до невизначеності більшою мірою пов'язана з накопиченням практичного досвіду.

Рефлексивність виявилася найбільш чутливою до переходу від навчання до практики, тоді як самооцінка демонструє відносно автономний характер. Отримані результати створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо вдосконалення підготовки та професійного супроводу психологів-консультантів в Україні.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку емпатії та толерантності до невизначеності з компонентами професійної готовності психологів-консультантів на різних етапах професійного становлення. Виконання поставлених завдань дозволило уточнити сформульовану теоретичну модель та отримати емпіричні дані щодо особливостей формування професійної готовності до консультативної діяльності в сучасних умовах України.

Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що професійна готовність психолога-консультанта найбільш продуктивно розглядається у межах особистісно-діяльнісного підходу як інтегративна характеристика, що формується у процесі професійної підготовки та практичної діяльності. У межах даного дослідження професійна готовність операціоналізована через три компоненти: емоційний (представлений показниками сприйнятого стресу як індикатора емоційного функціонування), когнітивний (представлений рефлексивністю) та особистісно-оцінний (представлений самооцінкою). Теоретичний аналіз також дозволив розглядати емпатію та толерантність до невизначеності як два відносно незалежні, але взаємодоповнювальні психологічні ресурси, пов'язані з професійною готовністю психолога-консультанта.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 140 психологів-консультантів, дозволило встановити кілька принципово важливих закономірностей.

По-перше, описовий аналіз показав, що емпатія та толерантність до невизначеності демонструють різні патерни змін залежно від етапу професійного становлення. Загальний рівень емпатії залишається відносно стабільним упродовж усього навчання та початкової практики, однак її внутрішня структура змінюється: для ранніх етапів більш характерними є емоційний та ідентифікаційний канали, тоді як у практикуючих психологів більш вираженими є раціональний канал та проникаюча здатність. Толерантність до невизначеності демонструє відносно стабільні показники у

групах навчання та більш високі значення у групі практикуючих психологів, що дозволяє припустити роль професійного досвіду у формуванні цієї характеристики.

По-друге, кореляційний аналіз виявив два статистично значущі взаємозв'язки. Встановлено від'ємний зв'язок між емпатією та показниками сприйнятого стресу ($r = -0,278$; $p < 0,001$), що свідчить про асоціацію більшої емпатійності з нижчим рівнем стресового навантаження. Також встановлено від'ємний зв'язок між толерантністю до невизначеності та самооцінкою ($r = -0,189$; $p = 0,026$): вищі труднощі у витримуванні невизначеності пов'язані з нижчою оцінкою власних можливостей. Відсутність статистично значущого зв'язку між самими предикторами підтверджує доцільність їх окремого аналізу.

По-третє, регресійний аналіз показав диференційований характер внеску досліджуваних предикторів. Емпатія виявилася статистично значущим предиктором нижчого рівня сприйнятого стресу. Толерантність до невизначеності не продемонструвала самостійного статистично значущого внеску у загальних моделях, однак аналіз окремих субшкал дозволив виявити її зв'язок із деякими компонентами професійної готовності. Також встановлено, що рефлексивність виявилася найбільш чутливою до відмінностей між етапами професійного становлення, тоді як самооцінка демонструвала більш автономний характер.

По-четверте, порівняльний аналіз дозволив виявити особливості прояву досліджуваних показників залежно від етапу професійного становлення. Найбільш виражені міжгрупові відмінності зафіксовано для толерантності до невизначеності та рефлексивності. Особливо чутливим виявився перехідний етап між завершенням навчання та початком практичної діяльності, що може свідчити про його підвищене психологічне навантаження.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості їх використання для вдосконалення програм підготовки психологів-консультантів, організації професійного супроводу молодих фахівців, розвитку супервізійних і менторських практик, а також для створення освітніх модулів, спрямованих на

розвиток регульованої емпатії та підвищення здатності працювати в умовах невизначеності.

Разом із тим, дослідження має певні обмеження, які вказують на перспективні напрями подальшої роботи. По-перше, поперечний дизайн не дозволяє простежити індивідуальну динаміку показників у кожного конкретного фахівця. Лонгitudне дослідження, яке б відстежувало одних і тих самих учасників від першого курсу до активної практики, дало б значно глибше розуміння механізмів розвитку досліджуваних якостей. По-друге, виявлена автономність самооцінки спонукає включити до наступних досліджень додаткові змінні: залученість до особистої терапії, тривалість супервізійного досвіду та ступінь сформованості професійної ідентичності. По-третє, варто розширити вибірку за рахунок психологів із різних регіонів України та різних напрямів консультативної роботи, що дозволить перевірити узагальнюваність отриманих результатів. По-четверте, перспективним є дослідження опосередковуючих механізмів впливу толерантності до невизначеності на компоненти готовності через вивчення якісних характеристик практичного досвіду як медіатора цього зв'язку.

Отже, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що формування професійної готовності психолога-консультанта є складним і неоднорідним процесом, у межах якого різні психологічні ресурси та компоненти готовності демонструють різну динаміку та чутливість до професійного досвіду. Емпатія пов'язана передусім з емоційним функціонуванням і демонструє структурні зміни у процесі професійного становлення, тоді як толерантність до невизначеності більшою мірою варіює залежно від професійного контексту та накопичення практичного досвіду. Отримані результати підкреслюють значущість поєднання теоретичної підготовки, практичної діяльності та особистісного розвитку як взаємодоповнювальних умов формування професійної готовності психолога-консультанта.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берташ М. І. (2025). Особистісні чинники професійної компетентності психологів у контексті сучасного військового стану в Україні. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології: тези доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 28 лют. 2025 р.) / відп. ред. С. Миронець. – Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2025, с. 25-27
2. Болотнікова І. В. (2023). Емпатія як чинник ефективності професійної діяльності. Особистісні та психофізіологічні ресурси життестійкості: матеріали IV Науково-методичного семінару (м. Київ, 21 вересня 2023). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. С. 14–16.
3. Вдовіченко О. В., Кондратьєва І. П., Бала Л. В. Психологічні особливості толерантності майбутніх психологів. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2022. Вип. 1 (103) С. 64 – 77. DOI:[10.33216/2220-6310-2022-103-1-64-77](https://doi.org/10.33216/2220-6310-2022-103-1-64-77)
4. Волкова Н. П., Булгак М. В. Практична підготовка як чинник формування консультативної готовності майбутніх психологів. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2026. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18862688>
5. Грицюк І. М. (2025). Психологічна стійкість практичних психологів в умовах невизначеності. Наукова діяльність як шлях формування професійних компетентностей майбутнього фахівця (НПК-2025) : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 4-5 грудня 2025 р., м. Суми, Україна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, с.100-101
6. Гусєв А. І. Розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 12, Вип. 21. С. 105-114. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_12_21_12
7. Дерев'янка, С. П. (2015). Характеристики емпатії студентів-психологів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія:

- Психологічні науки, (126), 70-74. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_126_16
8. Десятник, А. Б., Осипенко, О. Л. (2025). Структура готовності до професійної діяльності психолога *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 73*. URL: <https://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/18627>
 9. Живоглядюв, Ю., & Пилягіна, Г. (2026). Професійна стресостійкість клінічних психологів: Теоретично-прикладні аспекти навчання, орієнтовані на екзистенційно- поведінкову стратегію самовідновлення. *Вчені записки Університету «КРОК», (1(81), 438–450*. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2026-81-438-450>
 10. Журавльова Л. П., Шпак М. М. (2015) *Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту*. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. Т. 3, № 25. С. 85–88.
 11. Ісмаїл Є., Розвиток емпатії як ключ до психологічного розуміння толерантності (2024) Західноукраїнський національний університет, Вісник, с.11-19. URL: <https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/9ee26253-bb8d-48e1-8916-1d766fddc208/content>
 12. Коняєва Л. (2025). Запобігання професійному вигоранню практичних психологів у контексті збереження їх професійного здоров'я в умовах воєнного стану в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія, 2(67), 54–62*. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.8>
 13. Котлова, Л. О., Шикирава Н. М. (2021) Емпатія як інтегральна особистісно-професійна якість практичного психолога. *Соціально-психологічні проблеми суспільства*. С. 119–123.

14. Кузікова С.Б., Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки (2018) Науковий вісник Херсонського державного університету, Серія Психологічні науки, Секція 1 Загальна психологія; психологу особистості Випуск 3. Том 1, с. 67-72
15. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт / Психологічний часопис. 2019. № 1. С. 90-107. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_1_8
16. Мосійчук В.В. Нормативна криза фахової готовності: психологічні особливості переживання (2014) Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Аксіома, с. 280-292
17. Сердюк Н.М. Емпатія як компонент конкурентноздатності майбутніх психологів. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського №5(112), с.95- 99 URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/UJRN/Nvpupupp_2016_5_18
18. Сіроха Л. Професійна готовність як невід’ємна складова успішної професійної діяльності особистості (2019) Вісник київського національного університету імені Тараса Шевченка, Серія «Психологія», №1(10), с. 87-91 DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1\(10\).22](https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1(10).22)
19. Сторож В., Психологічні особливості емпатії майбутніх фахівців соціономічної сфери (2023) Проблеми гуманітарних наук. Психологія. Випуск 51, с. 109-114
20. Терещенко К., Толерантність як детермінанта забезпечення психологічного здоров’я освітнього персоналу (2021) Організаційна психологія. Економічна психологія. №1(22), с. 110- 118. URL: doi.org/10.31108/2.2021.1.22.12
21. Тесленко М. М., Шевчук В. В. Особистісна готовність практичного психолога до фахової діяльності в умовах воєнного стану (2025) Журнал

- «Перспективи та інновації науки», Серія «Психологія», №1(47), с. 1768-1778. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-1768-1778](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-1768-1778)
22. Репетій С., Калюжна Є., Миколенко Н., Лісова Н., Фесюк Д. (2025). Особливості професійної самоідентифікації особистості психолога. *Věda a perspektivy*, 2(45), 260–271. URL: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2\(45\)-260-271](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2(45)-260-271)
23. Федоришин Г., Чуйко О. Формування толерантності до невизначеності як складова професійної підготовки майбутніх психологів в умовах євроінтеграції (2022) Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 110–117 URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2022_Spets
24. Федоришин Г., Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога (2022) Психологія особистості : науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2022. Т. 12. № 1. С. 73–79. URL: <https://doi.org/10.15330/ps.12.1.73-79>
25. Хілько С., Емпатія як чинник формування толерантності до невизначеності в майбутніх психологів (2021) Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 11. С. 214–224 URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.11.26>
26. Хуртенко О.В., Якимчук І. П., Готовність до професійної діяльності майбутнього психолога у контексті його професійної адаптації (2020) Вісник Національного університету оборони України 1 (54), Питання психології, с.186-192. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-186-192>
27. Фалько Н. М., Остополець І. Ю., Шарапова Ю. В. (2024). Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. *Габітус*, 59, 57–60. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.8>

28. Фрадинська А. П., Вишневська І. В., Професійна та особистісна готовність психолога о діяльності (2017) Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», №13/2017, с. 67-70
29. Чайка Г. В. (2025). Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс: огляд найсучасніших досліджень. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 36(75), 3, 49–53. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/08>
30. Чуйко Г. В., Чапак Я. В., Колтунович Т. А. (2024). Толерантність до невизначеності у ситуації війни. *Психологічний часопис*, 10(1), 18–30. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2>
31. Яценко Е. (2024). Вторинна травматизація у роботі психолога під час війни. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). Тернопіль: ЗУНУ. Т. 2. С. 231–232.
32. Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
33. Frenkel-Brunswik, E. (1948). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18(1), 108–143. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>
34. Frenkel-Brunswik, E. (1949). Tolerance toward ambiguity as a personality variable. *American Psychologist*, 3(7), 268.
35. Greenberg, L. S., Elliott, R., Watson, J. C., & Bohart, A. C. (2001). Empathy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 380–384. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.4.380>

36. McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 183–189.
<https://doi.org/10.1177/0013164493053001020>
37. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
38. Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.