

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ЧИННИК СТАБІЛЬНОСТІ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У ЛГБТІК-ОСІБ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Конев Олександр

аспірант кафедри психології

Університет економіки та права «КРОК»

03113, Україна, м. Київ, вул. Табірна, 30-32

konev.pr@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8359-0250>

Анотація

Стаття присвячена емпіричному дослідженню психологічних детермінант нестабільності в романтичних стосунках серед членів ЛГБТІК-спільноти в умовах хронічного соціального тиску, стигматизації та очікуваного відторгнення. Стресори, пов'язані з меншинами, впливають на більшу емоційну нестабільність, знижують рівень саморегуляції та ускладнюють виникнення емоційно безпечних стосунків. Теоретичний аналіз підтвердив обмеженість кількості досліджень присвячених визначенню ролі внутрішньоособистісної зрілості у розвитку стабільних стосунків представників ЛГБТІК-спільноти. Метою статті є дослідження механізмів порушення стабільності романтичних стосунків серед осіб ЛГБТІК та обґрунтування рекомендації й методів психологічної підтримки. Підхід, що використовувався, був змішаним дизайном з кількісними та якісними методами. Інструментами слугували ECR-S, опитувальник внутрішньоособистісної зрілості, створений О. Штепою, метод діагностики шлюбного потенціалу, напівструктуровані інтерв'ю та письмові рефлексії «Мій ідеальний партнер». Отримані результати показали зворотню кореляцію між внутрішньоособистісною зрілістю та факторами небезпечної прив'язаності. Вищі оцінки рефлексії, відповідальності та саморегуляції асоціювалися з більш усвідомленим вибором партнера й меншою емоційною нестабільністю у осіб. Аналіз виявив патерни ідеалізації партнера, страху публічних стосунків, недооцінки власних потреб, очікування емоційного "порятунку" та самопожертви як свідчення незадоволеності суб'єктивним позиціонуванням. У цьому дослідженні виявилось, що внутрішньоособистісна зрілість служить центральним регуляторним механізмом для стабілізації партнерств. Для практичної корисності роботи існує кілька напрямків для психологічного консультування – щодо інтерналізованої стигми, емоційної регуляції, суб'єктивності та очікувань у парі.

Ключові слова: внутрішньоособистісна зрілість, романтичні стосунки, ЛГБТІК-особи, стилі прив'язаності, емоційна регуляція, меншинний стрес, психологічне консультування

Вступ

Стабільність романтичних стосунків є одним із провідних індикаторів психологічного благополуччя в дорослому віці та пов'язана з рівнем емоційної безпеки, задоволеності життям і суб'єктивного благополуччя (Fossas, 2019; Replau & Fingerhut, 2007). У представників ЛГБТІК-спільноти формування близьких взаємин відбувається в умовах підвищеного соціального тиску, інституційної дискримінації та обмеженого доступу до підтримувального соціального середовища, що негативно впливає на психічне здоров'я та

міжособистісне функціонування (Hatzenbuehler et al., 2010; National Institutes of Health, 2011; Hammack et al., 2019).

Емпіричні дослідження засвідчують, що наявність соціально-психологічних стресових факторів та інтерналізація негативних соціальних установок пов'язані зі зниженням якості партнерських стосунків, підвищенням рівня тривожності, формуванням унікальних стратегій близькості та зменшенням емоційної залученості (Frost & Meyer, 2009; Mohr & Daly, 2008; Guschlbauer et al., 2017). Greene і Britton (2015) показали, що переживання вікарного сорому та внутрішньої стигматизації знижує рівень відданості у стосунках і послаблює мотивацію до довготривалої партнерської взаємодії. Водночас Feinstein et al. (2016) довели, що залученість у стабільні романтичні взаємини може виконувати буферну функцію щодо негативного впливу соціально-психологічних стресових факторів.

Психологічний механізм такого впливу пов'язаний із порушенням процесів емоційної регуляції та функціонування системи прив'язаності. Досвід соціального тиску та інтерналізованої стигматизації підвищує рівень тривожності або сприяє формуванню унікальної стратегії близькості, що впливає на реляційну поведінку особистості у партнерських взаєминах, зокрема на рівень емоційної відкритості, довіри та готовності до довготривалих зобов'язань.

У контексті психологічних механізмів нестабільності важливе місце посідають характеристики системи прив'язаності. Згідно з концепцією Hazan і Shaver (1987), романтичні взаємини дорослих функціонують як форма емоційної прив'язаності, в межах якої високі показники тривожності та уникання ускладнюють формування стабільної близькості. Порушення балансу між потребою в емоційній підтримці та автономії сприяє підвищеній конфліктності, емоційній реактивності та нестійкості партнерських зв'язків (Pollitt et al., 2018).

Водночас сучасні дослідження все частіше підкреслюють значущість внутрішньоособистісної зрілості як інтегративного ресурсу стабільності романтичних стосунків. Nelson і Wink (1987) розглядають психологічну зрілість як систему рефлексивності, відповідальності та емоційної саморегуляції. Fossas (2019) встановив її зв'язок із суб'єктивним благополуччям і життєвою задоволеністю. У вітчизняних дослідженнях Копев (2025) продемонстрував роль внутрішньоособистісної зрілості як чинника стабілізації романтичних взаємин у ЛГБТК- та гетеросексуальних осіб.

Узагальнення сучасних теоретичних і емпіричних даних дозволяє розглядати нестабільність романтичних стосунків у ЛГБТК-осіб як результат взаємодії соціальних, міжособистісних та внутрішньоособистісних чинників, особливостей системи прив'язаності та рівня психологічної зрілості (Hammack et al., 2019; Guschlbauer et al., 2017). З огляду на це, актуальним є комплексний аналіз зазначених механізмів із подальшою розробкою прикладних орієнтирів психологічної підтримки, що відповідають сучасним моделям поведінкових змін та психосоціальних інтервенцій (Michie et al., 2011).

Таким чином, аналіз сучасних теоретичних підходів свідчить, що стабільність романтичних стосунків у представників ЛГБТК-спільноти формується під впливом взаємодії декількох психологічних механізмів, зокрема особливостей системи прив'язаності, процесів емоційної саморегуляції та рівня внутрішньоособистісної зрілості. Враховуючи ці теоретичні положення, у межах емпіричної частини дослідження було проаналізовано взаємозв'язки між рівнем внутрішньоособистісної зрілості, характеристиками прив'язаності

та показниками стабільності романтичних стосунків із використанням відповідних психодіагностичних методик.

Мета статті полягає в емпіричному обґрунтуванні ролі внутрішньоособистісної зрілості у формуванні стабільних романтичних стосунків у представників ЛГБТК-спільноти.

Завдання статті:

- 1) Проаналізувати особливості стилів прив'язаності у романтичних стосунках ЛГБТК-осіб;
- 2) Визначити вплив інтерналізованої стигми на реляційну поведінку у близьких стосунках;
- 3) Виявити взаємозв'язок між рівнем внутрішньоособистісної зрілості та стабільністю романтичних стосунків;
- 4) Обґрунтувати напрями психологічної допомоги, спрямовані на підтримку стабільності партнерських взаємин.

Наукова новизна роботи полягає в інтеграції кількісних і якісних даних для дослідження внутрішньоособистісної зрілості як системного ресурсу стабільності близьких взаємин.

Методи дослідження

Аналіз цього дослідження використовував змішаний метод, інтегруючи кількісні та якісні підходи для вивчення психологічних явищ. Використання комбінованого дизайну дозволило ретельно дослідити особливості розвитку та функціонування романтичних стосунків серед членів ЛГБТК-спільноти, а також включення статистичних показників у індивідуальні розповіді учасників.

Першим кроком дослідження були теоретичні та методологічні огляди наукових даних про прив'язаність, внутрішньоособистісну зрілість та вплив стресу меншин. Це дозволило визначити концептуальне обґрунтування дослідження, формулювання гіпотез та обґрунтування вибору психодіагностичних інструментів.

Другий етап стосувався планування та реалізації дослідження. Вибірка базувалася на таких критеріях, як добровільна участь, повноліття, самоідентифікація як члена ЛГБТК-спільноти та досвід романтичних стосунків. Загальний розмір вибірки учасників становив 100 осіб віком від 20 до 40 років.

Емпірична база дослідження складалася з матеріалів, зібраних в рамках індивідуальної психологічної практики автора, а також результатів онлайн-опитування та дистанційних інтерв'ю. Усі учасники були поінформовані про характер дослідження та надали добровільну згоду. Кількісні дані для цього дослідження були зібрані за допомогою шкали "Досвід у близьких стосунках – коротка форма" (ECR-S), анкети внутрішньоособистісної зрілості (О. Штепа), а також методу діагностики шлюбного потенціалу особистості (ДШПО).

Зазначені інструменти дозволили оцінити типи прив'язаності, психологічну зрілість та готовність до розвитку стабільних партнерських відносин. З метою поглибленого аналізу суб'єктивного досвіду респондентів використовувалися напівструктуровані інтерв'ю та письмові есе на тему «Мій ідеальний партнер». Якісні матеріали підлягали тематичному та контент-аналізу з виокремленням ключових смислових категорій.

Третій етап дослідження передбачав статистичну та інтерпретаційну обробку отриманих результатів. Для аналізу кількісних даних застосовувалися методи описової

статистики та кореляційного аналізу. Якісні дані аналізувалися шляхом кодування та узагальнення повторюваних тематичних патернів.

Інтеграція кількісних і якісних результатів здійснювалася з використанням принципів триангуляції, що дозволило підвищити надійність і валідність висновків.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм психологічної науки, принципів конфіденційності, добровільності та анонімності участі. Отримані матеріали використовувалися виключно в наукових цілях.

Запропонована методологія забезпечує можливість відтворення дослідження іншими науковцями за умови використання аналогічних інструментів, процедур збору та аналізу даних.

Результати та дискусії

Стабільність романтичних стосунків є важливою передумовою психологічного благополуччя особистості та одним із ключових чинників формування емоційної безпеки в дорослому віці (Replau & Fingerhut, 2007; Fossas, 2019). Для представників ЛГБТІК-спільноти побудова близьких взаємин часто відбувається в умовах підвищеного соціального тиску, стигматизації та дискримінації, а також обмеженого доступу до підтримувального соціального середовища (Hatzenbuehler et al., 2010; National Institutes of Health, 2011; Hammack et al., 2019). У межах моделі меншинового стресу такі соціальні умови формують хронічну психологічну напругу та підвищений рівень тривожності, що порушує процеси емоційної саморегуляції. Підвищена тривожність, у свою чергу, пов'язана з формуванням небезпечних стилів прив'язаності — тривожного або унікального, які ускладнюють розвиток стабільної емоційної близькості та сприяють нестабільності партнерських взаємин (Mohr & Daly, 2008; Guschlbauer et al., 2017).

Соціально-психологічні стресові фактори сприяють формуванню небезпечних моделей прив'язаності, зниженню міжособистісної довіри та розвитку неадаптивних сценаріїв взаємодії у близьких стосунках (Hazan & Shaver, 1987; Frost & Meyer, 2009). Інтерналізована стигматизація та переживання вікарного сорому пов'язані зі зниженням рівня відданості партнерству, послабленням емоційної залученості й зростанням нестійкості романтичних взаємин (Greene & Britton, 2015; Frost & Meyer, 2009). Унаслідок цього стосунки ЛГБТІК-осіб нерідко характеризуються емоційною залежністю, уникненням інтимності, труднощами у прийнятті довготривалих зобов'язань та нестабільністю партнерських зв'язків (Guschlbauer et al., 2017; Feinstein et al., 2016).

Водночас у сучасній психологічній науці залишається недостатньо систематизованим розуміння внутрішньоособистісних ресурсів, здатних компенсувати негативний вплив соціального контексту та сприяти стабілізації романтичних стосунків. У цьому контексті особливої наукової значущості набуває концепт внутрішньоособистісної зрілості як інтегративного механізму регуляції емоційної, когнітивної та поведінкової сфер у міжособистісній взаємодії (Helson & Wink, 1987; Fossas, 2019; Konev, 2025). Психологічна зрілість пов'язана зі здатністю до рефлексії, відповідального вибору партнера, толерантності до фрустрації та ефективної емоційної саморегуляції, що виступає важливим ресурсом стабільності взаємин.

Сучасні дослідження психологічних особливостей романтичних стосунків у представників ЛГБТІК-спільноти ґрунтуються переважно на соціально-психологічні стресових факторів, які підкреслюють роль соціального контексту у формуванні

міжособистісної вразливості (Frost & Meyer, 2009; Mohr & Daly, 2008; Hatzenbuehler et al., 2010). Разом із тим інтеграція цього підходу з моделями прив'язаності, психологічної зрілості та сучасними прикладними орієнтирами психологічної підтримки (Hazan & Shaver, 1987; Helson & Wink, 1987; Michie et al., 2011) створює підґрунтя для комплексного аналізу механізмів нестабільності романтичних стосунків у ЛГБТК-осіб з урахуванням соціальних, емоційних і особистісних чинників.

У межах теорії прив'язаності особлива увага приділяється аналізу тривожності та уникання як базових вимірів емоційної близькості в дорослих романтичних стосунках. Романтична любов розглядається як форма прив'язаності, у межах якої баланс між потребою в емоційній підтримці та автономії визначає можливість формування стабільних партнерських зв'язків (Hazan & Shaver, 1987). Порушення цього балансу проявляється у підвищеній тривожності або униканні, що пов'язано з емоційною нестійкістю, труднощами у регуляції близькості та схильністю до нестабільних моделей взаємодії. Водночас рівень внутрішньоособистісної зрілості може виступати регуляторним ресурсом функціонування системи прив'язаності, оскільки здатність до рефлексії, емоційної саморегуляції та усвідомлення власних потреб сприяє більш стабільному переживанню близькості та конструктивній взаємодії у партнерських стосунках.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують багатовимірний характер психологічних чинників стабільності романтичних стосунків у представників ЛГБТК-спільноти. Зокрема, рівень внутрішньоособистісної зрілості визначає здатність особистості до усвідомленого вибору партнера, відповідального прийняття зобов'язань та побудови емоційно безпечних взаємин (Helson & Wink, 1987; Fossas, 2019; Konev, 2025). Психологічна зрілість виступає ресурсом інтеграції емоційних переживань, міжособистісного досвіду та особистісних цінностей у процесі формування партнерства. Розвинені навички рефлексії та емоційної саморегуляції, характерні для зрілої особистості, сприяють зниженню рівня тривожності й уникання у близьких стосунках, що пов'язано з більш стабільним функціонуванням системи прив'язаності та формуванням більш стійких партнерських взаємин.

Водночас соціально-психологічні стресові фактори суттєво модифікують функціонування системи прив'язаності та процеси емоційної регуляції у близьких стосунках. Соціальний контекст, що включає досвід дискримінації, стигматизації та інтерналізованих негативних уявлень про власну ідентичність, впливає на внутрішні психологічні механізми особистості, зокрема на рівень тривожності, емоційну реактивність і здатність до саморегуляції. Ці внутрішні процеси, у свою чергу, проявляються у реляційній поведінці в партнерських взаєминах — рівні довіри, відкритості, емоційної залученості та стабільності взаємодії. У результаті підвищена емоційна реактивність і зниження довіри можуть сприяти формуванню нестійких моделей партнерства (Frost & Meyer, 2009; Mohr & Daly, 2008; Hatzenbuehler et al., 2010). Зокрема, Guschlbauer et al. (2017) показали, що меншиновий стрес негативно впливає на рівень емоційної інтимності та задоволеності стосунками.

Переживання внутрішньої стигматизації та вікарного сорому додатково ускладнює формування довготривалої партнерської залученості та знижує мотивацію до підтримання стабільних взаємин (Greene & Britton, 2015; Frost & Meyer, 2009). Водночас наукові доробки Feinstein et al. (2016) продемонстрували, що стабільні романтичні стосунки можуть виконувати компенсаторну функцію щодо негативного впливу соціального стресу, виступаючи джерелом психологічної підтримки та емоційної безпеки.

Соціально-контекстуальні особливості формування інтимності в ЛГБТІК-парах розглядаються в роботах P.L. Hammack et. al (2019) та L.A. Replau & A.W. Fingerhut (2007), які підкреслюють роль соціальних обмежень, культурних норм і досвіду маргіналізації у вибудовуванні партнерських сценаріїв. Pollitt et al. (2018) також наголошують на значущості балансу влади, взаємної підтримки та відчуття справедливості для підтримання стабільності взаємин.

Сучасні дослідження засвідчують, що нестабільність романтичних стосунків у ЛГБТІК-осіб формується внаслідок складної взаємодії особливостей системи прив'язаності, рівня психологічної зрілості та соціально-психологічного навантаження. Інтеграція цих підходів із сучасними моделями психологічної підтримки та поведінкових змін (Michie et al., 2011) створює підґрунтя для розробки ефективних прикладних стратегій стабілізації партнерських взаємин.

Проблематика внутрішньоособистісної зрілості у контексті міжособистісних взаємин розглядається у працях R. Nelson & P. Wink, які трактують її як інтегративну систему саморефлексії, відповідальності та емоційної саморегуляції (Nelson & Wink, 1987). А. Фоссас (2019) показав, що психологічна зрілість пов'язана із суб'єктивним благополуччям та адаптивними стратегіями подолання міжособистісних труднощів. У вітчизняних дослідженнях О. Конев (2025) підтвердив роль внутрішньоособистісної зрілості як ресурсу стабілізації романтичних стосунків у ЛГБТІК- та гетеросексуальних осіб.

Соціально-контекстуальні аспекти функціонування романтичних взаємин у представників ЛГБТІК-спільноти висвітлюються у працях P.L. Hammack, D.M. Frost, & Hughes, S.D., які підкреслюють вплив культурних норм, досвіду маргіналізації та соціальних обмежень на формування інтимності (Hammack et al., 2019). L.A. Replau & A.W. Fingerhut (2007), а також звіти National Institutes of Health (2011), наголошують на значущості соціальної підтримки, почуття належності та доступу до безпечного соціального середовища для збереження стабільності партнерських взаємин. М. Гатценбюлер та співавт. (2010) доводять, що структурна дискримінація негативно впливає на психічне здоров'я та міжособистісне функціонування ЛГБТІК-осіб.

Вплив соціально-психологічних стресових факторів на динаміку близьких стосунків детально проаналізовано в дослідженнях D.M. Frost & I.H. Meyer (2009), J.J. Mohr & C.A. Daly (2008), а також H.L. Hatzenbuehle et.al. (2017), які встановили зв'язок між досвідом стигматизації, порушеннями емоційної регуляції та зниженням рівня емоційної інтимності. D.C. Greene & P.J. Britton (2015) підкреслюють роль інтерналізованого сорому та негативної ідентичності у зниженні відданості партнерству та формуванні нестабільних реляційних сценаріїв. Водночас В.А. Feinstein et.al. (2016) показали, що стабільні романтичні стосунки можуть виконувати компенсаторну функцію щодо негативного впливу соціального стресу.

Таким чином, сучасні дослідження свідчать про багатофакторний характер стабільності романтичних стосунків у ЛГБТІК-осіб, який формується під впливом соціально-психологічних стресових факторів, особливостей системи прив'язаності, рівня внутрішньоособистісної зрілості та соціального контексту (Frost & Meyer, 2009; Nelson & Wink, 1987; Hammack et al., 2019).

Аналіз кількісних даних засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між показниками стилів прив'язаності, рівнем внутрішньоособистісної зрілості та характеристиками стабільності романтичних стосунків. Зокрема, підвищені показники тривожності за шкалою ECR-S корелювали з емоційною залежністю від партнера, страхом

втраги близькості та схильністю до ідеалізації взаємин, що узгоджується з положеннями С. Hazan & P. Shaver (1987) щодо ролі тривожної прив'язаності у формуванні нестабільних реляційних патернів.

Високі показники уникання асоціювалися з тенденцією до емоційного дистанціювання, труднощами у відкритому вираженні почуттів та обмеженням міжособистісної близькості, що відповідає результатам досліджень Hazan & Shaver (1987) та Mohr & Daly (2008) щодо порушень емоційної залученості у партнерських взаєминах. Отримані результати представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Взаємозв'язок між рівнем зрілості та типом прив'язаності (Крос-табуляція)

Тип прив'язаності (ECR-S)	Критичний рівень зрілості (%)	Необхідний рівень зрілості (%)	Високий рівень зрілості (%)
Безпечний	12,5%	21,3%	43,5%
Уникаючий	31,2%	31,1%	17,4%
Тривожний	31,3%	29,5%	17,4%
Тривожно-уникаючий	25,0%	18,1%	21,7%
Разом	100%	100%	100%

Кореляційний аналіз виявив статистично значущий зв'язок між рівнем внутрішньоособистісної зрілості та показниками стабільності стосунків. Результати представлені в таблиці 2 і в таблиці 3.

Таблиця 2

Описові статистики шкал внутрішньоособистісної зрілості (О. С. Штепа)

Шкала зрілості (О. Штепа)	Середнє (M)	Станд, відхилення (SD)	Мінімум	Максимум	Асиметрія
Синергічність	6,88	1,83	3	10	-0,12
Автономність	7,04	1,76	3	10	-0,21
Контактність	6,82	1,91	3	10	-0,15
Самоприйняття	7,05	1,78	3	10	-0,25
Креативність	6,90	1,72	3	10	-0,09
Толерантність	6,91	1,84	3	10	-0,18
Відповідальність	7,08	1,79	3	10	-0,30
Глибина переживань	6,70	1,80	3	10	-0,10
Децентрація	6,89	1,74	3	10	-0,14
Життєва філософія	7,01	1,95	3	10	-0,22
Кількість реалізованих рис	6,45	2,10	1	10	-0,10

Таблиця 3

Матриця кореляцій між рівнем зрілості, прив'язаністю та критеріями вибору партнера

Показник	Кореляція з «Кількість реалізованих рис» (Зрілість)	p-value (значущість)	Інтерпретація
Прив'язаність (ECR-S)			
Уникання (Avoidance)	-0,214*	0,032	Зростання зрілості знижує уникання (значущий зв'язок)
Тривожність (Anxiety)	-0,198*	0,048	Зростання зрілості знижує тривожність (значущий зв'язок)
Критерії вибору (ДШПО)			
Фізична привабливість	0,015	0,882	Зв'язок відсутній
Інтелект,- світоглядна прив,	0,021	0,835	Зв'язок відсутній
Морально-психологічна прив,	-0,105	0,298	Тенденція (не значуща)
Інтимно-сексуальна прив,	0,098	0,332	Зв'язок відсутній
Матеріально-фінансова прив,	0,085	0,400	Зв'язок відсутній
Стійкість до залежностей	-0,088	0,384	Зв'язок відсутній
Стійкість до комплексів	-0,152	0,131	Слабка зворотна тенденція (не значуща)

Примітка: * $p < 0,05$

Респонденти з високими показниками рефлексивності, відповідальності та саморегуляції демонстрували більшу здатність до конструктивного вирішення конфліктів, усвідомлення власних потреб та підтримання емоційної рівноваги. Отримані емпіричні результати узгоджуються з припущенням про те, що внутрішньоособистісна зрілість виступає важливим психологічним чинником стабільності романтичних стосунків. Зокрема, встановлені статистично значущі зворотні зв'язки між показниками зрілості та тривожністю й униканням у близьких стосунках свідчать, що розвиток рефлексії, відповідальності та емоційної саморегуляції пов'язаний із зниженням небезпечних моделей прив'язаності та більш стабільною реляційною поведінкою у партнерських взаєминах.

Показники за методикою ДШПО свідчили про наявність взаємозв'язку між рівнем готовності до побудови партнерських стосунків і характеристиками прив'язаності. Результати представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

Описові статистики критеріїв вибору партнера (ДШПО)

Критерій вибору (ДШПО)	Середнє (M)	Станд.відхилення (SD)	Мінімум	Максимум
Фізична привабливість	78,40	29,80	26	125
Інтелект,-світоглядна прив.	75,10	31,15	25	125
Морально-психологічна прив.	77,30	30,90	25	125
Інтимно-сексуальна прив,	77,15	28,85	27	125
Матеріально-фінансова прив.	73,90	30,10	25	125
Стійкість до залежностей	79,80	30,55	26	125
Стійкість до комплексів	75,50	29,65	28	125

Низькі значення шлюбного потенціалу поєднувалися з підвищеною тривожністю, імпульсивністю у виборі партнера та труднощами у прийнятті довгострокових зобов'язань. Аналогічні тенденції описані у роботах М. Розенфельда (2014), який наголошує на значущості психологічної сумісності для тривалості партнерства. Результати наведені в таблиці 5.

Таблиця 5

Порівняння груп (ANOVA) за рівнем зрілості

Критерій ДШПО	F	p	η^2	Інтерпретація
Фізична привабливість	0,41	0,664	0,008	різниці відсутні
Інтелекту-світоглядна	0,27	0,763	0,005	різниці відсутні
Морально-психологічна	1,52	0,224	0,031	тенденція без значущості
Інтимно-сексуальна	0,88	0,417	0,018	різниці відсутні
Матеріально-фінансова	0,73	0,484	0,015	різниці відсутні
Стійкість до залежностей	0,59	0,555	0,012	різниці відсутні
Стійкість до комплексів	1,94	0,150	0,039	слабка тенденція, не значуща

Якісний аналіз матеріалів напівструктурованих інтерв'ю та письмових есе дозволив виокремити низку повторюваних смислових категорій, зокрема ідеалізацію партнера, страх соціальної видимості стосунків, знецінення власних потреб, очікування емоційної підтримки як основного джерела стабільності та схильність до самопожертви. Виявлені патерни свідчать про недостатню сформованість суб'єктної позиції та обмежену автономність у побудові близьких взаємин, що ускладнює формування зрілих партнерських відносин (Nelson & Wink, 1987; Fossas, 2019).

Особливу увагу привертає вплив інтерналізованої стигматизації на реляційну поведінку респондентів. Учасники з вираженими негативними уявленнями про власну ідентичність частіше демонстрували тенденції до уникання емоційної близькості або залежні форми залученості, що узгоджується з результатами D. Frost & I. Meyer (2009) та J.J. Mohr & S.A. Daly (2008), які розглядають інтерналізовану стигму як чинник порушення емоційної безпеки та стабільності стосунків.

Інтегративний аналіз кількісних і якісних даних засвідчив, що внутрішньоособистісна зрілість виступає центральним психологічним механізмом стабілізації романтичних стосунків. Вона опосередковує вплив соціально-психологічних стресових факторів, стилів прив'язаності та соціального контексту на якість партнерських взаємин, виконуючи функцію внутрішнього регуляторного ресурсу (Helson & Wink, 1987; Fossas, 2019; Konev, 2025). Подібну роль зрілості як адаптаційного ресурсу підтверджують також дані досліджень Greene і Britton (2015) щодо впливу внутрішніх уразливостей на стабільність партнерської залученості.

Отримані результати узгоджуються з висновками M.L. Hatzenbuehler et.al. (2017) & V.A. Feinstein (2016) щодо значущості емоційної безпеки, взаємної підтримки та регуляції стресу у стабільних романтичних стосунках. Виявлені закономірності також підтверджують положення L.A. Replau & A.W. Fingerhut (2007) та P.L. Hammack et.al. (2019) про роль соціального контексту у формуванні інтимності та партнерських сценаріїв.

Узагальнення отриманих емпіричних результатів свідчить про необхідність комплексного підходу до психологічного консультування ЛГБТК-осіб із фокусом на розвиток рефлексії, саморегуляції, автономності та суб'єктності, а також на зниження впливу соціально-психологічних стресових факторів і внутрішньої стигматизації. Відповідні психологічні проблеми, механізми їх формування та напрями психологічної допомоги систематизовано в таблиці 6.

Таблиця 6

Резюме-таблиця «Психологічна проблема → механізм → рекомендація»

Психологічна проблема	Ключовий психологічний механізм (змінні методик)	Напрямок рекомендацій
Нестабільні або короткотривалі стосунки	Висока тривожність / уникання у близькості (ECR-S)	Розвиток навичок емоційної регуляції та стабільної присутності у стосунках
Імпульсивний вибір партнера	Низький рівень усвідомлення власних потреб (інтерв'ю, есе)	Формування рефлексивного підходу до вибору партнера
Страх близькості або надмірна залежність	Інтерналізована стигма, внутрішня гомофобія	Робота з інтерналізованими негативними установками
Повторення неадаптивних сценаріїв	Низький рівень рефлексії досвіду (якісний аналіз)	Усвідомлення власної ролі у динаміці стосунків
Конфлікти щодо формату стосунків	Неузгоджені очікування та цінності	Підтримка усвідомленого вибору конфігурації стосунків
Емоційна реактивність у конфліктах	Дефіцит навичок саморегуляції	Навчання зрілим стратегіям емоційної взаємодії

Отже, результати дослідження свідчать, що нестабільність романтичних стосунків у представників ЛГБТК-спільноти формується внаслідок складної взаємодії індивідуально-психологічних і соціально-контекстуальних чинників, серед яких внутрішньоособистісна зрілість виступає ключовим інтегративним ресурсом. Такий підхід узгоджується з положеннями R. Helson & P. Wink (Helson & Wink, 1987), A. Fossas (2019) та O. Конева (2025) щодо ролі зрілості у саморегуляції, відповідальному прийнятті рішень і побудові стабільних міжособистісних зв'язків. Запропонована інтерпретація має не лише теоретичну

новизну, а й прикладне значення для розробки програм психологічної підтримки ЛГБТК-осіб.

У межах запропонованої концептуальної моделі стабільність романтичних стосунків розглядається як результат взаємодії стилів прив'язаності, механізмів емоційної регуляції, суб'єктної позиції особистості та соціального контексту (Hazan & Shaver, 1987; Frost & Meyer, 2009; Hammack et al., 2019). Внутрішньоособистісна зрілість у цій системі виконує опосередковувальну функцію, знижуючи деструктивний вплив соціально-психологічних стресових факторів і сприяючи усвідомленому вибору партнерських стратегій, що відповідають власним цінностям і життєвому досвіду.

Аналіз сучасної наукової літератури показує, що більшість досліджень у сфері психології романтичних стосунків ЛГБТК-осіб зосереджуються переважно на впливі соціально-психологічних стресових факторів, інтерналізованої стигматизації та особливостей прив'язаності на якість взаємин (Frost & Meyer, 2009; Mohr & Daly, 2008; Guschlbauer et al., 2017). Водночас зазначені змінні здебільшого аналізуються ізольовано, без урахування їхньої взаємодії в межах цілісної психологічної системи.

Роль внутрішньоособистісної зрілості як системного ресурсу адаптації та стабілізації партнерських стосунків залишається недостатньо емпірично вивченою. Хоча окремі дослідження засвідчують її зв'язок із психологічним благополуччям і задоволеністю життям (Fossas, 2019; Konev, 2025), вона рідко інтегрується з моделями прив'язаності, емоційної регуляції та соціального функціонування у межах єдиної аналітичної рамки.

Крім того, в сучасній літературі обмежено представлені дослідження, що поєднують кількісні та якісні методи для комплексного аналізу реляційного досвіду ЛГБТК-осіб (Hammack et al., 2019; Replau & Fingerhut, 2007). Недостатньо вивченими залишаються також процеси трансформації досвіду переживань у внутрішні психологічні ресурси стабільності, зокрема через розвиток рефлексії, автономності та відповідального партнерського вибору.

У цьому контексті зростає потреба у всебічних емпіричних дослідженнях, спрямованих на інтегративний аналіз взаємозв'язків між внутрішньоособистісною зрілістю, стилями прив'язаності, соціальним контекстом і готовністю до довготривалих партнерських зобов'язань. Такий підхід створює підґрунтя для розробки науково обґрунтованих моделей психологічної допомоги та інтервенцій у роботі з ЛГБТК-спільнотою (Michie et al., 2011).

Висновки

Метою статті було емпіричне обґрунтування ролі внутрішньоособистісної зрілості як чинника стабільності романтичних стосунків у представників ЛГБТК-спільноти. Отримані результати підтвердили наявність статистично значущих зв'язків між рівнем внутрішньоособистісної зрілості, характеристиками системи прив'язаності та показниками стабільності партнерських взаємин. Зокрема, встановлено зворотні кореляції між показниками зрілості та тривожністю і униканням у близьких стосунках, що свідчить про те, що вищий рівень рефлексії, відповідальності та емоційної саморегуляції пов'язаний зі зниженням небезпечних стилів прив'язаності та більш стабільною реляційною поведінкою.

Аналіз емпіричних даних показав, що респонденти з нижчим рівнем внутрішньоособистісної зрілості та підвищеними показниками тривожного або унікального стилю прив'язаності частіше демонструють нестійкі моделі взаємодії у стосунках, емоційну залежність або дистанціювання від партнера. Водночас більш високий рівень зрілості асоціюється з усвідомленим вибором партнера, більшою здатністю до конструктивної

комунікації та підтримання емоційної стабільності у близьких взаєминах. Якісний аналіз інтерв'ю та письмових есе також виявив типові реляційні патерни, зокрема ідеалізацію партнера, знецінення власних потреб, страх соціальної видимості стосунків і очікування емоційного «порятунку», що свідчить про зв'язок між недостатньою сформованістю суб'єктної позиції та нестабільністю партнерських взаємин.

Отримані результати дозволяють розглядати внутрішньоособистісну зрілість як важливий психологічний ресурс стабілізації романтичних стосунків, який опосередковує вплив соціально-психологічних стресових факторів, інтерналізованої стигми та особливостей прив'язаності на реляційну поведінку. Здатність до рефлексії, емоційної саморегуляції та усвідомлення власних потреб сприяє формуванню більш адаптивних моделей близькості та підтриманню стабільних партнерських взаємин.

Практичне значення результатів полягає у можливості використання отриманих даних для розробки програм психологічної підтримки ЛГБТК-осіб, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, рефлексії та усвідомленого партнерського вибору. Такі підходи можуть бути застосовані у психотерапевтичній практиці, психоосвітніх програмах та профілактичних інтервенціях, орієнтованих на підвищення стабільності романтичних стосунків.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, включенням різних вікових та соціокультурних груп, а також із вивченням ефективності психокорекційних програм, спрямованих на розвиток внутрішньоособистісної зрілості як ресурсу стабільності романтичних взаємин у представників сексуальних меншин.

Література

1. Конев, О.С. (2025). Внутрішньоособистісна зрілість у ЛГБТК- та гетеросексуальних осіб: результати емпіричного порівняльного дослідження. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 36(75), 1-8. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/01>
2. Feinstein, V.A., Latack, J.A., Bhatia, V., Davila, J., & Eaton, N.R. (2016). Romantic relationship involvement as a minority stress buffer in gay/lesbian versus bisexual individuals. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 20, 237-257. <https://doi.org/10.1080/19359705.2016.1147401>
3. Fossas, A. (2019). Psychological maturity predicts different forms of happiness. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 20(6), 1933-1952. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0033-9>
4. Frost, D.M., & Meyer, I.H. (2009). Internalized homophobia and relationship quality among lesbians, gay men, and bisexuals. *Journal of Counseling Psychology*, 56(1), 97-109. <https://doi.org/10.1037/a0012844>
5. Greene, D.C., & Britton, P.J. (2015). Predicting relationship commitment in gay men: Contributions of vicarious shame and internalized homophobia to the investment model. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(1), 78-87. <https://doi.org/10.1037/a0034988>
6. Guschlbauer, A., Smith, N.G., DeStefano, J., & Soltis, D.E. (2017). Minority stress and emotional intimacy among individuals in lesbian and gay couples: Implications for relationship satisfaction and health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 855-878. <https://doi.org/10.1177/0265407517743078>

7. Hammack, P.L., Frost, D.M., & Hughes, S.D. (2019). Queer intimacies: A new paradigm for the study of relationship diversity. *Journal of Sex Research*, 56(4-5), 556–592. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1531281>
8. Hatzenbuehler, M.L., McLaughlin, K.A., Keyes, K.M., & Hasin, D.S. (2010). The impact of institutional discrimination on psychiatric disorders in lesbian, gay, and bisexual populations. *American Journal of Public Health*, 100, 452-459. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.168815>
9. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
10. Helson, R., & Wink, P. (1987). Two conceptions of maturity examined in the findings of a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 531-541. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.531>
11. Michie, S., van Stralen, M.M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
12. Mohr, J.J., & Daly, C.A. (2008). Sexual minority stress and changes in relationship quality in same-sex couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(6), 989-1007. <https://doi.org/10.1177/0265407508100311>
13. National Institutes of Health. (2011). *The health of lesbian, gay, bisexual, and transgender people: Building a foundation for better understanding*. Washington (DC) : National Academies Press. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22013611/>
14. Peplau, L.A., & Fingerhut, A.W. (2007). The close relationships of lesbians and gay men. *Annual Review of Psychology*, 58, 405-424. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190157>
15. Pollitt, A.M., Robinson, B.A., & Umberson, D. (2018). Gender conformity, perceptions of shared power, and marital quality in same- and different-sex marriages. *Gender & Society*, 32(1), 109-131. <https://doi.org/10.1177/0891243217742110>

References

1. Konev, O.S. (2025). Vnutrishnoosobystisna zrilist u LGBTIK- ta heteroseksualnykh osib: rezultaty empirychnoho porivnialnoho doslidzhennia [Intrapersonal maturity in LGBTIQ and heterosexual individuals: results of an empirical comparative study]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia – Scientific Notes of V.I. Vernadsky TNU. Series: Psychology*, 36(75), 1-8. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/01> [in Ukrainian].
2. Feinstein, B.A., Latack, J.A., Bhatia, V., Davila, J., & Eaton, N.R. (2016). Romantic relationship involvement as a minority stress buffer in gay/lesbian versus bisexual individuals. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 20, 237-257. <https://doi.org/10.1080/19359705.2016.1147401>
3. Fossas, A. (2019). Psychological maturity predicts different forms of happiness. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 20(6), 1933–1952. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0033-9>
4. Frost, D.M., & Meyer, I.H. (2009). Internalized homophobia and relationship quality among lesbians, gay men, and bisexuals. *Journal of Counseling Psychology*, 56(1), 97-109. <https://doi.org/10.1037/a0012844>

5. Greene, D.C., & Britton, P.J. (2015). Predicting relationship commitment in gay men: Contributions of vicarious shame and internalized homophobia to the investment model. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(1), 78-87. <https://doi.org/10.1037/a0034988>
6. Guschlbauer, A., Smith, N.G., DeStefano, J., & Soltis, D.E. (2017). Minority stress and emotional intimacy among individuals in lesbian and gay couples: Implications for relationship satisfaction and health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 855-878. <https://doi.org/10.1177/0265407517743078>
7. Hammack, P.L., Frost, D.M., & Hughes, S.D. (2019). Queer intimacies: A new paradigm for the study of relationship diversity. *Journal of Sex Research*, 56(4-5), 556–592. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1531281>
8. Hatzenbuehler, M.L., McLaughlin, K.A., Keyes, K.M., & Hasin, D.S. (2010). The impact of institutional discrimination on psychiatric disorders in lesbian, gay, and bisexual populations. *American Journal of Public Health*, 100, 452-459. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.168815>
9. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
10. Helson, R., & Wink, P. (1987). Two conceptions of maturity examined in the findings of a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 531-541. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.531>
11. Michie, S., van Stralen, M.M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
12. Mohr, J.J., & Daly, C.A. (2008). Sexual minority stress and changes in relationship quality in same-sex couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(6), 989-1007. <https://doi.org/10.1177/0265407508100311>
13. National Institutes of Health. (2011). *The health of lesbian, gay, bisexual, and transgender people: Building a foundation for better understanding*. Washington (DC) : National Academies Press. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22013611/>
14. Peplau, L.A., & Fingerhut, A.W. (2007). The close relationships of lesbians and gay men. *Annual Review of Psychology*, 58, 405-424. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190157>
15. Pollitt, A.M., Robinson, B.A., & Umberson, D. (2018). Gender conformity, perceptions of shared power, and marital quality in same- and different-sex marriages. *Gender & Society*, 32(1), 109-131. <https://doi.org/10.1177/0891243217742110>

INTRAPERSONAL MATURITY AS A FACTOR IN THE STABILITY OF ROMANTIC RELATIONSHIPS AMONG LGBTQ+ INDIVIDUALS: AN EMPIRICAL STUDY

Oleksandr Konev

Postgraduate Student of the Department of Psychology

University of Economics and Law «KROK»

30-32, Tabirna Str., Kyiv, Ukraine, 03113

konev.pr@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8359-0250>

Abstract

The relevance of this study is determined by the need for an empirical analysis of the psychological factors underlying the stability of romantic relationships among members of the LGBTQ+ community in the context of chronic social pressure, stigmatization, and anticipated rejection. Minority stress is associated with increased emotional tension, difficulties in self-regulation, and the formation of insecure attachment patterns, which complicates the maintenance of stable partner relationships. At the same time, the role of intrapersonal maturity as a resource for stabilizing romantic relationships remains insufficiently explored empirically. The aim of the article is to provide an empirical justification for the role of intrapersonal maturity in the formation of stable romantic relationships among LGBTQ+ individuals. The study was conducted using a mixed-methods design that combined quantitative and qualitative approaches. The instruments included the Experiences in Close Relationships Scale (ECR-S), the Intrapersonal Maturity Questionnaire developed by O. Shtepa, the Marital Potential Diagnostic Method, semi-structured interviews, and written reflections titled "My Ideal Partner." The results revealed statistically significant inverse relationships between the level of intrapersonal maturity and indicators of anxious and avoidant attachment. Higher levels of reflection, responsibility, and emotional self-regulation were associated with more conscious partner selection, lower emotional dependence, and greater relationship stability. Qualitative analysis of the interviews identified typical patterns of relational experience, including partner idealization, fear of the social visibility of relationships, devaluation of one's own needs, and expectations of emotional "rescue" within the partnership. The results obtained indicate that intrapersonal maturity functions as an important psychological resource for stabilizing romantic relationships and mediates the influence of socio-psychological stressors on partner interaction.

Keywords: intrapersonal maturity, romantic relationships, LGBTQ+ individuals, attachment styles, emotional regulation, minority stress, psychological counseling

Подано 16.12.2025

Рекомендовано до друку 27.12.2025