

## СЪЖИТЕЛСТВО В XXI ВЕК: ПСИХОЛОГИЧЕСКИ АСПЕКТИ НА УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА И БЛАГОПОЛУЧИЕТО НА ПАРТНЬОРИТЕ

Калина Спасова Спасова  
Докторант във ВСУ „Черноризец Храбър“

**Резюме:** Статията представя обзор на съвременните изследвания върху съжителството без брак и неговите психологически и социокултурни измерения в сравнение с брака. Обсъждат се промените в интимните модели от средата на XX век насам и се поставя фокус върху два въпроса: различава ли се удовлетвореността и усещането за стабилност между женени и съжителстващи двойки и кои личностни и емоционални фактори определят качеството на връзката. Литературата показва, че удовлетвореността често е сходна, но липсата на ясно заявен ангажимент може да понижи усещането за сигурност. Подчертава се, че ключови предиктори за благополучие са стилът на привързаност, качеството на комуникацията и емоционалната регулация, както и влиянието на икономически и културни контексти. В заключение се аргументира, че благополучието в двойката зависи повече от качеството на емоционалната взаимност и ангажираността, отколкото от правния статус на връзката.

**Ключови думи:** съжителство; брак; удовлетвореност от връзката; психологическо благополучие; стил на привързаност; комуникация; емоционална регулация; индивидуализация на интимността

## COHABITATION IN THE 21ST CENTURY: PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF RELATIONSHIP SATISFACTION AND PARTNER WELL-BEING

Kalina Spasova Spasova  
PhD Candidate, Varna Free University “Chernorizets Hrabar”

**Abstract:** The article provides an overview of contemporary research on non-marital cohabitation and its psychological and sociocultural dimensions in comparison with marriage. It examines the transformation of intimate relationship models since the mid-twentieth century and focuses on two central questions: whether levels of relationship satisfaction and perceived stability differ between married and cohabiting couples, and which personal and emotional factors most strongly influence relationship quality. The reviewed literature suggests that overall satisfaction is often comparable across relationship types; however, the absence of an explicitly stated long-term commitment may reduce the sense of security and stability. The findings emphasize that key predictors of well-being include attachment style, quality of communication, and emotional regulation, as well as the broader economic and cultural context. The article concludes that relationship well-being depends more on emotional reciprocity and commitment than on the formal legal status of the union.

**Keywords:** cohabitation; marriage; relationship satisfaction; psychological well-being; attachment style; communication; emotional regulation; individualization of intimacy

От средата на XX век насам интимният живот на хората претърпява дълбока трансформация. Бракът, който дълго време е бил смятан за единствената „правилна“ форма на съвместен живот, постепенно губи монополната си роля. Все повече двойки избират да споделят ежедневието си без формалното утвърждаване на връзката. Съжителството без брак вече не е изключение, а социална норма – особено сред младите поколения в Европа, които свързват близостта повече с личния избор и емоционалната автентичност, отколкото с институционалния обет.

Статистическите данни потвърждават тази промяна. Според Eurostat и OECD броят на двойките, които предпочитат съжителство пред брак, расте стабилно през последните десетилетия. Причините са различни – от икономически и практически съображения до ценностни нагласи, поставящи свободата и индивидуалното развитие над традиционната формализация. В България процесът се развива по-бавно, но следва същата посока: младите поколения се отдалечават от идеята за брака като задължителна рамка на любовта.

И все пак, въпреки широкото разпространение на съжителството, въпросът остава отворен – дали тези отношения осигуряват същата степен на удовлетвореност, стабилност и емоционална сигурност като брака? Това е не само емпиричен, но и дълбоко социален и психологически въпрос, защото в него се отразяват ценностите на нашето време – напрежението между близост и автономия, между сигурност и свобода.

Настоящият обзор има за цел да обобщи и систематизира съвременните изследвания върху психологическите и социокултурните измерения на съжителството. Фокусът пада върху два основни въпроса:

Първо – различава ли се степента на удовлетвореност при съжителстващи и женени двойки? И второ – кои личностни и емоционални фактори влияят най-силно върху качеството на връзката в контекста на съвременния, по-гъвкав модел на интимност?

Тези въпроси не търсят просто статистически отговор, а по-дълбоко разбиране за това как хората конструират близостта си в свят, в който любовта вече не е институция, а процес.

Класическите модели на удовлетвореност във връзката разглеждат интимността през призмата на обмена и взаимната изгода. Теорията на социалния обмен (Thibaut & Kelley, 1959) и моделът на инвестициите (Rusbult, 1980) описват партньорството като деликатен баланс между печалби и загуби – между това, което даваме, и онова, което получаваме. Според тези подходи удовлетвореността произтича не само от

емоционалната близост, а и от усещането за взаимност, стабилност и справедливост в разпределението на усилията. Когато ангажираността е взаимна и чувството за подкрепа е двустранно, връзката се преживява като устойчива.

Психологията на привързаността добавя по-дълбок пласт към това разбиране. Изследванията на Bowlby, Hazan и Shaver показват, че стилът на привързаност – сигурен, тревожен или избягващ – предопределя начина, по който хората изграждат и поддържат близост. При съжителстващите двойки този фактор често се оказва решаващ: несигурната привързаност, свързана със страх от изоставяне или прекомерна дистанция, корелира с по-ниска удовлетвореност и по-висока емоционална нестабилност. В този смисъл качеството на връзката се гради не само върху съвместния живот, а и върху вътрешната способност за доверие.

Позитивната психология въвежда още една перспектива – тази на емоционалната регулация и съзнателното поддържане на връзката. Според изследванията на John Gottman (2014) устойчивите двойки не са тези, които избягват конфликтите, а онези, които умеят да ги преживяват без разрушение. Удовлетвореността се свързва с емпатията, благодарността и способността на партньорите да изграждат „емоционален капитал“ – обща банка от позитивни преживявания, която служи като буфер при напрежение.

Социологическата перспектива разширява този психологически фокус. Съжителството днес се вписва в логиката на „индивидуализираното общество“ (Beck & Beck-Gernsheim, 2002), в което личната автономия стои над институционалните рамки. То се превръща в символ на гъвкавата, постмодерна интимност – форма на близост, която търси равновесие между свободата и ангажимента. В този смисъл съвременното съжителство е не просто социална алтернатива на брака, а отражение на по-широка културна промяна – преминаването от задължение към избор, от нормативност към автентичност.

Съвременните изследвания от последното десетилетие очертават по-нюансирана картина на съжителството и брака. Данните от публикации в Wiley, Frontiers in Psychology и ResearchGate показват, че степента на удовлетвореност сред съжителстващите двойки обикновено е близка до тази при женените, но с една съществена разлика — липсата на ясно заявен ангажимент към бъдещето често намалява усещането за сигурност и дългосрочна стабилност (Liefbroer et al., 2023). В този смисъл съжителството нерядко се възприема като „пробен брак“ — етап на тестване на съвместимостта, преди двойката да поеме институционален ангажимент.

В същото време се появява и нов модел на интимност – така наречените LAT връзки (Living Apart Together), при които партньорите поддържат емоционална близост, без да споделят общо домакинство. Този формат разчупва традиционните представи за връзка и показва, че интимността не изисква непременно физическо съжителство. Според изследване, публикувано в *Demography* (2023), двойките, които избират този тип отношения, често съобщават за висока удовлетвореност, особено когато и двамата партньори имат добре изградено чувство за автономност и лична зрялост. LAT моделът се превръща в символ на новата, по-гъвкава интимност — такава, в която любовта се основава не на постоянството на присъствието, а на осъзнатостта на избора.

Психологическите изследвания от последните години подчертават, че качеството на връзката зависи далеч повече от личностните и емоционалните ресурси на партньорите, отколкото от нейния формален статут. Един от ключовите фактори е стилът на привързаност – сигурната привързаност се свързва с по-голяма устойчивост на конфликти, по-добра комуникация и по-висока удовлетвореност. Несигурните модели, напротив, често пораждат цикли на недоверие и емоционална нестабилност, независимо дали двойката е женена или съжителстваща.

Данни от Tandfonline (2024) показват, че качеството на комуникацията е по-силен предиктор на удовлетвореност от самия правен статут на връзката. Двойките, които умеят да разрешават конфликтите конструктивно – без ескалация и обвинения – запазват по-високи нива на доверие и близост. Наред с това емоционалната интелигентност и способността за съпричастност се открояват като централни психологически детерминанти на хармоничните отношения. Те осигуряват емоционална стабилност и усещане за разбиране, което стои в основата на дълготрайната връзка.

Социоекономическите и културните фактори също играят съществена роля. Изследванията на Heritage Foundation (2024) показват, че икономическата несигурност, ниската социална подкрепа и нестабилната заетост могат да подкопаят удовлетвореността при съжителстващите двойки, дори когато връзката е емоционално стабилна. В същото време по-високото образование и финансовата автономия често повишават устойчивостта на партньорството. В българския контекст (Пенчева, 2020) съжителството продължава да се възприема като „временна“ или по-нестабилна форма на връзка, особено в по-консервативните среди, където брачната институция все още носи морален и социален престиж.

Що се отнася до психичното благополучие, изследванията на PMC (2024) и Frontiers (2021) показват, че разликите между женени и съжителстващи двойки са минимални, при условие че връзката е емоционално стабилна. Ключовият предиктор за добро психично здраве остава психологическото качество на отношенията – наличието на доверие, интимност и взаимно уважение. С други думи, не бракът сам по себе си, а начинът, по който партньорите общуват и се грижат един за друг, определя нивото на удовлетвореност и благополучие.

Резултатите от съвременните изследвания очертават ясна закономерност: удовлетвореността в една връзка зависи много повече от качеството на емоционалната взаимност и усещането за ангажираност, отколкото от нейната формална рамка. Независимо дали двойката е женена, съжителстваща или живее разделено, стабилността произтича от дълбочината на връзката, от взаимното уважение и способността за справяне с конфликти, а не от юридическите граници на съюза.

Въпреки това, съществуват редица противоречия и ограничения в научната литература. Едно от тях е липсата на единна дефиниция на понятието „съжителство“ – в различните култури то може да означава различна степен на обвързаност, общност и ангажимент. Друг проблем е недостатъчната представеност на източноевропейските данни, където социалните и културните нагласи все още силно влияят върху избора на форма на партньорство. Освен това, по-голямата част от наличните проучвания са напречни (cross-sectional) и не позволяват да се проследят динамичните промени във времето – фактор, който е решаващ за реалното разбиране на устойчивостта на отношенията.

На теоретично ниво резултатите подчертават необходимостта от интеграция между психологическите и социологическите модели. Емоционалната удовлетвореност не може да се разбира изолирано от културните и икономическите контексти, в които се формира. За да се обясни съвременната интимност, трябва да се комбинират знанията за индивидуалните психологически механизми – привързаност, емпатия, емоционална регулация – с по-широките социални фактори като ценностни нагласи, равнопоставеност между половете и социален капитал.

Практическите приложения на тези изводи са също толкова важни. В полето на консултативната психология това означава по-голям акцент върху подкрепата на двойките в преходни етапи – например при преминаване от съжителство към брак или при договаряне на нови граници на автономия и близост.

Образователните програми могат да насърчават емоционалната грамотност и партньорските умения още от ранна възраст, а социалните политики биха могли да подкрепят стабилните интимни връзки, независимо от техния формален статус.

В крайна сметка, съвременното разбиране за любовта и съжителството изисква от нас да мислим отвъд институциите – да търсим психологическата зрялост, взаимността и уважението като истинските основи на благополучието в двойката.

Съжителството в XXI век се превърна в огледало на по-дълбока културна промяна – от общество, в което близостта се е измервала чрез институции, към общество, в което тя се дефинира чрез личния избор и вътрешната свобода. Днес то не е просто алтернатива на брака, а отражение на стремежа към автономност, равнопоставеност и гъвкавост в интимните отношения.

Научните данни показват, че удовлетвореността във връзката зависи не от формалната ѝ рамка, а от качеството на емоционалната връзка – от способността на партньорите да изграждат доверие, да споделят цели и да регулират емоциите си в моменти на напрежение. Емоционалната сигурност се оказва по-надежден показател за стабилност от всеки юридически документ.

Бъдещите изследвания трябва да задълбочат разбирането за това ново лице на интимността. Необходими са надлъжни проучвания, които да проследят динамиката на удовлетвореността във времето; анализи на влиянието на дигиталните технологии, които все по-често се превръщат в посредник на близостта; както и крос-културни сравнения в постсоциалистическия контекст, където традицията и модерността продължават да съжителстват в напрежение.

В този смисъл съвременното съжителство ни кара да преосмислим самата идея за любовта – не като институционална даденост, а като съзнателен избор да бъдем заедно, докато растем, променяме се и се учим да пазим близостта си в един свят, който става все по-свободен, но и все по-сложен.

## БИБЛИОГРАФИЯ

Demography. (2023). *Mind the happiness gap: Relationship forms and subjective well-being.*

Frontiers in Psychology. (2021). *Intimacy and emotional regulation in modern partnerships.*

Heritage Foundation. (2024). *Cohabitation and family stability.*

Ренева, К. (2020). *Психологически аспекти на съвместния живот.* София: Институт по психология – БАН.

ResearchGate. (2022). *Couples under one roof: Relationship dynamics.*

Tandfonline. (2024). *Stress and relationship coping models.*

Wiley Journal of Personality. (2023). *Relationship satisfaction and cohabitation.*