

НЕУДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ ВРЪЗКАТА КАТО ФАКТОР ЗА ИЗНЕВЯРА

Анелия Калчева Братинова

Докторант във ВСУ „Черноризец Храбър“

Резюме: *Удовлетворяващите брачни и романтични взаимоотношения са високо ценени от хората навсякъде по света. Удовлетвореността от връзката е добре изследван предиктор на субективно благополучие, психично и физическо здраве и дълголетие, докато неудовлетвореността от връзката се разглежда от много изследователи като основна причина за раздяла и развод. Сред най-драматичните последици от ниската удовлетвореност от връзката е повишаването на нейната уязвимост към изневяра. В статията се разглежда неудовлетвореността от връзката като един от основните прогностични фактори за изневяра, от гледна точка на три важни аспекта – липса на любов, несъвместимост между партньорите и неблагоприятно съотношение между ползите от връзката и разходите, които тя изисква. По-доброто разбиране на проблемите в партньорските двойки, водещи до неудовлетвореност от връзката, може да подпомогне надграждането и обогатяването на съществуващите терапевтични подходи, насочени към предотвратяване на изневяра или овладяване на нейните последици.*

Ключови думи: *удовлетвореност от връзката, изневяра, любов, съвместимост, съотношение между ползи и разходи*

RELATIONSHIP DISSATISFACTION AS A FACTOR FOR INFIDELITY

Aneliya Kalcheva Bratinova

PhD Candidate, Varna Free University “Chernorizets Hrabar”

Abstract: *Satisfying marital and romantic relationships are highly valued by people all over the world. Relationship satisfaction is a well-researched predictor of subjective well-being, mental and physical health, and longevity, while relationship dissatisfaction is considered by many researchers to be a major cause of separation and divorce. Among the most dramatic consequences of low relationship satisfaction is the increased vulnerability to infidelity. This*

article examines relationship dissatisfaction as one of the main predictors of infidelity, from the perspective of three important aspects – lack of love, incompatibility between partners, and an unfavorable ratio between the benefits of the relationship and the costs it requires. A better understanding of the problems in couples that lead to relationship dissatisfaction may help to build on and enrich existing therapeutic approaches aimed at preventing infidelity or managing its consequences.

Keywords: *relationship satisfaction; infidelity; love; compatibility; ratio between benefits and costs*

Дефиниция на понятието за удовлетвореност от връзката

В научната литература се очертават два основни подхода към конструкта „удовлетвореност от връзката“, с фокус съответно върху междуличностните и вътрешноличностните процеси. Междуличностният подход се основава върху взаимоотношенията между партньорите и разглежда важни за функционирането на двойката модели на взаимодействие като конфликт и комуникация. Вътрешноличностният подход е насочен към субективните преживявания и оценки за връзката на всеки от партньорите (Fincham & Rogge, 2010).

Следвайки втория подход, използваме термина „удовлетвореност от връзката“ за обозначаване на субективната оценка на индивида по отношение на това, доколко неговите важни потребности и очаквания са удовлетворени във връзката, както и преживяване на позитивни чувства към партньора и удоволствие от съвместния живот.

Последствия от удовлетвореността от връзката

Близките брачни и романтични взаимоотношения се разглеждат като универсална потребност и са високо ценени от хората. Удовлетвореността от този вид взаимоотношения е изследвана като критично важен аспект на цялостната удовлетвореност от живота и чувството за щастие. В последните няколко десетилетия изследванията последователно разкриват благотворната роля на удовлетворяващата партньорска връзка в човешкия живот (напр. Myers, 1999; Freihart et al., 2023). Изследователските резултати последователно потвърждават, че удовлетвореността от връзката е най-силният предиктор на субективното благополучие (Londero-Santos et al., 2021) и има значително влияние върху психичното

здраве (Downward et al., 2022), физическото здраве и дълголетие (Proulx et al., 2007; Robles et al., 2014; Bühler & Orth, 2024). Най-продължителното лонгитудно изследване върху удовлетвореността от връзката – „Изследване на развитието при възрастни“ на Харвардския университет установява, че хората в удовлетворяващи бракове на 50-годишна възраст имат по-добро психично, емоционално и физическо здраве на 80-годишна възраст (De Netto et al., 2021).

Съвременните изследвания идентифицират нарастване на важността на удовлетвореността от връзката, обяснявано с културната еволюция на взаимоотношенията – от брака като формална институция, основана върху социални норми и дълг, към партньорска връзка, основана върху очаквания за удовлетворяване на личните потребности, щастие и себеизразяване.

Удовлетвореността от връзката е несравним източник на щастие и здраве и повечето хора са мотивирани да поддържат щастливи и пълноценни взаимоотношения. Въпреки това дългосрочното поддържане на удовлетвореност от връзката е трудно предизвикателство за много двойки. Изследвания, посветени на промените в удовлетвореността от връзката установяват, че високото първоначално ниво намалява с течение на времето: най-големият спад е в ранна зряла възраст и през първите години от връзката (Bühler et al., 2021). Колкото по-продължителна е връзката, толкова по-ниска е удовлетвореността, а връзки, в които партньорите преживяват силен спад в удовлетвореността с времето, често се разпадат (Bühler & Orth, 2024). Намаляването на удовлетвореността от връзката не винаги води до раздяла и развод, но засяга подкрепата, щастието и смисъла на партньорите и по този начин – и цялостното им благополучие.

Неудовлетвореността от връзката като прогностичен фактор за изневяра

Сред най-драматичните последици от ниската удовлетвореност от връзката е повишаването на нейната уязвимост към изневяра. Независимо дали партньорите са в отношения на брак, съжителство или романтични срещи, стабилните и любящи връзки са основани върху обещание за емоционална и сексуална вярност. Нарушаването на това обещание чрез изневяра е драматично преживяване, което се възприема като предателство. В контекста на ексклузивна връзка изневярата не само заплашва и често прекратява връзката, но и създава дълбоки рани в психичното здраве и благополучието на засегнатите

партньори и семейства. В световен мащаб изневярата е една от най-често посочваните причини за развод и насилие към партньор (Mark et al., 2011).

Поради тежките си последствия изневярата привлича силно социално и научно внимание. В търсене на обяснения за склонността на хората към изневяра учените изследват ролята на индивидуални и междуличностни фактори. Сред най-добре изследваните фактори за изневяра е неудовлетвореността от връзката. Разочарованието от връзка, която не отговаря на очакванията, може да е достатъчно основание за търсене на алтернативи извън нея. Връзки, които се характеризират с конфликти, емоционално пренебрегване, лоша комуникация, недоверие, липса на емоционална близост и подкрепа, сексуална неудовлетвореност, несъвместимост между партньорите и други неблагоприятия, са в повишен риск от изневяра на единия или двамата партньори.

Редица изследвания разкриват, че повечето от хората, които са участвали в изневяра, се чувстват нещастни във връзката си (Mark et al., 2011); хората, които определят връзките си като не много щастливи, са до четири пъти по-склонни към изневяра в сравнение с тези, които определят връзките си като много щастливи (Atkins et al., 2001). Изследване на новобрачни двойки с продължителност на брака по-малко от година и средна възраст около 25 години установява, че вероятността за изневяра нараства с намаляването на общата удовлетвореност от връзката, сексуалната неудовлетвореност и липсата на любов и емоционална подкрепа и при двата пола, а хората, които се чувстват нещастни в брака си, очакват да изневерят в бъдеще, както и партньорите им да направят същото (Buss & Shackelford, 1997). В преглед на изследвания върху изневярата Томпсън (1983) очертава някои характеристики на връзката, които повишават вероятността за изневяра: дали връзката е като цяло удовлетворяваща, степента, до която личните потребности са задоволени, дали партньорите изпитват любов към другия, честотата и качеството на сексуалните контакти. Томпсън (1983) установява, че тези характеристики обясняват около 25% от вариацията в изневярата (Thompson, 1983). Две последователни изследвания установяват, че сред мотивите за изневяра преобладават такива, които отразяват неудовлетворени емоционални и сексуални потребности и разнородни по характер дефицити във взаимоотношенията (Selterman et al., 2019; Selterman et al., 2021).

На свой ред изневярата е фактор за намаляване на удовлетвореността от връзката. Лонгитудно изследване в продължение на 17 години установява, че изневярата е

едновременно следствие и причина за неудовлетвореност от връзката: неудовлетвореността от връзката допринася за изневярата, а изневярата я влошава допълнително. Тази низходяща спирала в нещастната връзка често води до разпадането ѝ (Previti & Amato, 2004).

Дефицити и промени във важни аспекти на връзката, които определят нейното качество и удовлетвореността на партньорите, могат да мотивират изневяра. Сред най-добре изследваните фактори за удовлетвореност и съответно – неудовлетвореност от връзката, са наличието на взаимна любов, съвместимостта между партньорите и оценката на съотношението между ползите от връзката и разходите, които тя изисква.

Липса на любов

Според трикомпонентната теория на любовта на Робърт Сърнбърг, съвършените взаимоотношения са резултат от пълната комбинация от трите компонента на любовта: страст, близост и обвързване (Sternberg, 1986). Физическото и емоционално привличане в първоначалния етап на връзката е важен фактор за удовлетвореност от връзката. Връзките, основани върху привличане, често завършват с разочарование, но ако взаимоотношенията съдържат потенциал за развитие, привличането е един от важните фактори за трайна удовлетвореност в дългосрочните връзки. С развитието на близост и доверие между партньорите привличането може да остава важно и в дългосрочните връзки (Mark & Herbenick 2014). Решението на партньорите да останат заедно – компонентът на обвързването, се развива на основата на близостта и доверието (Sternberg, 1986).

Връзката е поставена на изпитание, когато дори един или два от компонентите на любовта липсват, например когато хората вече не се чувстват привлечени от основния си партньор, или обратно, страстта остава силна, но няма близост и обвързване. Липсата на любов е един от основните мотиви за изневяра (Selterman et al., 2021). Когато единият партньор чувства, че не е обичан или самият той вече не изпитва любов към партньора си, когато се чувства наранен, отчужден или пренебрегнат, може да насочи неудовлетворената си потребност от любов към алтернативен партньор (Haseli et al., 2019).

Липса на сходство и съвместимост между партньорите

Сходството и съвместимостта между партньорите е от съществено значение за щастлива връзка. Противно на мнението, че противоположностите се привличат, емпиричните данни последователно показват, че хората предпочитат да избират партньори,

с които си приличат по много измерения, сред които когнитивни способности, образование, политически и религиозни ценности, високо ценени партньорски черти като доброта и физическа привлекателност, социален статус, житейски цели, начин на живот, стил на привързаност и други (Haseli et al., 2019; Horwitz et al., 2023; Gordon et al., 2025; Kowal, 2026). Особено важно за партньорите е сходството помежду им в т. нар. „партньорска стойност“ (Shackelford & Buss, 1997). Партньорската стойност отразява способността на индивида да привлича и задържа партньори и степента, до която е желан на „пазара за партньори“. Хората са склонни да избират романтични партньори, чиято партньорска стойност съвпада с тяхната (Freihart et al., 2023).

Множество изследвания, включително кроскултурни, разкриват универсална връзка между сходството в двойката и удовлетвореността от връзката (Botwin et al., 1997; Gordon et al., 2025; Kowal, 2026). Сходството благоприятства връзките, като поражда комфорт, намалява противоречията и конфликтите и увеличава хармонията във взаимоотношенията (Haseli et al., 2019). Когато партньорите си подхождат, те често изпитват по-голямо чувство за сигурност във връзката си (Shackelford & Buss, 1997). Обратно, съществените различия между партньорите могат да бъдат постоянен източник на противоречия и спадаща удовлетвореност от връзката (Kowal, 2026).

Социалната несъвместимост между партньорите може да доведе до изневяра, защото социалните различия предполагат по-малко общи характеристики, които стабилизират връзката (Treas & Giesen, 2000). Съвместимите партньори споделят социалния си живот, като прекарват свободното си време в съвместни дейности като пътувания, забавления и срещи с общи приятели и близки, и следователно имат по-малко възможности за изневяра. Обратно, ако единият партньор прекарва повече време с други хора, отколкото с основния си партньор, по-вероятно да участва в изневяра; на свой ред партньорът, който се чувства изоставен, е по-склонен да се ангажира с изневяра (Haseli et al., 2019).

Несъответствие в партньорската стойност би могло сериозно да нарушава удовлетвореността от връзката и да допринася за изневяра. Това несъответствие често е пряк път към изневяра, прекратяване на връзката и в крайна сметка смяна на партньора (Buss et al., 2017; Nascimento et al., 2024). Когато единият партньор е с по-висока относителна стойност (например физически по-привлекателен или с по-големи ресурси), той е по-желан от потенциални партньори и е по-вероятно да участва в извънпартньорски

връзки, докато партньорът с по-ниска относителна стойност има по-малко възможности за привличане на еквивалентен нов партньор (Weidmann et al., 2017; Weidmann et al., 2023). Хората, които възприемат партньора си като превъзхождащ по отношение на ценни характеристики и следователно по-привлекателен и желан от потенциални конкуренти, могат да са по-удовлетворени от връзката си, преживявайки гордост и възхищение. От друга страна, те са склонни да изпитват тревожност или несигурност, свързани с риска партньорът им с по-висока стойност да напусне връзката заради по-привлекателен друг партньор, изпитват повече ревност и полагат повече усилия за задържането му (Freihart et al., 2023). Изследване показва, че жени, омъжени за мъже с по-висока относителна партньорска стойност, оценяват като по-голяма вероятността съпрузите им да имат извънбрачни връзки (Buss & Shackelford, 1997). Опасенията, че партньорът с по-висока относителна стойност е склонен към изневяра, са оправдани, тъй като такива партньори вероятно имат по-високи стандарти за връзката си и ако партньорът им не отговаря на тези очаквания, могат да са по-малко удовлетворени и да търсят по-добри алтернативи на настоящия си партньор.

Не на последно място, възприеманата сексуална съвместимост е значим фактор, който прогнозира удовлетвореност от връзката и обратно, по-ниска съвместимост между партньорите по отношение на честотата на сексуалните контакти, важността на секса за връзката и сексуалните нагласи и ценности е свързана с повишена вероятност за изневяра (Mark et al., 2011).

Неблагоприятна оценка на съотношението между ползи и разходи

Удовлетвореността от връзката се определя и от субективната оценка на нейните положителни и отрицателни страни (Freihart et al., 2023). Според теорията за социалната размяна удовлетвореността от връзката се основава върху анализ на съотношението между получаваните ползи и награди (например любов, подкрепа или сигурност) и разходите, които връзката изисква (например конфликти, стрес, пари или време). Хората оценяват това съотношение и го сравняват с резултатите, които желаят и очакват. Това сравнение определя дали връзката удовлетворява потребностите и отговаря на очакванията. Ако ползите надвишават цената, човек е удовлетворен от връзката си, докато не се променят или резултатите, или очакванията. Ако ползите от връзката са оценени като по-малки от очакваните, човек ще бъде неудовлетворен от връзката си и може да предприеме различни

действия: усилия за положителна промяна на връзката, оставане в неудовлетворяващата връзка, понижаване на нивото на очакванията, търсене на желаните резултати извън връзката или напускане. Изневярата е един от възможните изходи от връзка, възприемана като неизгодна от емоционална, сексуална, финансова, социална и друга гледна точка.

Важен елемент в теорията са очакванията от потенциална алтернативна връзка. Хората ще останат в настоящата си връзка, ако резултатите от нея надвишават очакваните от друга връзка, и обратно – ако разчитат на по-добри резултати, ще потърсят алтернативна връзка. Теорията прогнозира, че партньорите във връзки, които се развиват в положителна посока, нямат причини да забелязват и оценяват алтернативи. Дори и да се появи възможност за изневяра, щастливият във връзката си човек е по-малко склонен да се възползва, защото би изгубил повече, отколкото би спечелил. Обратно, когато човек е неудовлетворен от връзката си, той може да започне да проучва и оценява алтернативни партньори, например чрез флиртуващо поведение с колеги или присъединяване към приложение за запознанства. Активното проучване и оценяване на алтернативи е силен индикатор за нещастна връзка и мотивация за участие в изневяра (Dew et al., 2022).

Заклучение

Неудовлетвореността от връзката се разглежда от много изследователи като основна причина за разпадането ѝ. Сред многообразието от причини и мотиви за изневяра е именно чувството, че връзката не отговаря на очакванията, не удовлетворява личните потребности на партньорите и не носи щастието, към което хората се стремят. По-доброто разбиране на проблемите в партньорските двойки, водещи до неудовлетвореност, може да подпомогне надграждането и обогатяването на съществуващите терапевтични подходи, насочени към предотвратяване на изневяра или овладяване на нейните последствия.

БИБЛИОГРАФИЯ

Atkins, D. C., Baucom, D. H., Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 735–749.

Botwin, M., Buss, D.M. Shackelford, T.K. (1997). Personality and mate preferences: five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of Personality*, 65, 107 – 136.

Bühler, J. L., Krauss, S., Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across

the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012–1053.

Bühler, J. L., Orth, U. (2024). How relationship satisfaction changes within and across romantic relationships: Evidence from a large longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 126(5), 930–945.

Buss, D. M., Goetz, C., Duntley, J. D., Asao, K., Conroy-Beam, D. (2017). The mate switching hypothesis. *Personality and Individual Differences*, 104, 143–149.

Buss, D.M., Shackelford, T.K. (1997). Susceptibility to infidelity in the first year of marriage. *Journal of Research in Personality*, 31, 193-221.

De Netto, P. M., Quek, K. F., Golden, K. J. (2021). Communication, the heart of a relationship: Examining capitalization, accommodation, and self-construal on relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 767908.

Dew, J., Saxey, M.T., Mettmann, A. (2022). Money lies and extramarital ties: Predicting separate and joint occurrences of financial deception and extramarital infidelity. *Frontiers in Psychology*, 13.

Downward, P., Rasciute, S., Kumar, H. (2022). Mental health and satisfaction with partners: a longitudinal analysis in the UK. *BMC psychology*, 10(1), 15.

Fincham, F.D., Rogge, R.D. (2010). Understanding relationship quality: theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family Theory and Review*, 2, 227-242.

Freihart, B.K., McMahon, L.N., Hahnel-Peters, R.K., Meston, C.M. (2023). Relationship Satisfaction. In: *Shackelford, T.K. (eds) Encyclopedia of Sexual Psychology and Behavior*. Springer, Cham.

Gordon, A. M., Luciani, M., From, A. (2025). I love you but I hate your politics: The role of political dissimilarity in romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 129(4), 692–713.

Haseli, A., Shariati, M., Nazari, A. M., Keramat, A., Emamian, M. H. (2019). Infidelity and its associated factors: A systematic review. *The Journal of Sexual Medicine*, 16, 1155–1169.

Horwitz, T. B., Balbona, J. V., Paulich, K. N., Keller, M. C. (2023). Evidence of correlations between human partners based on systematic reviews and meta-analyses of 22 traits and UK Biobank analysis of 133 traits. *Nature human behaviour*, 7(9), 1568–1583.

Kowal M. (2026). Partner idealization and perceived partner similarity predict relationship quality across 74 countries. *Journal of Research in Personality*.

Londero-Santos, A., Natividade, J. C., Féres-Carneiro, T. (2021). Do romantic relationships promote happiness? Relationships' characteristics as predictors of subjective well-being. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), 3–19.

Mark, K. P., Herbenick, D. (2014). The influence of attraction to partner on heterosexual women's sexual and relationship satisfaction in long-term relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 43(3), 563–570.

Mark, K. P., Janssen, E., Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971– 982.

Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (eds.), *Well-Being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

Nascimento, B. S., Adair, L., Vione, K. (2024). Pathways to online infidelity: The roles of perceived online dating success, perceived availability of alternative partners, and mate value discrepancy. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 43(14), 12782–12793.

Previti, D., Amato, P. R. (2004). Is infidelity a cause or a consequence of poor marital quality? *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 217–230.

Proulx, C.M., Helms, H.M., Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593.

Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187.

Seltermann, D., Garcia, J. R., Tsapelas, I. (2021). What do people do, say, and feel when they have affairs? Associations between extradyadic infidelity motives with behavioral, emotional, and sexual outcomes. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(3), 238–252.

Shackelford, T. K., Buss, D. M. (1997). Marital satisfaction in evolutionary psychological perspective. In: *Satisfaction in close relationships* (p. 7). The Guilford Press.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.

Thompson, A. P. (1983). Extramarital sex: A Review of the Research Literature. *Journal of*

Sex Research, 19, 1-22.

Treas, J., Giesen, D. (2000). Sexual infidelity among married and cohabiting Americans. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 48-60.

Weidmann, R., Purol, M. F., Alabdullah, A., Ryan, S.M., Wright, E.G., Oh, J., Chopik, W. J. (2023). Trait and facet personality similarity and relationship and life satisfaction in romantic couples. *Journal of Research in Personality*, 104, 102-109.

Weidmann, R., Schönbrodt, F.D., Ledermann, T., Grob, A. (2017). Concurrent and longitudinal dyadic polynomial regression analyses of Big Five traits and relationship satisfaction: Does similarity matter? *Journal of Research in Personality*, 70, 6-15.