

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ РЕВНОЩІВ У СИБЛІНГОВІЙ ПІДСИСТЕМІ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EXPERIENCING JEALOUSY IN THE SIBLING SUBSYSTEM

У статті висвітлюється проблема переживання ревнощів у сиблінговій підсистемі як важливого емоційного компонента міжособистісних взаємин у сім'ї. Ревнощі між братами та сестрами розглядаються як складна емоційна реакція, що виникає в умовах суперництва за обмежену батьківську увагу, любов, підтримку та матеріальні ресурси. Автори акцентують увагу на ролі стилю батьківського виховання, рівні емоційної включеності дорослих, а також значенні індивідуально-психологічних характеристик дитини у формуванні ревнощів. Проаналізовано сучасні емпіричні дослідження, зокрема роботи українських науковців О. Гончаренка та І. Кондратюк, що вивчають механізми появи і прояву сиблінгових ревнощів у різних вікових категоріях. Увагу приділено віковим особливостям переживання ревнощів у дітей віком від 6 до 12 років. Описано результати емпіричного дослідження, проведеного з використанням проективної методики «Коло сім'ї», яка дала змогу виявити специфіку емоційної дистанції, рівня прихильності та поведінкових проявів ревнощів у молодшому шкільному віці та в підлітковому періоді. Показано, що молодші діти демонструють більш яскраві форми ревнощів, тоді як підлітки схильні до дистанціювання і переоцінки сімейної ролі. Теоретичну основу дослідження становлять підходи З. Фрейда, М. Кляйн, Д. Басса, Д. Гулмана та Р. Лазаруса, які дають змогу глибше осмислити природу та багатогранність цього емоційного стану. Зроблено висновок, що сиблінгові ревнощі є багатоаспектним психологічним явищем, зумовленим поєднанням особистісних, вікових і соціальних чинників.

Матеріали статті можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів, фахівців із сімейного консультування, а також стануть у пригоді батькам для кращого розуміння внутрішнього світу дитини.

Ключові слова: сиблінги, ревнощі, сиблінгова підсистема, дитинство, міжособистісні стосунки, емоційна взаємодія, сім'я, психологія розвитку, емоційна дистанція, виховання.

The article addresses the issue of experiencing jealousy within the sibling subsystem as a significant emotional component of interpersonal relationships in the family. Jealousy between brothers and sisters is viewed as a complex emotional reaction that arises in the context of competition for limited parental attention, love, support, and material resources. The authors emphasize the role of parenting style, the level of emotional involvement of adults, and the importance of a child's individual psychological traits in the development of jealousy. Contemporary empirical studies are analyzed, including works by Ukrainian researchers O. Honcharenko and I. Kondratiuk, who explore the mechanisms of the emergence and expression of sibling jealousy in different age groups. Special attention is given to the age-related characteristics of jealousy in children aged 6 to 12. The article presents the results of an empirical study conducted using the projective technique «Family Circle», which made it possible to identify the specifics of emotional distance, attachment levels, and behavioral manifestations of jealousy in younger school-age children and adolescents. It is shown that younger children display more vivid forms of jealousy, while adolescents tend to distance themselves and reassess their role within the family system. Theoretical approaches by S. Freud, M. Klein, D. Buss, D. Goleman, and R. Lazarus provide the foundation for a deeper understanding of the nature and complexity of this emotional state. The study concludes that sibling jealousy is a multifaceted psychological phenomenon determined by a combination of personal, age-related, and social factors. The materials of the article can be useful in the practical work of psychologists, educators, family counseling professionals, and also serve parents in better understanding the inner world of the child.

Key words: siblings, jealousy, sibling subsystem, childhood, interpersonal relationships, emotional interaction, family, developmental psychology, emotional distance, parenting.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.40>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кучманіч І.М.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Болгарчук С.М.

здобувач вищої освіти
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку психології особливу увагу привертає проблема міжособистісних взаємин у родині, зокрема в сиблінговій підсистемі. Братерсько-сестринські стосунки відіграють важливу роль у соціалізації дитини, формуванні її емоційної сфери та навичок міжособистісної взаємодії. Одним із найпоширеніших явищ у сиблінгових взаєминах є ревнощі – емоційний стан, що виникає унаслідок реального або уявного суперництва за увагу батьків, ресурси чи соціальний статус у сім'ї. Дитячі ревнощі можуть мати значний вплив на психологічний розвиток особистості, формування самооцінки, комунікативних навичок і навіть майбутніх сімейних

відносин. Дослідження ревнощів у сиблінговій підсистемі є актуальним як із наукового, так і з практичного погляду, оскільки допомагає краще зрозуміти механізми їх виникнення та впливу на дитячу психіку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Активно досліджують цю проблему Ірина Кондратюк («Сиблінгові стосунки у контексті сімейної психотерапії», 2022, збірка НаУКМА) та Олена Гончаренко («Ревнощі як механізм конкуренції за батьківську увагу у дошкільному віці», 2023).

У своєму дослідженні Ірина Кондратюк аналізує сиблінгові стосунки як важливий компонент функціонування родинної системи. Авторка підкрес-

лює, що якість взаємин між братами і сестрами значною мірою впливає на емоційний розвиток дитини. Вона розглядає ревності у сиблінговій підсистемі як природну, але потенційно деструктивну емоцію, якщо її не опрацьовувати. Однією з причин виникнення ревностей є сприйняття нерівного розподілу батьківської любові й уваги. Кондратюк пропонує застосовувати системний підхід у психотерапевтичній роботі із сім'ями, де є конфлікти між сиблінгами. Дослідниця наголошує на необхідності розвивати у дітей навички співпереживання та комунікації [2, с. 59–65].

Олена Гончаренко досліджує ревності у дітей дошкільного віку як емоційно-поведінковий механізм, спрямований на збереження доступу до батьківської любові. Авторка підкреслює, що ревності у цьому віці є нормальним етапом емоційного розвитку, але можуть набути негативних форм. У центрі дослідження – спостереження за поведінкою дітей у сім'ях, де з'явилася молодша дитина. Гончаренко акцентує увагу на тому, що поява нового сиблінга часто викликає у старшої дитини страх бути «втраченою» для батьків. Ревності проявляються через агресію, регресивну поведінку (наприклад, повернення до дитячих звичок) або демонстративну слухняність. Авторка провела емпіричне дослідження за участі батьків і вихователів, фокусуючись на сприйнятті дитиною сімейної уваги. Важливу роль у формуванні ревностей відіграє стиль виховання: надмірна опіка або ігнорування потреб старшої дитини посилюють ревності. Гончаренко підкреслює значення емоційної включеності батьків у життя кожної дитини окремо [1, с. 75–81].

Обидві дослідниці розглядають ревності як емоційну реакцію, що виникає у сиблінговій підсистемі в умовах конкуренції за батьківську увагу. І Кондратюк, і Гончаренко наголошують на впливі сімейного виховання та батьківської поведінки на інтенсивність і характер ревностей між братами та сестрами.

Відмінність між дослідженнями О.В. Гончаренко та І.О. Кондратюк полягає у тому, що перша зосереджується на ревностях у дошкільному віці як емоційно-поведінковому явищі, а друга розглядає ревності в межах сиблінгових стосунків у контексті системної сімейної психотерапії.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості переживання ревностей між сиблінгами та визначити чинники, що впливають на їхній рівень та інтенсивність.

Виклад основного матеріалу. Термін «*сиблінг*» походить з англійської мови (*sibling*) і означає рідного або зведеного брата чи сестру. Сиблінгова підсистема – це сукупність взаємин між братами і сестрами в межах сімейної системи. Сиблінгові стосунки відіграють важливу роль у соціалізації дитини, оскільки саме через ці взаємини дитина вчиться взаємодіяти, конкурувати, підтримувати та співпереживати. Уперше наукове визначення сиблінгової підсистеми з'яви-

лося в межах системного підходу до сім'ї, зокрема в роботах Сальвадора Мінухін, який розглядав сім'ю як єдину систему, що складається із взаємозалежних підсистем.

Сальвадор Мінухін розглядає сиблінгову підсистему як одну з ключових функціональних одиниць у структурі сім'ї. Вона повинна мати чіткі межі, що забезпечують автономію дітей і регулюють взаємодію з батьками. Порушення меж (наприклад, коаліції або розмиті ролі) можуть спричиняти конфлікти, поведінкові порушення або дисфункцію в інших підсистемах. Мінухін підкреслює, що здорові сиблінгові стосунки сприяють розвитку навичок співпраці, конкуренції та емпатії, а також підтримують сімейну стабільність [3, с. 368].

Стосунки між сиблінгами – це один із найтриваліших типів міжособистісних зв'язків у житті людини. Вони можуть бути джерелом підтримки, дружби та емоційної безпеки, а також простором для суперництва, конфліктів і ревностей. Досить часто багато науковців пишуть і підкреслюють, що провідним почуттям між сиблінгами є ревності.

Ревності – це складний емоційний стан, що включає комбінацію страху втрати, невпевненості, гніву, суму та зниження самооцінки. У психології цей феномен розглядається як реакція на реальну або уявну загрозу стосункам, що є значущими для людини. Відомий еволюційний психолог Девід М. Бас (David M. Buss) розглядає ревності як емоційну реакцію в еволюційному контексті, що виникає за реальної або уявної загрози втрати інтимного партнера. Ця емоція мобілізує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, спрямовані на забезпечення збереження інвестиції у відносини. Згідно з визначенням Д. Баса, ревності виникають у відповідь на ситуацію, коли людина боїться втратити любов, увагу або ресурси через присутність третьої особи, яка сприймається як конкурент [5].

У контексті сиблінгових взаємин ревності найчастіше проявляються у вигляді суперництва за увагу батьків. Дитина може відчувати загрозу, коли народжується молодший брат чи сестра або коли батьки демонструють більшу прихильність до іншої дитини.

Вивчення феномену ревностей має довгу історію у психології, і різні теоретичні школи по-різному пояснюють механізми їх виникнення. Зигмунд Фройд розглядав ревності як прояв суперництва, яке бере початок у ранньому дитинстві. На його думку, ревності є наслідком несвідомого конфлікту, пов'язаного з едіповим комплексом: дитина прагне отримати максимальну увагу матері (або батька) і сприймає інших членів родини як загрозу [4, с. 352]. Мелані Кляйн у своїх дослідженнях підкреслювала, що дитячі ревності пов'язані з прив'язаністю до матері та страхом утратити її любов. У сиблінговій підсистемі це проявляється у вигляді заздрості до брата або сестри, які отримують більше уваги [7]. Р. Лазарус стверджував, що ревності виникають тоді, коли людина відчуває

загрозу своєму статусу або самооцінці [8]. Д. Гоулман, розглядаючи ревності у дітей, акцентував увагу на важливості емоційного інтелекту: діти, які мають вищий рівень саморегуляції, краще справляються з почуттям ревності [6].

Ревності між сиблінгами найчастіше виникають як емоційна реакція на сприйняту нерівність у розподілі батьківської уваги, любові чи ресурсів. Діти дуже чутливі до ставлення з боку батьків і легко помічають навіть незначні прояви, які, на їхню думку, свідчать про перевагу одного з братів чи сестер. Особливо загострюються ревності у момент народження молодшої дитини, коли старша втрачає винятковий статус у сім'ї.

Ще однією причиною сиблінгових ревностей є порівняння, до якого часто схильні самі батьки, навіть несвідомо. Фрази на кшталт «А от твоя сестра вже сама прибирає» формують у дітей відчуття несправедливості та змушують змагатися за позитивне схвалення дорослих.

Варто також урахувати соціальні й культурні чинники, які задають певні моделі взаємодії у родині. Наприклад, у деяких родинах старших дітей автоматично наділяють більшою відповідальністю, покладаючи на них ролі «других батьків». Це може викликати образу й ревності до молодших, які звільнені від таких обов'язків. Натомість у інших родинах молодші діти сприймаються як «меншенькі й улюблені», що також стає джерелом напруження. Усе це свідчить про те, що ревності між сиблінгами не є просто «поганою поведінкою», а глибоко вкоріненою емоційною реакцією на особливості сімейної динаміки.

Під час дослідження психологічних особливостей ревностей у сиблінговій підсистемі до комплексу емпіричних методів було включено спостереження, бесіда, анкетування та опитування батьків і дітей для визначення рівня ревностей, а також психодіагностичні методики «Рівень дитячих ревностей» (авторська адаптація на основі шкали оцінки поведінкових реакцій Л.А. Венгера), тест «Батьківське ставлення» (А. Варга, В. Столін) та опитувальник для дітей «Коло сім'ї» (модифікація методики Р. Жилія).

Найбільш інформативною виявилася методика «Коло сім'ї» – проєктивна техніка, що допомагає діагностувати уявлення дитини про сімейну ієрархію, емоційні зв'язки та рівень наближеності до кожного члена родини. У процесі виконання завдання дитині пропонується намалювати себе та інших членів родини у вигляді кружечків усередині великого кола. Важливими є розмір кружечків (як дитина оцінює значущість), їхній колір, розташування щодо себе (близькість/дистанція) та інші символічні елементи. Інтерпретація базується на аналітичних принципах проєктивної психології. Ознаки ревностей проявляються у розміщенні себе на відстані від батьків або у центрі кола; виключенні сиблінга з кола або зменшенні його образу; підкресленні власної важливості через колір чи розмір фігури.

Дослідження проводилося серед 30 дітей віком від 6 до 12 років, які були розподілені на три вікові групи: I група – 6–8 років (10 дітей); II група – 9–10 років (10 дітей); III група – 11–12 років (10 дітей).

Насамперед привертає увагу те, що сиблінгові ревності найбільш виражені у віці 6–10 років, коли діти емоційно залежні від батьків і змагаються за їхню увагу. У віці 11–12 років відбувається поступова переорієнтація на поза сімейні зв'язки, а конфлікти з братами/сестрами часто набувають латентного характеру. Дистанція, розмір і колір кружечків виступають надійними індикаторами емоційного ставлення та рівня прийняття/відторгнення. Вербальні коментарі дитини є важливим доповненням до проєктивної частини, особливо під час діагностики ревностей.

Аналіз результатів дослідження за модифікованою методикою Р. Жилія «Коло сім'ї» виявив вікові особливості сприйняття родинної системи та проявів сиблінгової ревностей у дітей, які наглядно продемонстровано в табл. 1.

У віковій групі 6–8 років спостерігається висока емоційна залежність від батьків і значна емоційна дистанція до братів або сестер. У малюнках дітей цієї групи сиблінги часто зображувалися на відстані, меншого розміру, темними кольорами або взагалі не зображувалися. Це свідчить про актуальність ревностей як емоційного переживання, що виникає унаслідок конкуренції за увагу та любов батьків.

У групі 9–10 років спостерігається часткове усвідомлення власної ролі у родині та складніша структура сімейного образу. Діти починають демонструвати амбівалентне ставлення до сиблінгів: поруч із ревностями з'являються прояви дружби, співпереживання, розуміння. Малюнки характеризуються ширшою палітрою, більшим залученням кольору, елементами символіки. Це може свідчити про розвиток емоційного інтелекту і здатності до соціального прогнозування.

У найстаршій групі – 11–12 років – спостерігається тенденція до емоційного дистанціювання не лише від сиблінгів, а й від родини загалом. У цій віковій категорії «Я» часто розміщується відокремлено, малюнки стають схематичними, зникає емоційне забарвлення. Водночас ревності до сиблінгів трапляються рідше, що можна трактувати як наслідок зниження залежності від батьків і переорієнтації на поза сімейні соціальні контакти.

Таким чином, результати свідчать про наявність виражених сиблінгових ревностей у дітей молодшого шкільного віку, що поступово знижується з віком у процесі соціального та емоційного дозрівання. Емпіричне дослідження показало, що рівень ревностей у сиблінгових взаєминах залежить від віку дитини, стилю батьківського виховання (авторитаризм і гіперопіка пов'язані з вищими рівнями ревностей), емоційного клімату в родині.

Ключовими причинами виникнення ревностей у сиблінгових стосунках є:

**Вікові особливості сприйняття родинної системи за модифікованою методикою Р. Жилія
«Коло сім'ї»**

Параметр	I група (6–8 років)	II група (9–10 років)	III група (11–12 років)
Кількість зображених членів сім'ї	3–5 (найчастіше: мати, батько, брат/сестра)	4–6 (практично завжди включають сиблінгів)	2–4 (часто не зображують сиблінгів або зображують менше членів родини)
Чи зображено себе?	Так – 100%	Так – 100%	Так – 100%
Розташування себе відносно інших	Ближче до батьків, далі від сиблінгів	Переважно поруч із батьками або між ними та сиблінгами	Часто на відстані від усіх членів родини
Розмір кружечків	Найбільший: батьки або «Я»	Найбільший: мати	Найбільший: «Я» або ніхто (всі приблизно однакові)
	Найменший: брат/сестра	Найменший: брат/сестра або «Я»	Найменший: сиблінги
Колір та додаткові елементи	Теплі кольори для батьків	Різноманітні кольори	Часто відсутність кольору, нейтральна палітра
	Холодні для сиблінгів	У деяких – символи (серце, хрестик тощо)	Мінімум декоративності
	Малюнки без деталей		
Висновки щодо емоційної дистанції, ревності, прихильності	Висока емоційна прив'язаність до батьків, ревності до сиблінгів, часто конфлікт	Амбівалентність до сиблінгів, ревності через увагу батьків, початок саморефлексії	Віддалення від родини, послаблення ревності, ріст самостійності, ізоляція

– *стиль виховання та поведінка батьків*. Якщо батьки схильні надавати перевагу одній дитині, частіше хвалити її або ставити як приклад, інші діти можуть сприймати це як несправедливість;

– *вікова різниця та порядок народження дітей*. Наприклад, старші діти можуть відчувати втрату привілейованого статусу з появою молодших. Молодші ж, навпаки, можуть ревнувати до старших через їхні досягнення чи автономію;

– *індивідуальні психологічні особливості дітей*, зокрема рівень тривожності, самооцінка, темперамент та здатність до емпатії. Діти з підвищеною чутливістю або невпевненістю в собі схильні частіше відчувати ревності, навіть за об'єктивно рівних умов. Також впливає загальна атмосфера в родині: якщо в ній панують напруження, брак довіри або хронічні конфлікти, це створює ґрунт для посилення суперництва між сиблінгами. Навпаки, у родинах, де практикуються відкритий діалог, повага до індивідуальності кожної дитини та розвинена емоційна грамотність, ревності мають менше шансів на розвиток.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми ревності показав, що це складне емоційне явище, яке формується під впливом біологічних, когнітивних та соціальних чинників. Психоаналітичні теорії (З. Фройд, М. Кляйн) розглядають ревності як наслідок внутрішніх конфліктів і суперництва за батьківську увагу. Емоційний

підхід (Р. Лазарус, Д. Гоулман) підкреслює роль стресу та емоційної саморегуляції у переживанні цього явища.

Дослідження особливостей сиблінгових взаємин підтвердило, що вікова різниця, стать дітей та стиль виховання значною мірою визначають рівень переживання ревності.

Виявлення основних психологічних чинників показує, що найбільший вплив на рівень ревності мають стиль батьківського виховання, конкуренція за увагу та ресурси, а також особливості емоційної регуляції дитини. До основних чинників, що впливають на рівень та інтенсивність сиблінгових ревностей, віднесено: стиль сімейного виховання, ступінь емоційної залученості батьків, стать сиблінгів, вікову різницю між ними, а також індивідуально-психологічні особливості кожної дитини (темперамент, рівень емоційної зрілості, потреба у схваленні тощо).

Рівень ревності у сиблінгових взаєминах залежить від віку дітей, кількості дітей у сім'ї та стилю батьківського виховання. Діти у сім'ях із двома дітьми частіше демонстрували високий рівень ревності, ніж у багатодітних сім'ях. Авторитарний стиль виховання сприяв посиленню конкурентної боротьби між братами і сестрами, тоді як демократичне виховання допомагало знизити рівень ревності та сприяло більш гармонійним взаєминам.

Таким чином, ревності між сиблінгами в дитинстві – це не просто минулий емоційний стан,

а глибинний досвід, що формує соціальні навички, емоційний інтелект і світогляд дитини. Їх вчасне виявлення та грамотна робота з емоціями дітей – запорука здорових сиблінгових і майбутніх міжособистісних стосунків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гончаренко О.В. Ревнощі як механізм конкуренції за батьківську увагу у дошкільному віці. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 42. С. 75–81.
2. Кондратюк І.О. Сиблінгові стосунки у контексті сімейної психотерапії. *Психологічні науки: теорія і практика*. 2022. № 4(18). С. 59–65.
3. Мінухін С. Сім'я та сімейна терапія. Київ : Освіта, 2002. 368 с.
4. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Харків : Фоліо, 2017. 352 с.
5. Buss D.M. *The Dangerous Passion: Why Jealousy Is as Necessary as Love and Sex*. New York : Free Press, 2000. 272 p.
6. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
7. Klein M. *Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963*. London : Hogarth Press, 1975. 384 p.
8. Lazarus R. *Emotion and Adaptation*. Oxford : Oxford University Press, 1991. 557 p.