

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ РЕВНОЩІВ У СИБЛІНГОВІЙ ПІДСИСТЕМІ

У наукових тезах розглядаються психологічні особливості переживання ревнощів у сиблінговій підсистемі сім'ї. Проаналізовано природу сиблінгових стосунків, їхні функції та різновиди, а також основні чинники, що впливають на формування ревнощів між братами і сестрами. Особлива увага приділяється впливу стилю виховання, вікової різниці, порядку народження та індивідуальних психологічних особливостей дитини. Наведено різні теоретичні підходи до пояснення феномену ревнощів (психоаналітичний, когнітивний, емоційно-особистісний) та визначено потенційні наслідки для емоційного розвитку дитини. У роботі підкреслюється значення своєчасного виявлення й корекції дитячих ревнощів як важливого чинника гармонійного формування особистості та здорових міжособистісних відносин у родині.

Ключові слова: сиблінги, сиблінгові стосунки, дитячі ревнощі, емоційний розвиток, сімейна система, суперництво, психологічні чинники.

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. Вперше наукове визначення сиблінгової підсистеми з'явилося в межах системного підходу до сім'ї, зокрема в роботах Мюррея Боуена та Сальвадора Мінухіна, які розглядали сім'ю як єдину систему, що складається з взаємозалежних підсистем.

Сиблінгова підсистема включає в себе не лише фактичне співіснування дітей у межах однієї родини, але й активну взаємодію, яка може проявлятися у формі: дружньої підтримки; суперництва за ресурси батьківської уваги; віддзеркалення ідентичності (через рольові моделі); розвитку емпатії, лояльності та автономії.

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 ревнощів. Сиблінги — брати й сестри, що разом зростають в одній родині, — відіграють важливу роль у соціалізації дитини, розвитку навичок співпраці, емпатії, а також у формуванні самооцінки. Характер цих стосунків формується під впливом багатьох чинників: різниці у віці, статі, темпераменті дітей, а також стилю виховання, розподілу уваги та ресурсів з боку батьків. Залежно від поєднання цих чинників, сиблінгові стосунки можуть бути гармонійними або конфліктними, симетричними (на рівних) або асиметричними (коли один із дітей домінує). Деякі брати й сестри виступають одне для одного як найближчі друзі, об'єднані спільними інтересами й досвідом. Інші ж можуть з дитинства змагатися за батьківську увагу або ресурси, що часто проявляється у формі ревнощів, суперництва чи навіть агресії. Протягом життя ці стосунки можуть змінюватися — від напружених у дитинстві до теплих у дорослому віці або навпаки, залежно від особистих шляхів розвитку кожного з сиблінгів. Сиблінгові стосунки можуть бути різними: дружніми, суперницькими, амбівалентними. Наприклад, у родині з двома доньками, різниця між якими становить два роки, часто спостерігається партнерство, обмін досвідом, взаємна підтримка тобо спостерігаються дружні стосунки. Водночас у родині з трьома синами, де старший значно старший за молодшого, можлива поява авторитарних взаємин або дистанційованості.

Досить часто багато науковців пишуть і підкреслюють те що провідним почуттям між сиблінгами є ревнощі.

Ревнощі – 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. Згідно з визначенням Д. Басс, ревнощі виникають у відповідь на ситуацію, коли людина боїться втратити любов, увагу або ресурси через присутність третьої особи, яка сприймається як конкурент. П. Саломон визначає ревнощі як «комплексну емоційну реакцію, яка містить компоненти страху, агресії та жалю».

В контексті сиблінгових взаємин ревнощі 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 ревнощів має довгу історію в психології, і різні теоретичні школи по-різному пояснюють механізми їхнього виникнення. Зигмунд Фрейд розглядав ревнощі як прояв суперництва, яке бере початок у ранньому дитинстві. На думку Фрейда, ревнощі є наслідком несвідомого конфлікту, пов'язаного з Оедіповим комплексом: дитина прагне отримати максимальну увагу матері (або батька) і сприймає інших членів родини як загрозу. Мелані Кляйн у своїх дослідженнях підкреслювала, що дитячі ревнощі пов'язані з прив'язаністю до матері та страхом втратити її любов. У сиблінговій підсистемі це проявляється у вигляді заздрості до брата або сестри, які отримують більше уваги. Дж. Піаже зазначав, що маленькі діти ще не можуть раціонально оцінювати взаємини в сім'ї, тому часто сприймають батьківську увагу як обмежений ресурс. Г. Вайнер наголошував на ролі атрибутивних процесів у формуванні ревнощів. Наприклад, якщо дитина вважає, що молодший брат отримує більше любові, тому що він «кращий» або «цінніший», то її рівень ревнощів буде вищим. Р. Лазарус стверджував, що ревнощі виникають тоді, коли людина відчуває загрозу своєму статусу або самооцінці. Д. Гоулман, розглядаючи ревнощі у дітей, акцентував увагу на важливості емоційного інтелекту: діти, які мають вищий рівень саморегуляції, краще справляються з почуттям ревнощів.

Ревнощі 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 ревнощі у момент народження молодшої дитини, коли старша втрачає винятковий статус у сім'ї. У таких ситуаціях дитина може відчувати загрозу своїй позиції та цінності в очах батьків, що проявляється через агресію, замкнутість або демонстративну поведінку.

Ще однією причиною сиблінгових ревнощів є порівняння, до якого часто схильні самі батьки, навіть несвідомо. Фрази на кшталт «А от твоя сестра вже сама прибирає» чи «Чому ти не можеш бути таким спокійним, як брат?» формують у дітей відчуття несправедливості та змушують змагатися за позитивне схвалення дорослих. Таке суперництво руйнує довіру між сиблінгами й може перерости у тривале почуття образи або конкуренції. Крім того, впливають також індивідуальні риси характеру дітей: більш емоційні або тривожні діти можуть частіше відчувати ревнощі, навіть якщо зовнішні умови не є об'єктивно нерівними.

Варто також враховувати соціальні й культурні чинники, які задають певні моделі взаємодії в родині. Наприклад, у деяких родинах старших дітей автоматично наділяють більшою відповідальністю, покладаючи на них ролі «других батьків». Це може викликати образу й ревнощі 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 ревнощі між сиблінгами не є просто «поганою поведінкою», а глибоко вкоріненою емоційною реакцією на особливості сімейної динаміки.

Ключовими причинами виникнення ревнощів у сиблінгових стосунках є:

- **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. Навіть коли увага розподіляється несвідомо, діти надзвичайно чутливі до таких сигналів і часто інтерпретують їх як «мене люблять менше». Також чинниками ризику є відсутність чітких сімейних правил, часті порівняння між дітьми та недостатня емоційна підтримка з боку дорослих.

- **вікова різниця та порядок народження дітей.** Наприклад, старші діти можуть відчувати втрату привілейованого статусу з появою молодших, особливо якщо батьки більше уваги приділяють немовляті, а від старшого очікують самостійності. Молодші ж, навпаки, можуть ревнувати до старших через їхні досягнення чи автономію. Вікова різниця також впливає на характер стосунків: діти з меншою різницею частіше конкурують, тоді як з більшою — виникає асиметрія у ролях (старший — «вчитель», молодший — «учень»).

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

Наслідки ревнощів можуть бути як позитивними (мотивація досягати більше), так і негативними (агресія, занижена самооцінка, тривожність). Ревнощі у дітей, зокрема в сиблінгових стосунках, не є просто епізодичним проявом емоцій — вони можуть справляти тривалий вплив на емоційний розвиток дитини та її здатність до соціальної взаємодії. Цей вплив охоплює широкий спектр психоемоційних, поведінкових і соціальних наслідків, які варто розглядати як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі:

- **Зниження самооцінки.** Коли дитина систематично відчуває, що її обійшли увагою або що вона поступається брату чи сестрі, формується відчуття меншовартості. У майбутньому це може призвести до невпевненості у власних силах, уникнення змагання, а також боязні бути неприйнятою в колективах чи партнерських стосунках. Часто така дитина схильна до пошуку постійного схвалення з боку дорослих, оскільки внутрішньо відчуває, що її любов потрібно «заслужувати».

• **Ворожість та агресія.** Ревнощі можуть виявлятися у вигляді відкритої агресії до сиблінга — як словесної (образи, звинувачення), так і фізичної (штовхання, зіпсування речей). Іноді агресія спрямовується не лише на брата чи сестру, а й на батьків або інших дітей у садочку чи школі. Якщо така поведінка закріплюється, у дитини можуть виникнути труднощі в соціальній адаптації, зниження рівня емпатії, формування деструктивних моделей вирішення конфліктів.

• **Замкненість та емоційна відстороненість.** Деякі діти, не отримуючи очікуваної уваги, перестають демонструвати свої потреби відкрито, вчатьсЯ придушувати емоції, стають більш замкненими, тривожними. Вони можуть усвідомлено віддалятися від членів сім'ї, уникали участі у спільних активностях або зосереджуватись на індивідуальних захопленнях, щоб компенсувати емоційну пустку. У підлітковому віці це може призводити до соціальної ізоляції.

• **Порушення прив'язаності.** Ревнощі часто супроводжуються кризою довіри до батьків. Якщо дитина сприймає увагу до сиблінга як несправедливу або втрачає відчуття безумовної любові, це послаблює базове почуття безпеки. Надалі це впливає на здатність дитини будувати міцні стосунки з іншими людьми, включаючи романтичні, дружні й професійні.

• **Суперництво у всіх сферах.** У деяких випадках дитячі ревнощі формують стійку потребу змагатися, не тільки з братами й сестрами, а з будь-ким у соціальному середовищі. Така дитина може прагнути бути «кращою» у всьому: навчанні, творчості, спорті — не для власного задоволення, а щоб довести свою цінність. Це створює психоемоційне напруження, постійне відчуття недосконалості й загрозу емоційного вигорання ще в дитинстві.

• **Формування рольових установок.** У сиблінгових стосунках можуть закріплюватися ролі, які діти переносять у доросле життя: «жертва», «забіяка», «улюбленець», «відкинутий». Ці ролі впливають на ідентичність, спосіб мислення й поведінку. Наприклад, «улюбленець» може відчувати постійний тиск відповідати очікуванням, тоді як «відкинутий» — розвиває образу і схильність до пасивно-агресивної поведінки.

Таким чином, ревнощі між сиблінгами в дитинстві — це не просто минаючий 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.

References

1. Kovalchuk N. I. Psykholohichni osoblyvosti vzaiemodii mizh syblinhamy u riznovikovykh rodynakh // Psykholohichniy zhurnal. — 2021. — Т. 7, № 1. — S. 45–52.
2. Lysenko T. O. Emotsiina vzaiemodiia syblinhiv u konteksti simeinoi dynamiky // Aktualni problemy psykholohii. — 2022. — Vyp. 3(33). — S. 78–85.
3. Minukhin S. Simia ta simeina terapiia. — K.: Osvita, 2002. — 368 s
4. Klein M. Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963. — London: Hogarth Press, 1975.
5. Freid Z. Vstup do psykhoanalizu. — Kharkiv: Folio, 2017. — 352 s.
6. Piaget J. The Moral Judgment of the Child. — New York: Free Press, 1965. — 410 p.
7. Weiner B. Human Motivation: Metaphors, Theories, and Research. — London: SAGE, 1992. — 270 p.
8. Lazarus R. Emotion and Adaptation. — Oxford: Oxford University Press, 1991. — 557 p.
9. Goleman D. Emotional Intelligence. — New York: Bantam Books, 1995. — 352 p.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.07

Iryna Kuchmanyh
Svitlana Bolgarchuk

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EXPERIENCING JEALOUSY IN THE SIBLING SUBSYSTEM

The theses examine the psychological characteristics of experiencing jealousy within the sibling subsystem of the family. The nature of sibling relationships, their functions and types, as well as the main factors influencing the development of jealousy between brothers and sisters are analyzed. Particular attention is paid to parenting styles, age differences, birth order, and individual psychological traits of children. Various theoretical approaches to explaining the phenomenon of jealousy are considered (psychoanalytic, cognitive, emotional-personal), and the potential consequences for the child's emotional development are outlined. The paper emphasizes the importance of

timely identification and correction of childhood jealousy as a key factor in the harmonious development of personality and healthy interpersonal relationships within the family.

Keywords: *siblings, sibling relationships, childhood jealousy, emotional development, family system, rivalry, psychological factors.*

Відомості про авторів / Information about the Author

Ірина Кучманич, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Медичного інституту ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Iryna Kuchmanych, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Medical Institute of Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine.

Світлана Болгарчук, студентка V курсу спеціальності «Психологія», ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Svitlana Bolgarchuk, 5th-year student majoring in Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine.

© I. Кучманич, С. Болгарчук
02.06.2025.

Стаття отримана редакцією

