

нашей разработки, полностью коррелирует с приоритетами Концепции развития системы образования Республики Беларусь до 2030 года. Внедрение апробированного мирового опыта в национальную систему дошкольного образования не только обеспечивает обновление методического инструментария, но и реализует право ребёнка с особенностями психофизического развития на качественную и гуманную помощь. Детям с РАС сложно войти в мир нейротипичных людей не потому, что они не хотят, а потому что не могут иначе. Через «круги общения» мы создаём для них безопасный мост в мир контакта, обмена и эмоционального взаимодействия. Мы не тренируем отдельные навыки, а создаём условия, в которых ребёнок обретает навык вступать в контакт, удерживать его и расширять, то есть выполнять то, что определяет успешную социализацию.

#### Список цитируемых источников

1. Концепция развития системы образования Республики Беларусь до 2030 года : постановление Совета Министров Респ. Беларусь 30.11.2021, № 683. — Мн., 2023. — URL : <https://edu.gov.by>. (дата обращения: 07.09.2025).
2. Дети с нарушениями общения: Ранний детский аутизм / К. С. Лебединская, О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг. — М. : Просвещение, 1989. — 195 с.
3. Никольская, О. С. Аутичный ребёнок. Пути помощи / О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг. — М. : Тервинф, 2014. — 288 с.
4. Гринспен, С. На ты с аутизмом / С. Гринспен, С. Уиндер ; пер. с англ. — М. : Тервинф, 2013 — 512 с.

УДК 378

**Непоседова Наталья Григорьевна, Кочетова Юлия Андреевна, кандидат психологических наук, доцент**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет», Москва, Российская Федерация, [neposedova\\_natalya@mail.ru](mailto:neposedova_natalya@mail.ru)

### СВЯЗЬ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ К БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ И КОНТРАВЗИСИМОСТЬ У ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

В статье рассматривается связь между типом привязанности и контравзисимостью у лиц среднего возраста ( $N = 50$ , 35—45 лет). Вопреки теоретическим ожиданиям, связь контравзисимости обнаруживается не с избегающим, а с тревожным типом привязанности ( $r_s = 0,32—0,39$ ,  $p < 0,05$ ). Этот результат свидетельствует о том, что контравзисимость не всегда является прямым следствием избегания близости. Анализ показал, что за внешней самодостаточностью часто скрывается не деактивированная, а гиперактивированная система привязанности, основанная на глубоком страхе отвержения и негативной модели себя. Полученные результаты вносят новые данные для дальнейшей разработки диагностических критериев и терапевтических подходов к работе с контравзисимостью.

**Ключевые слова:** контравзисимость; тревожная привязанность; внутренняя рабочая модель; псевдонезависимость; средний возраст.

**Neposedova Natalya Grigoryevna, Kochetova Andreevna Yulia, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor**  
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Moscow State University of Psychology and Education",  
Moscow, Russian Federation, [neposedova\\_natalya@mail.ru](mailto:neposedova_natalya@mail.ru)

### THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT TYPE TO CLOSE PEOPLE AND COUNTERDEPENDENCY IN MATURE ADULTS

The article examines the relationship between attachment styles and counterdependence in middle-aged individuals ( $N = 50$ , 35—45 years old). Contrary to theoretical expectations, counterdependence is associated not with an avoidant, but with an anxious attachment style ( $r_s = 0.32-0.39$ ,  $p < 0.05$ ). This result suggests that counterdependence is not always a direct consequence of intimacy avoidance. The analysis showed that behind the external self-sufficiency, there often lies not a deactivated, but a hyperactivated attachment system, based on a deep fear of rejection and a negative model of self. The findings provide new data for the further development of diagnostic criteria and therapeutic approaches to working with counterdependence.

**Key words:** counterdependence; anxious attachment; internal working model; pseudodependence; middle adulthood.

**Введение.** Механизм контравзисимости представляет собой тенденцию маскировать глубокую личную уязвимость, страх отвержения и слияния за фасадом «сильной» личности, социальной компетентности и самодостаточности. Традиционно в теоретических моделях (Б. и Дж. Уайнхолд) этот феномен принято связывать с избегающим типом привязанности, возникающим в результате различных вариантов нарушения привязанности в ответ на пережитый опыт жестокого обращения и эмоционального отвержения в детстве, утраты значимого близкого.

Актуальные данные эмпирических исследований и практический опыт коллег показывают, что проявления, ранее определяемые как критерии контравзисимости, могут свидетельствовать об иных первопричинах.

Цель настоящего исследования — эмпирически выявить связь между избегающей привязанностью и контравзисимостью и проанализировать паттерны этой связи в период средней зрелости, характеризующийся обострением экзистенциальных и межличностных кризисов.

**Основная часть.** Исследование проведено на выборке из 50 человек (25 мужчин и 25 женщин) в возрасте 35—45 лет ( $M = 40,5$ ), соответствующих критериям выборки (высшее образование, проживание в г. Москва, наличие партнерских отношений).

Для диагностики использовались следующие методики: опросники ECR-R [1, с. 142] и RSQ [2, с. 231] для оценки измерений тревожности и избегания привязанности, а также «Шкала контрзависимости» Дж. Уайнхолд. Обработка данных осуществлялась с применением методов описательной статистики, корреляционного анализа Спирмена и критерия Краскела—Уоллиса в программе IBM SPSS Statistics 26.0.

Распределение типов привязанности в выборке по данным RSQ выявило преобладание небезопасных паттернов: избегающий тип — 36 % ( $n = 18$ ), тревожный тип — 34 % ( $n = 17$ ), надежный тип — 24 % ( $n = 12$ ), тревожно-избегающий — 6 % ( $n = 3$ ). Средний балл контрзависимости составил 36,5 ( $SD = 5,8$ ), что соответствует средней степени выраженности контрзависимых/созависимых моделей.

Ключевым результатом стало отсутствие статистически значимой связи между показателями избегания близости (по всем методикам: ECR-R, RSQ, AAS) и общим уровнем контрзависимости (все  $p > 0,05$ ). Гипотеза о том, что лица с избегающим типом привязанности демонстрируют более высокий уровень контрзависимости, не подтвердилась ( $H = 4,92, p = 0,178$ ).

Тем не менее, важным результатом стало обнаружение значимой положительной корреляции между тревожностью в привязанности и уровнем контрзависимости:  $r_s(\text{ECR-Тревожность}) = 0,39$  ( $p < 0,01$ );  $r_s(\text{RSQ-Тревожность}) = 0,32$  ( $p < 0,05$ );  $r_s(\text{AAS-Тревожность}) = 0,36$  ( $p < 0,05$ ). Это указывает на то, что более высокие баллы по опроснику контрзависимости характерны не для лиц с деактивированной (избегающей), а с гиперактивированной (тревожной) системой привязанности.

Полученные данные заставляют пересмотреть устоявшееся понимание контрзависимости. Структура классической модели (Уайнхолд) рассматривает тенденцию к контрзависимости как следствие стратегии «движения от людей» (избегание), то наши результаты указывают на связь со стратегией «движения к людям», искаженной страхом [3, с. 76]. Результаты предварительных углубленных интервью с участниками исследования, перед заполнением бланков диагностик, подтверждают наличие противоречивых установок и наличие негативного опыта проживания разрыва отношений со значимыми людьми в прошлом, что в свою очередь оказывает влияние на критерии выбора потенциального партнера (становятся более/менее требовательными), готовность принять решение о вступлении в близкие отношения.

Этот парадокс может быть объяснен через более глубокое изучение рабочей модели (Дж. Боулби) и феноменологии контрзависимости [4, с. 127]. Тревожный тип привязанности часто прямо отражает наличие когнитивного искажения представлений о самом себе, которые характеризуются нестабильной самооценкой, обесцениванием, негативной моделью себя, чрезмерной критикой и попытками заслуживать любовь окружающих. Человек с тревожным типом привязанности обладает ярко выраженной потребностью в социальном одобрении, в связи с чем довольно рано обучается быть хорошим, удобным, с трудом выражает собственную точку зрения, имеет трудности в формировании и отстаивании личных границ. При этом наблюдается склонность идеализировать других, активно выделять позитивные и личностные качества, нивелируя негативные, а временами даже оправдывая эпизоды различных форм насилия в свой адрес.

Парадоксальное сочетание гипертрофированной потребности в близости и страха отвержения создают внутренний конфликт. Контрзависимое поведение в этом случае может выступать как вторичная защита — попытка справиться с интенсивной, захлестывающей тревогой, порождаемой самой потребностью в другом. Опыт пережитой эмоциональной боли в прошлом, способствует формированию чрезмерной тревоги, а местами фобии уже на этапе размышления о потенциальной возможности построения близких и доверительных отношений с другим человеком. Страх отвержения или покинутости бессознательно подталкивают человека к стратегии сознательного отказа от потенциального партнерства на этапе знакомства, либо провоцируют демонстрацию тотальной независимости, самодостаточности и ориентированности на реализацию в других сферах жизни. Таким образом, измеряемая опросником Уайнхолд «контрзависимость» может отражать не истинное отсутствие потребности в связи, а избегание уязвимости, возникающей из-за сверхсильной, но фрустрированной потребности.

Обнаруженные данные позволяют предположить существование как минимум двух феноменологически сходных, но структурно различных поведенческих паттернов:

1. «Классическая» контрзависимость (связанная с избегающей привязанностью): основана на относительно устойчивой позитивной модели себя и истинном, хотя и защитном, обесценивании значимости близких отношений. Страх близости минимален, так как потребность в ней глубоко подавлена. Такие люди склонны убеждать себя в отсутствии истинной ценности партнерства, максимально вовлечены в создание прочной внутренней опоры, имеют тенденцию к гипертрофированным достижениям в более «успешных» социальных сферах (карьера, финансовая независимость, спорт, саморазвитие), также популярностью пользуется компенсация через домашних животных. Наблюдается способность экологично выстраивать партнерские отношения свободного характера, так называемая «серийная моногамия» или «этичная немоногамия», не предполагающих перспективу развития в виде совместного проживания, официального оформления отношений, рождения детей.

2. «Тревожная» псевдонезависимость (обнаруженная в исследовании): основана на негативной модели себя и страхе отвержения. Внешняя самодостаточность является реактивной, хрупкой и служит для сокрытия интенсивной тревоги и зависимости. Именно этот паттерн, по-видимому, и улавливает методика Уайнхолд.

Интересным наблюдением во время проведения собеседований с людьми, имеющими тревожную привязанность, стала явно выраженная неспособность выдерживать стадию предварительного контакта с потенциальным партнером. Согласно полученным данным, таким людям настолько трудно проживать период неопределенности и отсутствия конкретных, оговоренных условий партнерства, что они либо сбегают из контакта на раннем этапе, либо готовы к стремительному слиянию. В случаях, когда потенциальный партнер имеет четкие границы, темп, способность осознанно узнавать и погружаться во внутренний мир человека, постепенно выстраивать совместную реальность, внутри человека с тревожным типом привязанности происходит избыточное эмоциональное перенапряжение, часто толкающее на импульсивные решения и поступки.

Таким образом, если этиология «классической» контрзависимости лежит в плоскости хронического эмоционального отвержения, то «тревожная» псевдонезависимость может возникать в условиях непредсказуемой, условной или интрузивной заботы, где любовь родителя была сопряжена с угрозой поглощения или давалась как награда за достижения. С раннего возраста в сознании и поведении ребёнка формируется противоречивая тенденция: одна часть его личности жаждет безусловной любви, принятия, эмоциональной близости и развития надежной привязанности в отношениях со значимым взрослым, другая тем временем активно наращивает психологическую защиту, предполагающую дистанцирование, страх сближения, зависимости, неопределенности, как основного травмирующего фактора в контакте с другим. Ребёнок научается скрывать свою нуждающуюся часть, демонстрируя силу, но внутренне оставаясь в состоянии перманентной тревоги.

**Заключение.** Результаты исследования показывают, что необходима тщательная и избирательная диагностика, в первую очередь направленная на выявление базового типа привязанности, а также качества внутренней рабочей модели себя. Следующим важным моментом является возникающая потребность в смещении фокуса терапевтической работы. В процессе работы с клиентом, демонстрирующим контрзависимое поведение, связанное с тревожной привязанностью, фокус должен смещаться с преодоления страха или избегания близости на проработку глубинной неуверенности в себе и страха отвержения и покинутости, нормализацию и легитимацию зависимости как человеческой потребности, формирование навыков эмоциональной саморегуляции для снижения интенсивности тревоги, постепенное, в безопасных терапевтических отношениях, исследование уязвимости.

Обнаруженная связь контрзависимости с тревожной, а не избегающей привязанностью указывает на то, что за социально одобряемой маской гипернезависимости может скрываться не отсутствие потребности в партнерстве, а ее болезненная, искаженная форма, требующая более глубокого изучения, понимания и подхода. Таким образом, можно предположить, что дальнейшие исследования стоит направить на валидизацию этого различия и разработку более точного диагностического инструментария.

#### Список цитируемых источников

1. *Fraley, R. C.* The Experiences in Close Relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships / R. C. Fraley, N. G. Waller, K. A. Brennan // *Psychological Assessment*. — 2000. — Vol. 12, № 2. — P. 137—151.
2. *Bartholomew, K.* Attachment styles among young adults: A test of a four-category model / K. Bartholomew, L. M. Horowitz // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1991. — Vol. 61, № 2. — P. 226—244.
3. *Уайнхолд, Б.* Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости — другой стороны созависимости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд. — М. : Класс, 2002. — 336 с.
4. *Боулби, Дж.* Привязанность / Дж. Боулби. — М. : Гардарики, 2003. — 477 с.

УДК 373

**Нестерович Екатерина Сергеевна**

*Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка № 1 г. Лиды»,  
г. Лиды, Республика Беларусь, malenkaya.mechta24@icloud.com*

### **ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ**

В статье рассматривается проблема преемственности между дошкольным и начальным образованием. Обоснована актуальность темы, раскрыты психолого-педагогические механизмы преемственности, предложены практические модели взаимодействия учреждения дошкольного образования и школы. Показано, что системная реализация преемственности снижает риски школьной дезадаптации и повышает качество образования.

**Ключевые слова:** преемственность; дошкольное образование; начальное образование; готовность к школе; адаптация.