

# Изменения в личности женщины после рождения ребенка с точки зрения транзактивного анализа

Ирина Викторовна  
**ДОДОНОВА**

Магистр психологии, психолог, практикующий в модальности транзактивного анализа и подходе «Внутренние семейные системы» (IFS); преподаватель и академический директор Московского института психологии; Москва, Россия; [stiplina@me.com](mailto:stiplina@me.com); ORCID: 0000-0001-8288-373X; ResearcherID: GNP-1665-2022; SPIN: 9930-3602



Irina Viktorovna  
**DODONOVA**

Master of Psychology, Transactional Analysis (TA) and IFS (Internal Family Systems) therapist; lecturer and Academic Director of the Moscow Institute of Psychology; Moscow, Russia; [stiplina@me.com](mailto:stiplina@me.com); ORCID: 0000-0001-8288-373X; ResearcherID: GNP-1665-2022; SPIN: 9930-3602

## Changes in a woman's identity after childbirth: a transactional analysis perspective

**Аннотация.** Настоящая статья посвящена изучению механизмов трансформации личности женщины после рождения ребенка. Автор предлагает теоретическую модель идентичности матери и два ключевых механизма ее формирования — самоопределение и саморефлексию. Рождение ребенка и связанные с ним изменения в жизни женщины запускают процесс кризиса идентичности — период пересмотра комплекса собственных представлений о себе. В ходе эмпирического исследования выявлено, что ключевым ресурсом для успешного преодоления этого кризиса без потери удовлетворенности материнством выступает ясность Я-концепции. Установлено, что женщины в статусе «мораторий» (то есть находящиеся в кризисе идентичности) демонстрируют более высокую ясность Я-концепции по сравнению с теми, кто находится в статусах «диффузная идентичность» или «преждевременная идентичность». Это позволяет рассматривать кризис не как деструктивный процесс, а как этап «пересборки» идентичности, где накопленный ранее опыт рефлексии служит опорой для интеграции нового понимания своего Я. В контексте транзактивного анализа «достигнутая идентичность» интерпретируется автором как эквивалент Интегрирующего Взрослого. Процесс достижения этого статуса характеризуется деконтаминацией Взрослого эго-состояния от сценарных иллюзий и предрассудков, а также развитием «функциональной беглости» (по С. Темпл).

**Ключевые слова:** материнская идентичность, Интегрирующий Взрослый, ясность Я-концепции, кризис идентичности, транзактивный анализ, достигнутая идентичность, функциональная беглость, удовлетворенность материнством

**Abstract.** This article explores the mechanisms of a woman's identity transformation following childbirth. The author proposes a theoretical model of maternal identity along with two key developmental mechanisms: self-determination and self-reflection. Childbirth and the accompanying life changes trigger an identity crisis—a period of revising one's overall self-perception. Empirical findings reveal that self-concept clarity serves as a crucial resource for successfully navigating this crisis without compromising maternal satisfaction. It was established that women in the «moratorium» status (those undergoing an identity crisis) demonstrate higher self-concept clarity compared to those in «diffusion» or «foreclosure» statuses. This suggests that the crisis should be viewed not as a destructive process, but as a stage of identity «reassembly», where prior reflective experience provides a foundation for integrating a new understanding of the self. Within the context of Transactional Analysis, the author interprets «identity achievement» as the equivalent of the Integrating Adult. The process of attaining this status is characterized by the decontamination of the Adult ego state from script illusions and prejudices, as well as the development of «functional fluency» (as proposed by S. Temple).

**Keywords:** maternal identity, Integrating Adult, self-concept clarity, identity crisis, transactional analysis, identity achievement, functional fluency, maternal satisfaction

**Д**анная статья является продолжением исследования, описанного ранее в статье «Изменения в личности женщины после рождения ребенка» [4]. Тема изменений в личности женщины, обусловленных рождением ребенка, во многом остается неизученной как в рамках отечественной психологии, так и в рамках западной традиции транзактного анализа. Исторически так сложилось, что центральной фигурой исследований в материнско-младенческих отношениях выступает сам младенец. Важно изучать, что происходит с личностью женщины во время беременности и как влияет на нее рождение ребенка, так как за помощью к психологам обращаются как беременные женщины, так и ставшие матерями. Для терапевтического сообщества понимание природы происходящих изменений может стать шагом в разработке инструментария для работы с клиентками. Теоретическая модель идентичности женщины, описанная нами в первой статье, теперь дополнена данными эмпирического исследования, описывающими взаимосвязь статуса идентичности матери и ее удовлетворенности материнством.

Опорой для данного исследования в области транзактного анализа стали работы Э. Берна, дополненные И. Стюартом и В. Джоинсом; модель Интегрирующего Взрослого, описанная К. Тюдором и Л. Купмансом; теория «функциональной беглости» С. Темпл; в теме материнства — работы Г. Г. Филипповой, Н. Н. Васягиной, а также Н. Мофнер и П. Николсон, изучавших феномен послеродовой депрессии с точки зрения психологии.

Понятие идентичности как таковой в транзактном анализе не описано. Представления о себе анализируются и хранятся во Взрослом с учетом детского опыта и родительских интроектов (в том числе культурального интроекта). Таким образом, идентичность объединяет все эго-состояния и является таким образованием психики, которое складывается под влиянием эго-состояний.

Опираясь на работы Джеймса Марсиа [9], создавшего статусную модель идентичности, рассмотрим процесс развития идентичности. Статус «диффузная идентичность» (**identity diffusion**) характерен для тех людей, чьи ценности, цели, система убеждений и взглядов, в том числе представления о самом себе, в большей степени переняты от значимых других [9]. Статус «диффузная идентичность» означает, что представления о себе не стали предметом взрослой рефлексии и не были сформулированы в виде истории о себе. Иными словами, при диффузной идентичности у человека наблюдается множество двойных контаминаций, дефицит Взрослого эго-состояния. И мы можем говорить, что при этом статусе идентичности человек действует, исходя из своего жизненного сценария.

Человек со статусом «преждевременная идентичность» (**foreclosure**) имеет определенное понимание себя, своих целей и ценностей, при этом они часто обусловлены интроектами значимых других [9]. То есть преждевременная идентичность — это контаминированные Родительским эго-состоянием представления о себе (иллюстрацией такого рода контаминаций является идея о том, что «хорошая мама должна быть в курсе всех трендов психологии и педагогики», которая может заставлять женщину, ставшую мамой, до истощения изучать всю литературу и блоги по воспитанию детей; при этом знание не равно претворению его в жизнь, но создает ощущение «я — хорошая мама»). В этом примере информация из Взрослого эго-состояния (в деле воспитания детей целесообразно опираться на знания по педагогике и психологии) искажается информацией из Культурального Родителя о том, что «знание всех трендов» определяет успешность матери как таковой.

Статус «мораторий» (**moratorium**) присваивается человеку, находящемуся в кризисе идентичности. Кризис идентичности провоцируется изменениями внешних обстоятельств (в нашем случае — обстоятельств, связанных с рождением ребенка), которые вступают в противоречие с имеющимися представлениями о себе [9]. Это время, когда личность испытывает дискомфорт от нецелостной картины собственного Я, задействует свое Взрослое эго-состояние в попытках исследовать и осмыслить себя через саморефлексию и самонаблюдение.

И если человеку удастся создать такой нарратив о себе, который будет включать аутентичные цели, ценности, поддерживать непрерывность Я-концепции во времени и делать человека эффективным в новых жизненных обстоятельствах, то мы можем говорить о статусе «достигнутая идентичность» (**identity achievement**) [9]. Приобретая данный статус идентичности, личность достигает определенной автономии от жизненного сценария: представления о себе согласованы и являются добровольно выбранными, а Взрослый в достаточной мере очищен от контаминаций. Мы можем говорить о том, что статус «достигнутая идентичность» во многом схож с понятием «Интегрирующий Взрослый» [8], описываемым Купмансом, то есть Взрослым, обладающим зрелыми стратегиями решения проблем на разных уровнях и осознающим свои возможные контаминации Родителем и Ребенком.

Интегрирующий Взрослый у женщины, ставшей матерью, позволит ей увидеть импульс поступить так, как ее мать (то есть реализовать Родительскую стратегию), равно как и заметить желание повести себя так, как ей хотелось бы, чтобы в детстве родители поступали с ней (вступая в контакт с опытом своего Внутреннего Ребенка). При этом она остается в контакте с актуальной реальностью и при принятии решения учитывает свои внутренние импульсы и их источники [4].

Ирина Викторовна ДОДОНОВА

Изменения в личности женщины после рождения ребенка с точки зрения транзактного анализа

Согласно исследованиям отечественной психологии, идентичность матери имеет пять источников: образ собственной матери или замещающих ее женщин (фигура, на основе которой формируется Родитель Д2); собственный детский опыт женщины (хранящийся во Внутреннем Ребенке на всех уровнях: от Соматического Ребенка Д0 до Д2); культуральный интроект — Культуральный Родитель (передающийся из поколения в поколение через Д3 и формирующий содержание Д2), который раскрывается через социальную принадлежность к той или иной группе матерей; реальный опыт взаимодействия женщины со своим ребенком («отраженная субъектность» ребенка в матери в терминах В. А. Петровского); Интегрирующий Взрослый, формирующий идентичность через саморефлексию и самоопределение. Последний источник идентичности матери — самый важный элемент для обретения статуса «достигнутая идентичность».

Все представления женщины о том, какой она будет матерью, сложившиеся у нее до рождения ребенка, можно объединить в образ «идеальная Я-мать», который формируется под влиянием Культурального Родителя и Родительского эго-состояния, а также собственных идей о критериях «хорошей матери». После рождения ребенка образ «идеальная Я-мать» или корректируется реальностью («реальная Я-мать», рождающаяся из отклика младенца на взаимодействие женщины с ним), или вступает с ней в неразрешимое противоречие, которое может приносить эмоциональный дискомфорт. И разрешение конфликта между образами «идеальная Я-мать» и «реальная Я-мать» напрямую зависит от личностной зрелости женщины, в том числе от наличия у нее статуса «достигнутая идентичность» [4].

В предыдущей статье мы также упоминали о подавленных состояниях [4], часто охватывающих женщин после рождения ребенка; они связаны с рядом потерь и ограничений, с которыми сталкивается мама новорожденного. Конфликт образа идеальной матери, транслируемого обществом и семейными представлениями, с реальным поведением женщины, ставшей матерью, усугубляет подавленное состояние. Развитие Интегрирующего Взрослого помогает женщине примирить идеализированные ожидания от себя как от матери с реальностью. Разрешение этого внутреннего конфликта является ключевым условием для перехода к психологическому благополучию и устойчивости в материнстве.

Целью нашего исследования было выявить изменения в личности женщины после рождения ребенка: входит ли женщина в период кризиса идентичности после рождения ребенка и как влияет кризис идентичности на самоощущение женщины. Опираясь на эту теоретическую модель идентичности женщины, мы спроектировали исследование, направленное на выявление взаимосвязи статуса идентичности с удовлет-

воренностью материнством. Исследование проводилось количественными методами с использованием:

- опросника «Удовлетворенность ролью родителя» [5], предназначенного для оценки уровня удовлетворенности родительской ролью;
- шкалы ясности Я-концепции [3], направленной на изучение степени осознанности представлений о самой себе;
- методики исследования личностной идентичности (МИЛИ) для изучения статуса личностной идентичности;
- модифицированной методики «Родительское сочинение», позволяющей выявить особенности восприятия себя респондентом в родительской роли. Она использовалась в качестве дополнительного теста, который позволял увидеть, что говорят респонденты (какими словами описывают себя, как воспринимают себя в роли матери) с тем или иным статусом идентичности и с определенной удовлетворенностью от материнства, так как методика предлагает развернутые ответы на вопросы.

В исследовании приняло участие 72 женщины в возрасте от 25 до 48 лет (средний возраст — 34 года), имеющие от 1 до 3 детей (среднее количество детей — 2), хотя бы один из которых находится в возрасте от 1 года до 3 лет. Все респондентки замужем, имеют высшее образование и проживают в Москве. Для данного исследования возраст респонденток и количество детей являются скорее дополнительными данными, нежели основополагающими, поэтому внутреннее деление респонденток по возрасту не предполагается дизайном исследования. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью компьютерной программы Jamovi.

В результате обработки данных было выявлено, что по трем шкалам (возраст, удовлетворенность материнством и ясность Я-концепции) распределение является нормальным согласно тестам Шапиро — Уилка и Колмогорова — Смирнова, а шкала «Статус идентичности» показывает ненормальное распределение. Поэтому в дальнейшей обработке данных использовался корреляционный анализ Спирмена для шкалы «Статус идентичности»; для всех остальных шкал использовался критерий Пирсона, так как они распределяются нормально.

Для того чтобы проверить гипотезу о взаимосвязи статуса идентичности с уровнем удовлетворенности материнством, мы провели корреляционный анализ Спирмена между переменными «удовлетворенность материнством» и «статус идентичности».

В таблице 1 мы видим, что корреляция между шкалами есть и она очень значима ( $p < 0,01$ ). Таким об-

разом, подтверждается положительная взаимосвязь между статусом идентичности женщины и ее удовлетворенностью материнством.

**Таблица 1. Корреляция удовлетворенности материнством и статуса идентичности**

		Удовлетворенность материнством
Статус идентичности	Спирмен $\rho$ (rho)	0.316**
	df (степеней свободы)	70.00
	p-значение	0.005

Примечание: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

Далее мы провели корреляционный анализ Пирсона между переменными «удовлетворенность материнством» и «ясность Я-концепции». В таблице 2 мы видим значительно выраженную отрицательную ( $p < 0,01$ ) корреляцию между удовлетворенностью материнством и ясностью Я-концепции (ясность Я-концепции обладает обратной шкалой — чем меньше значение результата, тем выше ясность Я-концепции, в то время как удовлетворенность материнством имеет прямую шкалу — чем выше значение результата, тем выше удовлетворенность).

**Таблица 2. Корреляция удовлетворенности материнством и ясности Я-концепции**

		Удовлетворенность материнством
Ясность Я-концепции	Пирсон $r$	-0.507***
	df (степеней свободы)	70.00
	p-значение	< .001

Примечание: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

Таким образом, подтверждается отрицательная взаимосвязь между ясностью Я-концепции женщины и ее удовлетворенностью материнством: чем менее ясная Я-концепция, тем ниже уровень ее удовлетворенности материнством.

Полученные данные показывают также значительно выраженную отрицательную корреляцию между ясностью Я-концепции и статусом идентичности (таблица 3).

**Таблица 3. Корреляция ясности Я-концепции и статуса идентичности**

		Статус идентичности
Ясность Я-концепции	Спирмен $\rho$ (rho)	-0.430***
	df (степеней свободы)	70.00
	p-значение	< .001

Примечание: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

То есть чем выше ясность Я-концепции женщины, тем ближе ее статус к достигнутой идентичности.

Кроме того, выявилась выраженная отрицательная корреляция между возрастом женщины и ясностью Я-концепции (таблица 4).

**Таблица 4. Корреляция возраста женщины и ясности Я-концепции**

		Возраст женщины
Ясность Я-концепции	Пирсон $r$	-0.258*
	df (степеней свободы)	70.00
	p-значение	0.021

Примечание: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

В данной выборке чем старше женщина, тем выше у нее ясность Я-концепции.

Корреляция между возрастом женщины и уровнем ее удовлетворенности материнством не обнаружена (таблица 5).

**Таблица 5. Корреляция возраста женщины и удовлетворенности материнством**

		Возраст женщины
Удовлетворенность материнством	Пирсон $r$	0.084
	df (степеней свободы)	70.00
	p-значение	0.482

Примечание: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

Полученные данные показали: чем ближе статус к достигнутой идентичности, тем более удовлетворена женщина материнством. Достигнутая идентичность показывает свою корреляцию с ясной Я-концепцией, то есть с понятным и осознанным респонденткой содержанием трех эго-состояний женщины — Родителя, Взрослого и Ребенка.

Теоретическая модель идентичности матери предполагает пять источников (детский опыт женщины, родительские интроекты, культуральные интроекты, опыт взаимодействия с собственным младенцем [отраженная субъектность ребенка] и взрослое эго-состояние женщины) и два механизма формирования идентичности в процессе самопознания через самоопределение и саморефлексию. Рождение ребенка влечет за собой изменения обстоятельств в жизни женщины (даже если это приятные хлопоты и забота о младенце, это все равно изменение образа жизни). Изменения внешних обстоятельств запускают кризис идентичности (ведь женщине необходимо интегрировать в представления о себе идентичность матери) — идентичность приобретает статус «мораторий». Если женщина через механизмы саморефлексии и самоопределения проходит через этот этап «пересборки» представлений о себе и интеграции новых знаний о себе как о матери, то выходит из него с достигнутой идентичностью. Однако кризис можно не пройти и остаться в статусе «диффузная идентичность» или «преждевременная идентичность». Исследование выявило, на что может опереться женщина в момент прохождения кризиса идентичности — на ясную Я-концепцию. Благодаря ясной Я-концепции возможно

Ирина Викторовна ДОДОНОВА

Изменения в личности женщины после рождения ребенка с точки зрения транзактного анализа

прохождение кризиса идентичности без потери удовлетворенности материнством.

Ясная Я-концепция приобретает женщиной после прохождения кризиса идентичности до становления матерью (возможно, и не одного). В этот период у нее появляется возможность увидеть те идеи, ценности и убеждения, что составляют ее, «отфильтровать» собственные от привнесенных различными интроектами и сформулировать собственное представление о самой себе. И пока в этом представлении она как мать не фигурирует. Но если женщина прошла через кризис идентичности и сформулировала ту самую ясную Я-концепцию (или приобрела статус открытой достигнутой идентичности), в дальнейшем это может быть для нее опорой в прохождении последующих кризисов идентичности, в том числе вызванных рождением ребенка и необходимостью интегрировать в представления о себе новый пласт знаний в новой роли — идентичность матери.

Результаты исследования показывают, что женщины со статусом идентичности «мораторий» (то есть находящиеся в кризисе идентичности) также имеют высокую ясность Я-концепции, в отличие от женщин со статусами «преждевременная идентичность» и «диффузная идентичность». В процессе кризиса идентичности личность не полностью «сносит» все имеющиеся до этого представления о себе, не обнуляется, а встраивает в представления о себе «новую область» как деталь пазла. И тогда, используя ту же метафору пазла: чем яснее Я-концепция, тем больше деталей пазла уже собрано, тем четче изображение картинки, которая должна получиться в итоге.

Другими словами, однажды пройдя через кризис идентичности, женщина обретает статус «достигнутая идентичность» (равнозначен ясной Я-концепции). Этот статус включает в себя развитие Интегрирующего Взрослого, деконтаминацию Взрослого от иллюзий и предрассудков (заражений Детским и Родительским эго-состояниями), обучение эффективным стратегиям совладания с парентальными и культуральными интроектами и самоактуализацию (модель «функциональной беглости» С. Темпл) и становится для женщины опорой в прохождении кризисов идентичности, в том числе связанных с рождением детей. Опорой, которая позволяет не потерять качество жизни, удовлетворенность процессом и — в рамках нашего исследования — пройти через кризис идентичности, вызванный рождением ребенка, без снижения удовлетворенности материнством.

Данные результаты открывают возможность разработать протоколы для работы с матерями после рождения ребенка, а также поставить вопрос о разработке инструментов для клиентов в кризисе идентичности, что, по сути, будет являться протоколом отказа от сценария путем развития Интегрирующего Взрос-

лого. Именно в этом видится ценность данного исследования для науки и транзактно-аналитического сообщества.

### Список литературы

1. Антонова, Н. В. Самоопределение как механизм развития идентичности / Н. В. Антонова, В. В. Белоусова // Педагогика и психология образования. — 2011. — № 2. — С. 79–92.
2. Васягина, Н. Н. Внутрличностные детерминанты самосознания матери : монография / Н. Н. Васягина ; Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург, 2008. — 135 с.
3. Вдовенко, В. В. Я в самопознании: русскоязычная версия Шкалы ясности Я-концепции / В. В. Вдовенко, С. А. Щебетенко, Е. Б. Старовойтенко // Психологические исследования. — 2021. — Т. 14, № 77. — С. 7. — URL: psystudy.ru (дата обращения: 30.03.2026). — DOI: 10.54359/ps.v14i77.157.
4. Додонова, И. В. Изменения в личности женщины после рождения ребенка / И. В. Додонова // Транзактный Анализ в России. — 2022. — Т. 2, № 2. — С. 13–23. — DOI: 10.119913/TAR.2022.2.2.
5. Куфтяк, Е. В. Оценка самовосприятия родителей: вопросы исследования и психодиагностики / Е. В. Куфтяк // Мир науки, культуры, образования. — 2009. — № 1 (13). — С. 209–212.
6. Стюарт, И. Современный транзактный анализ / И. Стюарт, В. Джоинс ; [пер. с англ.]. — Санкт-Петербург : Метанойя, 2021. — 444 с.
7. Филиппова, Г. Г. Психология материнства : учебное пособие / Г. Г. Филиппова. — Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 240 с.
8. Koopmans, L. From Ego states to Functional Fluency [Электронный ресурс] / L. Koopmans. — 2009. — URL: functionalfluency.com (дата обращения: 30.03.2026).
9. Marcia, J. E. Identity in adolescence / J. E. Marcia // Handbook of adolescent psychology / ed. by J. Adelson. — New York : Wiley, 1980. — Vol. 9, № 11. — P. 159–187.
10. Temple, S. Functional Fluency for educational Transactional Analysis / S. Temple // Transactional Analysis Journal. — 1999. — Vol. 29, № 3. — P. 164–174. — DOI: 10.1177/036215379902900302.