

Опыт переживания трансгендерного перехода

Г. А. Родионов^а, Е. В. Зиновьева

Санкт-Петербургский государственный университет,
Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

Для цитирования: Родионов Г. А., Зиновьева Е. В. Опыт переживания трансгендерного перехода // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. Вып. 2. С. 214–228. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.206>

Предпринята попытка изучения переживаний трансгендерных людей в условиях критической жизненной ситуации (трансгендерного перехода). Исследование включало в себя проведение и анализ полуструктурированного интервью, а также сбор и анализ количественных данных с помощью авторского опросника, составленного на основе контент-анализа текстов интервью. В интервью приняли участие 10 трансгендерных людей (средний возраст 21,2 года), в опросе — 285 трансгендерных людей (средний возраст 21,21 года). Анализ феноменологии переживаний и последующая проверка математическими методами (иерархическая кластеризация и критерий U Манна — Уитни для независимых выборок) позволили выявить и описать два типа переживаний трансгендерных людей: «открытые к поиску себя» (81 человек) и «избегающие» (204 человека). «Открытые к поиску себя» трансгендерные люди чаще давали высокие оценки позитивным состояниям и эмоциям по поводу трансгендерного перехода, отмечали переживание общности с трансгендерными людьми. В процессе трансгендерного перехода продуцировались новые смыслы: познание, принятие и развитие себя; планирование жизни и признание важности построения целей будущего; профессиональное развитие. Семейная, партнерская и дружеская поддержка оценивалась ими как позитивные или благоприятные социальные факторы. «Избегающие» трансгендерные люди чаще отмечали негативные состояния и эмоции по поводу трансгендерного перехода и избегание коммуникации с людьми. Они выделяют переживания, связанные с сомнениями и оценкой правильности трансгендерного перехода, с волнением по поводу реакции окружающих на трансгендерный статус, с испытываемым чувством одиночества среди трансгендерных людей. Негативное отношение семьи, близких и окружающих трансгендерному переходу и жизни в целом. Данное исследование выступает в качестве реализации попытки феноменологического описания переживаний трансгендерных людей, сопровождающих трансгендерный переход, а также выявления различий в них.

Ключевые слова: трансгендерность, трансгендерный переход, опыт, переживания, критическая жизненная ситуация.

Введение

Если рассматривать личность как целостную динамичную интегративную структуру, конструирующую собственное бытие через проявления собственной активности в контексте жизненного опыта (Асмолов, 2015), в фокусе внимания

^а Автор для корреспонденции.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2023

оказываются жизненные ситуации, под влиянием которых происходят самоизменения личности (Гришина, 2020). Часто в качестве таковых выступают критические жизненные ситуации. При оценке такой жизненной ситуации происходит потеря чувства душевного равновесия, что ведет к росту сомнений человека в верности его представлений о себе, других и мире (Lancaster, Palframan, 2009). Н. В. Гришина определяет критические жизненные ситуации как «эмоционально переживаемые жизненные обстоятельства, которые в восприятии человека представляют сложную психологическую проблему, трудность, требующую своего решения или преодоления» (Гришина, 2008, с. 189). Результатом переживания критической жизненной ситуации может стать появление новой фундаментальной позиции по отношению к жизни, переживаемой как фундаментальная ценность. Фундаментальная ценность связана с внутренним отношением человека к собственному бытию в его совокупности и целостности (Лэнгле, 2006). Особое значение для разрешения такой жизненной ситуации имеет процесс переживания, так как от него зависит, что будет происходить дальше с личностью и самой ситуацией (Васильук, 1984). Переживания выступают механизмом интеграции жизненного факта в историю личности, играя в ней определенную роль (Рубинштейн, 1989).

Ситуация трансгендерного перехода для трансгендерных людей является особенной, поскольку актуализирует необходимость поиска себя, своей идентичности. Под трансгендерностью понимается обобщающий термин, используемый для определения индивидов, чья гендерная идентичность или выражение отличается от связанных с назначенным при рождении полом гендерных норм (Hughto et al., 2015). Трансгендерный переход — это осознание собственной трансгендерности, ее принятие и сознательные действия, совершаемые человеком с целью приведения своего бытия в соответствие со своей гендерной идентичностью (Nieder et al., 2020). В настоящее время трансгендерный переход все чаще описывается как гибкий процесс, учитывающий индивидуальные потребности трансгендерных людей (Koehler et al., 2018). При этом он рассматривается не как линейное движение от предписанного гендера к предпочитаемому, а как процесс взаимодействия человека с потенциальными модификациями тела в соответствии с гендерной идентичностью. Также в фокусе внимания оказываются взаимодействия человека с психологическими (например, индивидуальный опыт гендерного несоответствия) и социальными (например, жизнь в определенной гендерной роли) аспектами. Данный подход позволяет исследовать трансгендерный переход как многогранное понятие, включая в выборку тех, у кого нет потребности в гормональной терапии или операциях (Nieder et al., 2020). В нашем исследовании опыт трансгендерных людей рассматривается как зонтичное понятие, включающее в себя опыт трансгендерных женщин, трансгендерных мужчин и небинарных персон с различной идентичностью.

Ситуация трансгендерного перехода рассматривается нами как критическая жизненная ситуация, поскольку обладает соответствующими характеристиками. Она требует от личности самопостроения своей идентичности, переосмысления и трансформации картины своего жизненного пути (Леонтьев, 2003). Являясь своего рода испытанием, она делает реализацию ранее сформулированного жизненного замысла невозможной, что может приводить к изменениям личности: принятию

нового замысла, ценностей, жизненных стратегий и образа «я» (Василюк, 1984). В ином случае, если есть препятствия для такого разрешения, могут появиться тяжелые нарушения: глубокая депрессия, чувство, что жизнь — бремя (Лэнгле, 2006). Такая ситуация одновременно задействует как индивидуальные переживания, связанные с отношением к себе, так и социальные, связанные с отношением к другим. Переживания в этом случае могут выступать тем механизмом, при помощи которого запускается процесс выстраивания новой идентичности как целостной и непрерывной во времени системы (Марцинковская, 2009).

Анализ литературы показывает, что большинство исследований, посвященных трансгендерным людям, фокусируются на сравнительном анализе с цисгендерными людьми (Bouman et al., 2017; Calzo et al., 2017). В качестве основного вывода подобных исследований выделяется высокий риск негативных эмоциональных и поведенческих реакций (тревожность, депрессивные симптомы, суицидальный риск, употребление ПАВ) среди трансгендерных людей, что связывается с трансфобией (дискриминацией, стигматизацией, предвзятостью) в обществе (Valentine, Shipherd, 2018). Для России эти данные особенно актуальны, поскольку в законодательстве РФ права данной группы не закреплены и прямо нарушаются законодательными актами, а в обществе есть негативные установки относительно трансгендерных людей.

Исследований, посвященных личности трансгендерных людей и их субъективным переживаниям, крайне мало (Tan et al., 2019). Предпринимаемые попытки демонстрируют наличие у них негативных переживаний из-за несоответствия между назначенным биологическим полом и гендерной идентичностью, сказывающихся на их психическом здоровье (Cooper et al., 2020). Исследование автобиографической памяти показало, что у трансгендерных людей яркие, сфокусированные на себе, но несчастливые воспоминания детства, что связывается авторами с компенсаторным механизмом усиления негативного детского опыта для повышения ценности актуальной гендерной идентичности (Nourkova, Ivanova, 2017).

Представленные исследования в меньшей степени принимают во внимание то, как люди переживают собственную трансгендерность, в частности в процессе осуществления трансгендерного перехода. Наше исследование переживаний, сопровождающих трансгендерный переход, проводилось с целью понять, как трансгендерные люди психологически разрешают для себя данную критическую жизненную ситуацию. В связи с этим в рамках этого исследования мы предприняли попытку ответить на следующие исследовательские вопросы:

1) какие переживания сопровождают трансгендерных людей в процессе трансгендерного перехода?

2) существуют ли различия в переживаниях, сопровождающих трансгендерный переход, и с чем они могут быть связаны?

Гипотеза исследования, исходя из поставленных вопросов, может быть сформулирована следующим образом: переживания, сопровождающие трансгендерный переход, разнообразны и поддаются типизации, или: на основании чего возможно выделение типов этих переживаний?

Выборка и организация исследования феноменологии переживаний трансгендерных людей в процессе трансгендерного перехода

Было разработано и проведено полуструктурированное интервью, состоящее из 11 вопросов. Интервью нацелено на выявление переживаний, сопровождающих трансгендерный переход, их эмоциональные, когнитивные и смысловые составляющие. Примеры вопросов: «Что происходило с Вами, когда Вы поняли, что Вы трансгендерный человек? Как происходило осознание? Что Вы переживали в процессе трансгендерного перехода? Какие внутренние изменения с Вами произошли в процессе трансгендерного перехода?» Содержание вопросов прошло экспертную оценку транс-инициативной группой «Т-действие» (проект, который реализуют сами трансгендерные люди для трансгендерных людей и их близких).

В первом этапе приняли участие десять трансгендерных людей: три трансгендерные женщины, трое трансгендерных мужчин и четыре небинарные персоны (средний возраст 21,2 года). Сбор данных производился осенью 2021 г. Интервью проводились с использованием информационно-коммуникационных технологий. Метод подбора участвующих в интервью — произвольная выборка.

Выборка и организация исследования особенностей переживаний трансгендерных людей

Во втором этапе приняли участие 285 трансгендерных людей: 40 трансгендерных женщин (средний возраст 25,65 лет), 115 трансгендерных мужчин (средний возраст 20,98 лет), 130 небинарных персон (средний возраст 20,05 лет). Все трансгендерные люди на момент участия в исследовании находились в процессе трансгендерного перехода: большинство используют актуальное имя (76 %) и местоимения (87 %), изменили внешность с помощью одежды, причёски, косметики, спортивных упражнений (82 %) или утягивающих приспособлений (64 %); многие планируют сменить имя (70 %) и гендерный маркер (68 %) в документах, начать гормональную терапию (61 %) и пройти через уменьшение или увеличение груди (68 %). Иные операции планируют сделать 41 %.

Сбор данных производился с помощью авторского опросника в форме заполнения онлайн-формы. Авторский опросник был составлен для оптимизации сбора данных на большей выборке с использованием выделенных в ходе контент-анализа категорий интервью на первом этапе. Опросник представлен 10 вопросами, в каждом из которых содержится несколько шкал (всего 100), отражающих эмоциональный, когнитивный, поведенческий или смысловой аспект переживаний. Примеры вопросов: «Оцените, насколько каждое из названных состояний было свойственно для Вас в процессе трансгендерного перехода: дискомфорт; страдание; давление; легкость и т. д.», «Оцените, пожалуйста, насколько Ваши переживания в процессе трансгендерного перехода были связаны с каждым из аспектов: Ваше тело; Ваш внешний вид; эмоциональные состояния; взаимодействие с людьми?» Ответом на вопрос являлось число-оценка в соответствии со шкалой от «1 — абсолютно не свойственно моему опыту» до «7 — абсолютно точно свойственно моему опыту». Вопросы авторской анкеты прошли экспертную оценку проектом для трансгендер-

ных людей и их близких «Т9 NSK» (проект психологической, юридической и социальной помощи трансгендерным людям и их близким).

Сбор данных осуществлялся в конце 2021 — начале 2022 г. Метод подбора принимающих участие — произвольная выборка.

Анализ феноменологии переживаний, сопровождающих трансгендерный переход

Анализ текстов интервью с выявлением гипотетических типов переживаний и категорий для последующего количественного сбора данных позволил сконцентрироваться на ключевых аспектах переживаний, сопровождающих трансгендерный переход, что выступает целью и результатом анализа качественных данных (Pope et al., 2000). При этом детальное описание гипотетических типов переживаний и категорий позволяет добавить глубину изучаемым концепциям и создать основу для дальнейших научных исследований, что особенно важно в отношении уязвимых групп, таких как трансгендерные люди (Stutterheim, Ratcliffe, 2021).

Контент-анализ интервью показал, что трансгендерные люди, описывая свои переживания трансгендерного перехода, чаще всего репрезентируют свои эмоциональные состояния (встречаются в 38 % описаний) («чувство вины было перед родителями», «была постоянная обида», «в глубине души у меня все время сидело чувство, что что-то не так», «после принятия стало комфортнее жить», «был узкий эмоциональный спектр, сейчас он намного обширнее»). Затем мысли о себе (17 %) («я не знаю чего-то, что знают все», «я думала, что при этом мне нужно будет срочно делать операцию», «у всех $2 + 2 = 4$, а у меня почему-то в ответе 3, и я не понимаю, почему так», «нашелся такой ответ, который дал бы мне то, что мне хотелось много лет», «кто же я, как мне выглядеть, какие местоимения мне использовать»), оценку роли социальных факторов (17 %) («усугубляли переживания люди: родители, одноклассники в колледже, бывшая девушка», «помогала информация», «мешала трансфобия», «было плохо от одиночества среди цисгендерных людей», «помогали мои подруги») и новые стратегии поведения (15 %) («я начал узнавать про трансгендерность, начал общаться с другими людьми», «я начал гормональную терапию», «я сделали мастэктомию и сменили документы», «я скрывала очень много жестов»). Реже всего в интервью были представлены интерпретации происходящего и создание новых смыслов (13 %) («это хотя бы обрело название — в неведении жить еще хуже», «когда я узнал о трансгендерности, я понял, что это за внутренняя борьба у меня», «состояться как личность — сделать переход», «транспереход несет огромное значение для познания себя», «жизнь стала генерализованной от предписанного гендера к избранному гендеру»).

В ходе анализа нарративов интервью были гипотетически выявлены два типа переживаний трансгендерных людей по преобладающему эмоциональному модусу. Основанием для разделения выступало наличие преобладающего знака описания своих переживаний в ходе одного интервью. Например, для положительного эмоционального модуса характерны фразы: «я чувствую, что на верном пути», «стал испытывать намного больше положительных эмоций», «я почувствовал стопроцентное принятие», «я стал чувствовать себя живым». Тогда как для негативного

эмоционального модуса характерно: «мне было очень некомфортно», «было неприятно, что я такой человек», «в глубине души у меня все время сидело чувство, что что-то не так», «была невыносимая боль», «я стыдился, что я такой, мне было страшно за будущее».

В целом для первого типа переживаний скорее более характерен позитивный модус переживания, проявляющийся в положительных оценках собственного опыта: «стало легче», «все встало на свои места», «стал более уверенно себя чувствовать — снизилась тревога», «появилась любовь ко всему», «я обрадовалась, что смогла найти название для моего опыта». Так же положительно оценивались социальные факторы: «помогала информация от трансгендерных блогеров», «мне помогали группы, где я мог знакомиться с людьми с таким же опытом», «мне становилось легче в отношениях с моим партером», «если бы не поддержка моих друзей, я бы не решился ничего делать», «без мамы было бы сложнее, мне было очень страшно, что она меня не примет, но она мне очень помогла». При этом в представлениях о себе и самоотношении наблюдалась амбивалентность, внутренний поиск: «я оставался феминным и продолжал говорить о себе в мужском роде», «я очень много общалась с людьми, но очень стеснялась людей», «да я такой, неприятно было, но я продолжал так же делать», «я знал, что не просто хочу выглядеть красиво, я хочу выглядеть не так», «я был как душа рядом с каким-то аватаром, со стороны смотрела на аватар». Это обуславливает поиск подходящих описаний себя: «думал, что я томбой», «я идентифицировал себя как лесбиянку», «я феминист», «я трансгендерный человек», «назвала себя квир», «думала, что я просто парень-гей», «я не бигендер, а агендер», «у меня нет гендера, но есть чуть-чуть женский». Данный тип переживаний позволяет предложить название «открытые к поиску себя» для людей, описывающих свой опыт схожим образом.

Второй тип представлен наличием отрицательного модуса переживаний, который заключался в негативной оценке роли социальных факторов, сопряженных с сомнениями и отрицательными переживаниями насчет трансгендерности: «продолжался негатив из-за воспитания, что это плохо, это ненормально, это нездоровые люди», «а если я передумаю, как воспримет общество, как воспримут люди», «было много сомнений», «мне было очень тяжело и некомфортно», «постоянно сильно боялась», «мне очень мешало, что мало информации, что я не смог раньше понять и принять себя», «меня очень пугало и злило, что люди вокруг трансфобны», «мне было очень плохо от одиночества, даже поддержка цисгендерных подруг не помогала — она не могла этого понять и разделить полностью», «я чувствовала себя ненужной, неправильной из-за невозможности соответствовать стереотипам о женской красоте». Мысли о себе и самоотношение при этом негативно окрашены: «была злость на себя — почему я не такой, как циспарень или цисдевушка», «почему я такой, почему я не могу быть нормальным», «мне было неприятно, что я такой человек — очень сильная ненависть к себе», «я ненавидел себя», «я недостойн жить», «я чувствовала себя беспомощной, слабой, неполноценной». В содержании переживаний отсутствовали текстовые референты, связанные с поиском своей идентификации. Они фокусировались преимущественно на негативной оценке себя и других. Описание данного типа переживаний позволило нам предложить название «избегающие» для людей, описывающих таким образом опыт трансгендерного перехода.

Для дальнейшего анализа различий в переживаниях трансгендерных людей был проведен контент-анализ описаний переживаний трансгендерного перехода. Были выделены следующие категории: состояния (например, внутренняя борьба, дискомфорт, легкость, озарение), чувства (вина, грусть, страх, радость), мысли (о понимании и принятии себя, о сомнениях по поводу трансгендерного перехода, об окружении), стратегии поведения (коммуникация с людьми, поиск информации, гендерно-аффирмативные процедуры), интерпретации происходящего («недостаток информации о себе и телесные изменения провоцируют дискомфорт, сомнения и желание что-то изменить», «поиск информации, знания, названий и трансгендерный переход помогают лучше себя понять, преодолеть дискомфорт»), смыслы (общение с людьми, познание и принятие себя, взаимоотношения), социальные факторы (родительская, партнерская или дружеская поддержка, дискриминация, репрезентация трансгендерного опыта в СМИ, искусстве, политике, спорте). Выделенные категории вошли в опросник и были использованы на втором этапе исследования.

Изучение различий в оценке переживаний, сопровождающих трансгендерный переход

Для уточнения особенностей переживаний, сопровождающих трансгендерный переход, и их различий был проведен статистический анализ данных, полученных в ходе опроса с использованием авторского опросника. Проведена иерархическая кластеризация (методом Варда, интервальная мера: квадрат расстояния Евклида) переменных, отражающих переживания трансгендерных людей в процессе трансгендерного перехода (состояния, чувства, мысли, стратегии поведения, интерпретации происходящего и смыслы). На основе анализа дендрограммы (рис. 1) было

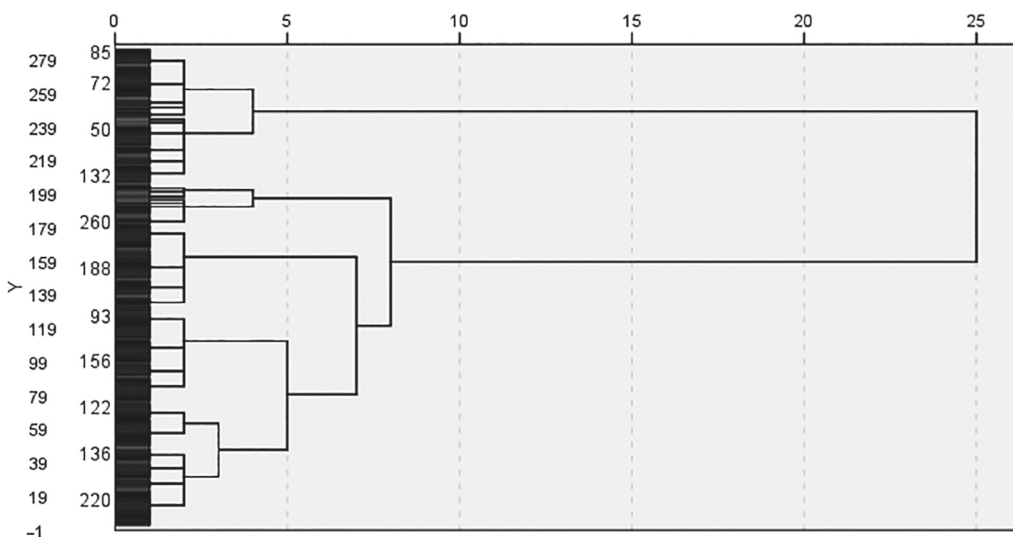


Рис. 1. Дендрограмма кластерного анализа переменных, отражающих переживания трансгендерных людей

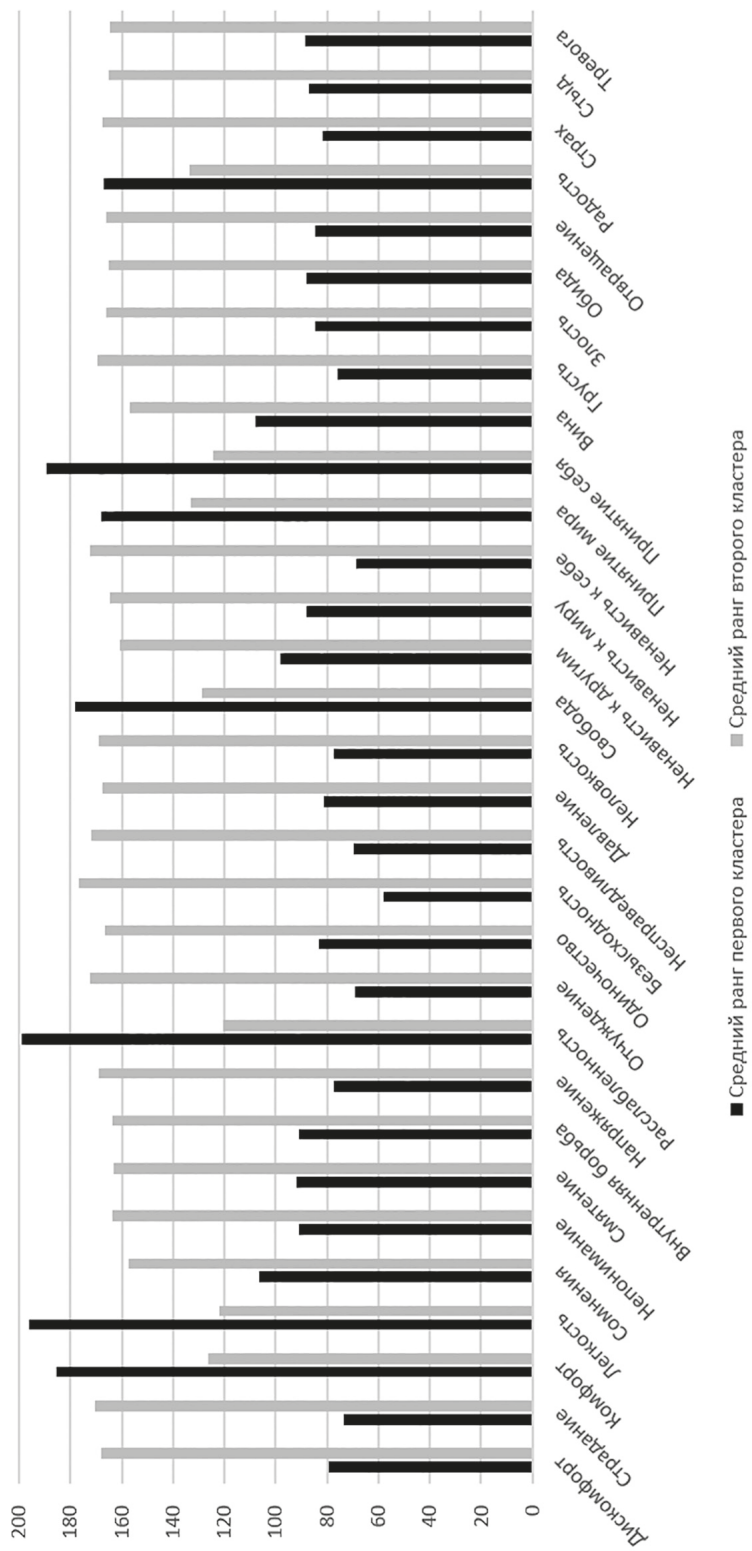


Рис. 2. Сравнение кластеров по выраженности категорий переживаний с помощью критерия U Манна — Уитни ($p \leq 0,001$)

принято решение разделить выборку на два кластера с последующим их описанием. Численность кластеров: первый — 81 человек, второй — 204 человека.

Для описания кластеров был произведен их сравнительный анализ по выраженности категорий переживаний с помощью критерия U Манна — Уитни для независимых выборок. В дальнейшем анализе использовались переменные, различия по которым в двух кластерах были обнаружены на высоком уровне статистической значимости (рис. 2, табл. 1).

Таблица 1. Сравнение кластеров по выраженности категорий переживаний с помощью критерия U Манна — Уитни

Переменные	R ₁	R ₂	p
Мысли о сомнениях и разочаровании относительно трансгендерного перехода	108,48	156,71	< 0,001
Мысли о реакции окружающих на трансгендерный статус	99,58	160,24	< 0,001
Мысли об одиночестве среди трансгендерных людей	95,73	161,77	< 0,001
Мысли об общности с трансгендерными людьми	122,12	151,29	0,006
Мысли об оценке правильности происходящего	111,1	155,67	< 0,001
Коммуникация с людьми	182,84	127,18	< 0,001
Попытки избежать взаимодействия с людьми	92,12	163,2	< 0,001
Внешнее проявление эмоций	161,46	135,67	0,016
Соккрытие собственных эмоций	107,49	157,1	< 0,001
Работа и профессиональное развитие	165,84	133,93	0,003
Отсутствие опыта людей, схожего с моим, ведет к дискомфорту	103,11	158,84	< 0,001
Открытость трансгендерного статуса приводит к изменению отношений с людьми	114,65	154,25	< 0,001
Смысл в познании, принятии и развитии себя	163,81	134,74	0,003
Смысл в планировании будущего, целеполагании и движении к благополучию	164,94	134,29	0,003
Смысл в профессиональном развитии	168,78	132,76	0,001
Социальный фактор: негативное отношение родителей	119,65	152,27	0,002
Социальный фактор: негативное отношение родственников	113,11	154,87	< 0,001
Социальный фактор: негативное отношение окружающих	103,92	158,52	< 0,001
Социальный фактор: трансфобия, стереотипы	116,65	153,46	< 0,001
Социальный фактор: дискриминация в общественных местах	111,17	155,64	< 0,001

Сравнение кластеров по переменной «Самоотрицание и сомнения по поводу трансгендерного перехода» показало различие в группах ($p=0,019$) — данный показатель более характерен для второй группы ($R_1 = 125,36$; $R_2 = 150$). Проведенный анализ позволил нам предложить следующие названия для кластеров: для первого — «открытые к поиску себя», для второго — «избегающие».

В первый кластер вошли трансгендерные люди, которые чаще давали высокие оценки позитивным состояниям и эмоциям (комфорт, легкость, расслабленность,

свобода, принятие себя и мира, радость) по поводу трансгендерного перехода. Они отмечают переживание общности с трансгендерными людьми. Они чаще указывали на значимость поведения, направленного на коммуникацию с людьми и профессиональное развитие. В процессе трансгендерного перехода продуцируются различные новые смыслы, заключающиеся в познании, принятии и развитии себя; планировании жизни и важности построения целей будущего; профессиональном развитии. Социальные факторы, такие как семейная, партнерская и дружеская поддержка, оцениваются как позитивные или благоприятные.

Второй кластер представлен трансгендерными людьми, которые чаще отмечали негативные состояния (дискомфорт, страдания, тревога, напряжение, отчуждение, одиночество, безысходность, несправедливость, давление, ненависть к другим, миру и себе), эмоции (вина, грусть, злость, обида, отвращение, страх, стыд) и сомнения (непонимание, смятение, внутренняя борьба, неловкость) по поводу трансгендерного перехода. Они отмечают переживания, связанные с сомнениями и оценкой правильности трансгендерного перехода, с волнением по поводу реакций окружающих людей на трансгендерный статус, с испытываемым чувством одиночества среди цисгендерных людей. Они указывают на попытки избежать коммуникации и скрыть собственные эмоции во время трансгендерного перехода. Опыт трансгендерного перехода интерпретируется ими через взаимодействие с другими, в котором присутствует страх изменения отношений вследствие раскрытия трансгендерного статуса. Для них имеет значение наличие других людей со схожим опытом, с которыми можно разделить переживания: люди чувствуют себя одиноко и дискомфортно, когда вокруг присутствуют только цисгендерные люди, а схожего опыта нет. Они концентрируются на таких социальных факторах, как негативное отношение семьи, близких и окружающих, а также дискриминация в общественных местах, придавая им большее значение и смысл как мешающим трансгендерному переходу и жизни в целом.

Обсуждение результатов

Анализ феноменологии переживаний позволил зафиксировать два гипотетических типа переживаний трансгендерных людей в процессе трансгендерного перехода. В основе разделения лежит принятие собственной трансгендерности и открытость поиску себя или неприятие собственной трансгендерности и избегание собственных переживаний. Предполагается, что данные типы переживаний взаимосвязаны с переживаемыми состояниями, чувствами, мыслями, поведенческими стратегиями, а также с интерпретацией происходящего и продуцируемыми смыслами.

Статистический анализ позволил подтвердить гипотетически выделенные типы переживаний с помощью выделения двух кластеров: «открытые к поиску себя» (81 человек) и «избегающие» (204 человека). Возможным объяснением разницы в численности групп может являться значительное влияние системной трансфобии, приводящей к формированию интернализированной трансфобии — негативному отношению к себе и негативным переживаниям, связанным с осознанием собственной трансгендерности и трансгендерным переходом. Ярko представленная системная трансфобия в культуре и обществе усваивается в виде негативных

представлений и отношения к трансгендерности, которые в момент осознания собственной трансгендерности транслируются на себя и провоцируют негативные переживания, сомнения и страхи по поводу трансгендерности и трансгендерного перехода. Данное объяснение согласуется с имеющимися исследованиями, демонстрирующими влияние на психическое здоровье фактов дискриминации и насилия, а также предвосхищения этих фактов (Tan et al., 2019).

Альтернативным объяснением выявленной разницы может быть большая фокусировка переживаний на эмоциональной составляющей у «избегающих», что оставляет меньший психологический ресурс для обращения к себе в процессе трансгендерного перехода. Поиск себя — сложный процесс, сопряженный с эмоциональным, когнитивным и смысловым компонентом переживаний. Погруженность в эмоциональные процессы может препятствовать разворачиванию и функционированию когнитивного (понимание происходящего) и динамического (определенные действия, осмысление происходящего) аспектов переживаний (Марцинковская, 2009). Эмоциональное реагирование может провоцировать избегание сложного процесса поиска себя, передавая ответственность за происходящее внешним социальным факторам. Это подтверждается обнаруженными различиями в восприятии социальных факторов: «открытые к поиску себя» скорее видят в них ресурс и поддержку, тогда как «избегающие» скорее оценивают их как негативные, видя в них источник своих трудностей.

Первые отмечают, что в ситуации трансгендерного перехода, по их мнению, они чаще встречались с переживанием чувства поддержки от других, тогда как вторые склонны скорее отмечать негативные переживания отсутствия поддержки. Это может создавать условия, в которых трансгендерные люди придают различные смыслы происходящему. «Открытые к поиску себя» трансгендерные люди, оказываясь в условиях поддержки в семейных, партнерских и дружеских отношениях, меньше переживают об отношении к ним других людей, так как факт поддержки, по всей видимости, сохраняет вариант возвращения в безопасную среду близких отношений для восстановления психологических ресурсов и «переваривания» переживаний, сопровождающих трансгендерный переход. Опора на собственную активность, самих себя и взаимоотношения с близкими позволяет им выстраивать планы на будущее, принимать и развивать самих себя. При этом даже в условиях столкновения с трансфобией и дискриминацией источником переживаний выступает собственное «я», позволяющее справиться с ситуацией и сконструировать новые смыслы о ней.

Тогда как «избегающие», сталкиваясь с дискриминацией и негативным отношением к ним в обществе и оставаясь без поддержки семьи и близких, могут более интенсивно реагировать на внешнюю оценку и больше переживать по поводу отношений с людьми. Не имея опоры в близких отношениях, они рассматривают трансгендерный переход через призму взаимоотношений с другими людьми и некоторой изоляции среди трансгендерных людей. Источником переживаний чаще выступает внешний мир, воспринимаемый как враждебный. Возможно, ключевым способом справиться с переживаниями будет поиск социальной поддержки, полезной в особенно острые моменты, но неконструктивной в долгосрочной перспективе. Для «избегающих» при их обращении за психологической помощью может быть полезным смещение фокуса на себя, обнаружение внутриличностных ресурсов и поиск конструктивных способов справиться с трудными ситуациями.

Выводы

Таким образом, проведенное исследование позволило описать переживания трансгендерных людей, сопровождающие трансгендерный переход. Переживания характеризуются высоким эмоциональным напряжением, концентрацией мыслей на себе, оценкой роли социальных факторов в трансгендерном переходе и поиском новых стратегий поведения. Меньше всего в переживаниях представлен смысловой компонент.

Нам удалось выявить различия в переживаниях, сопровождающих трансгендерный переход, — были выделены два типа переживаний: «открытые к поиску себя» и «избегающие». Также мы предположили, что данные различия могут быть взаимосвязаны с социальными (поддержка близких, дискриминация) и смысловыми (конструирование смыслов о себе и будущем или о взаимоотношениях с другими) процессами.

Заключение

Настоящее исследование позволило расширить теоретические представления о переживаниях, сопровождающих критические жизненные ситуации, на примере переживаний трансгендерных людей в процессе трансгендерного перехода. Полученная информация может быть полезна в психологическом консультировании трансгендерных людей в процессе трансгендерного перехода и их близких для информирования о возможных процессах и повышения психологического благополучия за счет помощи в интеграции переживаний в жизненный опыт. Также данные могут быть полезны для интеграции опыта трансгендерных людей в общество за счет его рассмотрения с позиции аффирмативного подхода и психологического просвещения.

Литература

- Асмолов А. Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия // Психологические исследования. 2015. № 8 (40). С. 1–11. <https://doi.org/10.54359/ps.v8i40.550>
- Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во МГУ, 1984.
- Гришина Н. В. Жизненное событие: сила обстоятельств и авторство личности // Вестник Московского государственного областного университета. 2020. № 4. С. 164–182.
- Гришина Н. В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2008.
- Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.
- Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2006.
- Марцинковская Т. Д. Переживание как механизм социализации и формирования идентичности в современном меняющемся мире // Психологические исследования. 2009. № 2 (5). <https://doi.org/10.54359/ps.v2i5.983>
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. Т. II. М.: Педагогика, 1989.
- Vouman W. P., Claes L., Brewin N., Crawford J. R., Millet N., Fernandez-Aranda F., Arcelus J. Transgender and anxiety: A comparative study between transgender people and the general population // International Journal of Transgenderism. 2017. Vol. 18 (1). P. 16–26. <https://doi.org/10.1080/15532739.2016.1258352>
- Calzo J. P., Blashill A. J., Brown T. A., Argenal R. L. Eating disorders and disordered weight and shape control behaviors in sexual minority populations // Current Psychiatry Reports. 2017. Vol. 19 (8). P. 49–59. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0801-y>

- Cooper K., Russell A., Mandy W., Butler C. The phenomenology of gender dysphoria in adults: A systematic review and meta-synthesis // *Clinical Psychology Review*. 2020. No. 80. P.101875. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101875>
- Hughto J. M. W., Reisner S. L., Pachankis J. E. Transgender stigma and health: A critical review of stigma determinants, mechanisms, and interventions // *Social Science & Medicine*. 2015. Vol. 147. P.222–231. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.010>
- Koehler A., Eysse J., Nieder T. O. Genders and individual treatment progress in (non-)binary trans individuals // *Journal of Sexual Medicine*. 2018. No. 15 (1). P. 102–113. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2017.11.007>
- Lancaster B. L., Palframan J. T. Coping with major life events: The role of spirituality and self-transformation // *Mental Health, Religion and Culture*. 2009. Vol.12 (3). P.257–276. <https://doi.org/10.1080/13674670802500684>
- Nieder T. O., Eysse J., Köhler A. Being trans without medical transition: Exploring characteristics of trans individuals from Germany not seeking gender-affirmative medical interventions // *Archives of Sexual Behavior*. 2020. No. 49. P.2661–2672. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01559-z>
- Nourkova V. V., Ivanova A. A. Autobiographical memory in transsexual individuals who have undergone genderaffirming surgery: Vivid, self-focused, but not so happy childhood memories // *Psychology in Russia*. 2017. Vol. 10 (2). P.42–62. <https://doi.org/10.11621/pir.2017.0204>
- Pope C., Ziebland S., Mays N. Analysing qualitative data // *BMJ*. 2000. Vol. 320 (7227). P. 114–116. <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7227.114>
- Stutterheim S. E., Ratcliffe S. E. Understanding and addressing stigma through qualitative research: Four reasons why we need qualitative studies // *Stigma and Health*. 2021. Vol. 6 (1). P.8–19. <https://doi.org/10.1037/sah0000283>
- Tan K. K. H., Treharne G. J., Ellis S. J., Schmidt J. M., Veale J. F. Gender minority stress: A critical review // *Journal of Homosexuality*. 2019. Vol.67. Iss. 10. P. 1–19. <https://doi.org/10.1080/00918369.2019.1591789>
- Valentine S. E., Shipherd J. C. A systematic review of social stress and mental health among transgender and gender non-conforming people in the United States // *Clinical Psychology Review*. 2018. Vol. 66. P.24–38. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.03.003>

Статья поступила в редакцию 14 сентября 2022 г.;
рекомендована к печати 9 февраля 2023 г.

Контактная информация:

Родионов Геннадий Александрович — аспирант, магистр психологии; rodionovga@yandex.ru
Зиновьева Елена Викторовна — канд. психол. наук; e.zinovieva@spbu.ru

Experience of transgender transition

G. A. Rodionov^a, E. V. Zinovieva

St. Petersburg State University,
7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

For citation: Rodionov G. A., Zinovieva E. V. Experience of transgender transition. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2023, vol. 13, issue 2, pp. 214–228. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.206> (In Russian)

An attempt has been made to study the experiences of transgender people in the conditions of their living in a critical life situation (transgender transition). The study included conducting and analyzing a semi-structured interview, as well as collecting and analyzing quantitative data using an author's questionnaire compiled on the basis of content analysis of interview texts. 10 transgender people (average age 21.2 years) took part in the interview, 285 transgender

^a Author for correspondence.

people (average age 21.21 years) took part in the survey. The analysis of the phenomenology of experiences and subsequent verification by mathematical methods (hierarchical clustering and the Mann — Whitney U criterion for independent samples) made it possible to identify and describe two types of experiences of transgender people: “open to self-search” (81 people) and “avoidant” (204 people). “Open to self-search” transgender people more often gave high marks to positive states and emotions about transgender transition, noted the experience of community with transgender people. In the process of transgender transition, new meanings were produced: cognition, acceptance and self-development; life planning and the importance of building future goals; professional development. Family, partner and friendly support were assessed by them as positive or favorable social factors. “Avoidant” transgender people more often noted negative states and emotions about transgender transition, and avoidance of communication with people. They note the experiences associated with doubts and assessment of the correctness of the transgender transition, with excitement about the reactions of people around them to transgender status, with a feeling of loneliness among cisgender people. The negative attitude of the family, loved ones and others, as well as discrimination in public places were considered as interfering with the transgender transition and life in general. This study serves as an attempt to phenomenologically describe the experiences of transgender people accompanying a transgender transition, as well as to identify differences in them.

Keywords: transgender people, transgender transition, experience, critical life situation.

References

- Asmolv, A. G. (2015). Psychology of modernity: the challenges of uncertainty, complexity and diversity. *Psikhologicheskie issledovaniia*, 8 (40), 1–11. <https://doi.org/10.54359/ps.v8i40.550> (In Russian)
- Bouman, W. P., Claes, L., Brewin, N., Crawford, J. R., Millet, N., Fernandez-Aranda, F., Arcelus, J. (2017). Transgender and anxiety: A comparative study between transgender people and the general population. *International Journal of Transgenderism*, 18 (1), 16–26. <https://doi.org/10.1080/15532739.2016.1258352>
- Calzo, J. P., Blashill, A. J., Brown, T. A., Argenal, R. L. (2017). Eating disorders and disordered weight and shape control behaviors in sexual minority populations. *Current Psychiatry Reports*, 19 (8), 49–59. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0801-y>
- Cooper, K., Russell, A., Mandy, W., Butler, C. (2020). The phenomenology of gender dysphoria in adults: A systematic review and meta-synthesis. *Clinical Psychology Review*, 80, 101875. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101875>.
- Grishina, N. V. (2008). Psychology of conflict. St Petersburg, Piter Publ. (In Russian)
- Grishina, N. V. (2020). Life event: force of circumstances and authorship of personality. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta*, 4, 164–182. (In Russian)
- Hughto, J. M. W., Reisner, S. L., Pachankis, J. E. (2015). Transgender stigma and health: A critical review of stigma determinants, mechanisms, and interventions. *Social Science & Medicine*, 147, 222–231. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.010>
- Koehler, A., Eyssel, J., Nieder, T. O. (2018). Genders and individual treatment progress in (non-)binary trans individuals. *Journal of Sexual Medicine*, 15 (1), 102–113. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2017.11.007>
- Lancaster, B. L., Palframan, J. T. (2009). Coping with major life events: The role of spirituality and self-transformation. *Mental Health, Religion and Culture*, 12 (3), 257–276. <https://doi.org/10.1080/13674670802500684>
- Längle, A. (2006). What motivates a person? *Existential-analytical theory of emotions*. Moscow, Genezis Publ. (In Russian)
- Leontyev, D. A. (2003). *Psychology of meaning: the nature, structure and dynamics of semantic reality*. Moscow, Smysl Publ. (In Russian)
- Martsinkovskaya, T. D. (2009). Emotional experience (perezhivanie) as socialization and identity formation mechanism in modern changing world. *Psikhologicheskie issledovaniia*, 2 (5). <https://doi.org/10.54359/ps.v2i5.983> (In Russian)
- Nieder, T. O., Eyssel, J., Kohler, A. (2020). Being trans without medical transition: Exploring characteristics of trans individuals from Germany not seeking gender-affirmative medical interventions. *Archives of Sexual Behavior*, 49, 2661–2672. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01559-z>

- Nourkova, V. V., Ivanova, A. A. (2017). Autobiographical memory in transsexual individuals who have undergone genderaffirming surgery: Vivid, self-focused, but not so happy childhood memories. *Psychology in Russia*, 10 (2), 42–62. <https://doi.org/10.11621/pir.2017.0204>
- Pope, C., Ziebland, S., Mays, N. (2000). Analysing qualitative data. *BMJ*, 320 (7227), 114–116. <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7227.114>
- Rubinstein, S. L. (1989). Fundamentals of general psychology: in 2 vols. Vol. II. Moscow, Pedagogika Publ. (In Russian)
- Stutterheim, S. E., Ratcliffe, S. E. (2021). Understanding and addressing stigma through qualitative research: Four reasons why we need qualitative studies. *Stigma and Health*, 6 (1), 8–19. <https://doi.org/10.1037/sah0000283>
- Tan, K. K. H., Treharne, G. J., Ellis, S. J., Schmidt, J. M., Veale, J. F. (2019). Gender minority stress: A critical review. *Journal of Homosexuality*, 67, 10, 1–19. <https://doi.org/10.1080/00918369.2019.1591789>
- Valentine, S. E., Shipherd, J. C. (2018). A systematic review of social stress and mental health among transgender and gender non-conforming people in the United States. *Clinical Psychology Review*, 66, 24–38. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.03.003>
- Vasilyuk, F. E. (1984). Psychology of experiencing. *The resolution of life's critical situations*. Moscow, Moscow University Press. (In Russian)

Received: September 14, 2022

Accepted: February 9, 2023

Authors' information:

Gennady A. Rodionov — Postgraduate Student, Master in Psychology; rodionovga@yandex.ru

Elena V. Zinovyeva — PhD in Psychology; e.zinovieva@spbu.ru