



Check for updates

Психологические науки

УДК 159.9

EDN LUISBW

<https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2026-220-271-281>

Научная статья

Личностные и ситуативные детерминанты проявлений гнева у студенческой молодежи

М. В. Балева ¹, С. В. Казначеев ¹

¹ Пермский государственный национальный исследовательский университет,
614068, Россия, г. Пермь, ул. Букирева, д. 15

Для цитирования: Балева, М. В., Казначеев, С. В. (2026) Личностные и ситуативные детерминанты проявлений гнева у студенческой молодежи. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 220, с. 271–281. <https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2026-220-271-281> EDN LUISBW

Получена 12 февраля 2025; прошла рецензирование 28 августа 2025; принята 19 июня 2026.

Финансирование: Исследование не имело финансовой поддержки.

Права: © М. В. Балева, С. В. Казначеев (2026). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY 4.0.

Аннотация

Введение. Гнев рассматривается как распространенная эмоция, изучение которой в студенческой среде особенно актуально в связи с интенсивным становлением идентичности и эмоциональной регуляции в возрасте ранней взрослости. Цель исследования — анализ специфического влияния диспозиционных черт личности, уровня удовлетворенности жизнью и ситуативных стрессовых факторов на направленность проявлений гнева (вовне или внутрь) у студенческой молодежи.

Материалы и методы. Участниками исследования стали 148 студентов в возрасте от 16 до 21 года ($M = 17,44$, $SD = 1,66$), обучающиеся в среднем профессиональном и высшем учебных заведениях. Сбор данных осуществлялся с помощью «Опросника состояния, характеристики и ориентации гнева», «Опросника удовлетворенности жизнью», краткой версии опросника «Большая пятерка», а также авторской анкеты для оценки стрессовых событий. Статистическая обработка проводилась с использованием описательной статистики и регрессионного анализа в программе JASP.

Результаты исследования. Было обнаружено, что наиболее распространенными стрессорами для студентов являются академические долги, заболелания/травмы, а также смена места жительства. Высоко распространены и внутриличностные проблемы, и межличностные конфликты. Регрессионный анализ выявил, что высокий нейротизм и низкие показатели доброжелательности, добросовестности и экстраверсии — универсальные личностные предикторы гнева любой направленности. Ситуативные факторы дифференцированно влияли на направленность гнева: интропунитивный гнев был связан со смертью близкого и уменьшением встреч с любимым человеком, а экстрапунитивный — с вступлением в брак и проблемами с законом. Низкая удовлетворенность жизнью оказалась предиктором только интропунитивного гнева (на уровне статистической тенденции).

Закключение. Полученные результаты показывают, что черты личности задают общую склонность к гневу, а ситуация определяет его направленность: интропунитивные реакции связаны с утратой и личностными потерями, а экстрапунитивные — с изменениями социального статуса и конфликтами с социальными нормами. Это позволяет предположить, что работа с интропунитивным гневом должна быть направлена на преодоление руминации и чувства вины, а с экстрапунитивным — на развитие навыков разрешения конфликтов и адаптации к социальным требованиям. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение когнитивных и копинг-механизмов, опосредующих выявленные связи.

Ключевые слова: направленность гнева, интропунитивный гнев, экстрапунитивный гнев, студенческая молодежь, диспозиционные черты личности, удовлетворенность жизнью, стрессовые события

Personal and situational determinants of anger manifestations in student youth

M. V. Baleva ¹, S. V. Kaznacheev ¹

¹ Perm State National Research University, 15 Bukireva Str., Perm 614068, Russia

For citation: Baleva, M. V., Kaznacheev, S. V. (2026) Personal and situational determinants of anger manifestations in student youth. *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, no. 220, pp. 271–281. <https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2026-220-271-281> EDN LUISBW

Received 12 February 2025; reviewed 28 August 2025; accepted 19 June 2026.

Funding: The study did not receive any external funding.

Copyright: © M. V. Baleva, S. V. Kaznacheev (2026). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under CC BY License 4.0.

Abstract

Introduction. This study addresses anger as a prevalent emotion, focusing on its manifestations within the student population — a group navigating intense identity formation and emotional regulation during early adulthood. The research aimed to analyze the specific effects of dispositional personality traits, life satisfaction, and situational stressors on the direction of anger expression, namely intropunitive (inward) and extrapunitive (outward).

Materials and Methods. The study involved 148 students aged 16 to 21 years ($M = 17.44$, $SD = 1.66$) from secondary vocational and higher education institutions. Data were collected using a battery of psychometric tools: the State-Trait Anger Expression Inventory, the Life Satisfaction Questionnaire, the Short Form of the Big Five Inventory-2, and a bespoke questionnaire for stressor assessment. Statistical analysis was performed using descriptive statistics and regression analysis in the JASP software.

Results. The most frequently reported stressors included failed courses, illness/injury, and change of residence. Intrapersonal issues and interpersonal conflicts were also highly prevalent. Regression analysis identified that high neuroticism and low agreeableness, conscientiousness, and extraversion are universal personality predictors for both directions of anger. Situational factors, however, differentially predicted the direction of anger: intropunitive anger was significantly predicted by the death of a loved one and a reduction in meetings with a romantic partner, whereas extrapunitive anger was associated with marriage and problems with the law. Low life satisfaction was a significant predictor only for intropunitive anger, at the level of a statistical trend.

Conclusions. The findings confirm that personality traits establish a general propensity for anger, while situational factors determine its specific direction: intropunitive reactions correlate with the death of loved ones and personal loss, while extrapunitive reactions are linked to changes in social status and conflicts with social norms. These findings may inform targeted psychological interventions, suggesting that addressing intropunitive anger should focus on rumination and guilt, while managing extrapunitive anger should focus on developing conflict resolution skills and social adaptation. Future research may explore the cognitive and coping mechanisms mediating these relationships.

Keywords: direction of anger, intropunitive anger, extrapunitive anger, student youth, dispositional personality traits, life satisfaction, stressful events

Введение

Гнев — это часто переживаемая эмоция, которая характерна для лиц любого пола, возраста, социального положения и происхождения. Он может быть представлен состояниями разной интенсивности — от легкого раздражения до ярости. Юношеский возраст, а также период ранней взрослости представляет собой уникальный этап развития, характеризующийся интенсивным становлением идентичности, формированием системы ценностей и построением устойчивых моделей эмоциональной регуляции.

Изучение гнева в этот период позволяет понять, как закрепляются дезадаптивные паттерны поведения, которые могут определять психологическое благополучие и качество социальных отношений на протяжении всей последующей жизни.

Студенчество как ключевая социальная группа юношеского возраста сталкивается с интенсивными академическими нагрузками, необходимостью профессионального самоопределения и сложностями в построении зрелых межличностных отношений. Накопление стресса и неэффективные стратегии его преодоления, такие

как неконтролируемый гнев, напрямую связаны с риском развития тревожных и депрессивных расстройств, академического выгорания и девиантного поведения.

Согласно транзакционной теории стресса и совладания (Селигман 2013; Lazarus, Folkman 1984), стрессовая реакция, включая гнев, возникает не как прямой ответ на событие, а как результат его когнитивной оценки индивидом: насколько это событие угрожает его благополучию и превышает имеющиеся у него ресурсы совладания. Студенческая среда характеризуется уникальным сочетанием требований, которые могут последовательно проходить эту оценку. Такие события, как финансовые проблемы и долги по учебным предметам, создают прямую угрозу базовым потребностям в безопасности и стабильности. С точки зрения теории фрустрации-агрессии (Allen et al. 2018) блокировка достижения значимых целей (например, отчисление из-за академических долгов) закономерно провоцирует фрустрацию, которая является одним из ключевых пусковых механизмов гнева и агрессивных реакций, направленных на устранение препятствия.

Стрессоры, связанные с межличностными отношениями (разногласия с семьей, конфликты с любимым человеком или с друзьями), несут угрозу социальной принадлежности и самооценке, которая в юношеском возрасте в значительной степени формируется через принятие референтной группой. Исследования показывают, что конфликты в близких отношениях — один из самых мощных предикторов тревожности, депрессии, а также вспышек гнева (Риан 2004; Baumeister, Leary 1995; La Greca, Harrison 2005; Ryan, Deci 2000). В этом контексте гнев выступает как реакция на воспринимаемую несправедливость, отвержение или критику и направлен на защиту своего «Я».

События, требующие от студента кардинальной перестройки образа жизни и идентичности, например смена места жительства, женитьба/замужество, беременность, устройство на работу, представляют собой классические примеры стрессоров, требующих высокой адаптационной нагрузки. Согласно теории Т. Холмса и Р. Рэя, даже позитивные изменения требуют значительных энергозатрат на социальную перадаптацию (Holmes, Rahe 1967; Lazarus, Folkman 1984). В данном случае гнев возникает как реакция на перегрузку и ощущение потери контроля над собственной жизнью, когда новые требования начинают восприниматься как непосильные (Serido et al. 2004). Таким образом, многообразие стрессоров студенческой жизни

создает условия для перманентной активации системы оценки угроз.

Наряду с ситуативными факторами, диспозиционные черты личности и уровень удовлетворенности жизнью выступают значимыми предикторами склонности к переживанию гнева. Так, в исследовании Дж. Ян и других обнаружено, что высокий нейротизм является ключевым фактором риска, обуславливающим эмоциональную лабильность, усиленную реакцию на стрессоры и склонность к интерпретации ситуаций как угрожающих или несправедливых (Yang et al. 2020). В исследовании К. Пиза и Г. Льюиса обнаружена связь нейротизма со склонностью к проявлениям гнева и показано, что экстраверсия, доброжелательность и добросовестность ослабляют эту связь (Pease, Lewis 2015).

Низкая удовлетворенность жизнью, отражающая хроническую фрустрацию базовых психологических потребностей (Ryan, Deci 2000), может выступать независимым предиктором гнева (Саидов 2019). Она создает когнитивно-аффективный фон, характеризующийся ригидными негативными установками и руминацией, которые провоцируют проявления гнева (Esmaeilinasab et al. 2016; Ilia et al. 2022).

Гнев выступает эволюционно обоснованной, хотя и не всегда адаптивной, эмоциональной реакцией, предназначенной для мобилизации ресурсов и устранения препятствия. Так, Ч. Спилбергер выделяет его двоякую направленность — вовне и внутрь (Spielberger 1988). Экспрессия гнева вовне (экстрапунитивная реакция) — это его выражение внешне негативным и плохо контролируемым образом, например через враждебные или агрессивные действия (нападение, разбивание вещей, оскорбления, крик). Экспрессия гнева внутрь (интропунитивная реакция) — это переживание эмоций вины, стыда или обиды, не сопровождающееся агрессивными действиями или словами, которое маскируется такими пассивными внешними реакциями, как прекращение общения, замкнутость, избегание и др.

Специфичность проявления гнева (вовне или внутрь) определяется результатом когнитивной оценки (Deffenbacher 2011; Lazarus 1991; Lazarus, Folkman 1984). События, воспринимаемые как внешняя несправедливость или препятствие (например, социальные конфликты), провоцируют экстрапунитивный гнев (Berkowitz 1989). События, интерпретируемые как собственная несостоятельность или необратимая потеря (внутриличностные проблемы, смерть близкого), чаще вызывают интропунитивный гнев (Tangney, Dearing 2002). Направление выражения

гнева (вовне или внутрь) может служить способом как конструктивной, так и деструктивной реакции на ситуацию. При этом гнев и направленность его выражения связаны как с ситуативными (наличие актуальных фрустрирующих ситуаций в жизни человека), так и с личностными факторами.

Цель настоящего исследования заключалась в выявлении и анализе специфического влияния диспозиционных черт личности, уровня удовлетворенности жизнью и ситуативных стрессовых факторов на направленность проявления гнева в студенческой среде.

В исследовании были выдвинуты следующие гипотезы:

- 1) высокий нейротизм, а также низкий уровень доброжелательности, добросовестности и экстраверсии являются базовыми личностными предикторами проявлений гнева экстрапунитивной и интропунитивной направленности;
- 2) низкая удовлетворенность жизнью выступает универсальным предиктором гнева экстрапунитивной и интропунитивной направленности;
- 3) стрессовые события, связанные с межличностными конфликтами и внешними препятствиями, выступают предикторами экстрапунитивного гнева;
- 4) стрессовые события, связанные с необратимыми потерями и внутриличностными проблемами, выступают предикторами интропунитивного гнева.

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие 148 студентов ссуза и вуза в возрасте от 16 до 21 года ($M = 17,44$, $SD = 1,66$), обучающиеся на разных факультетах и направлениях подготовки, в том

числе 122 девушки и 26 юношей. Сбор данных осуществлялся с использованием Google Forms. Ссылка на форму для заполнения распространялась через структурные подразделения учебных заведений, а также через социальные сети. Все участники давали добровольное согласие на участие.

Для диагностики направленности гнева (выражение внутрь, выражение вовне) использовался «Опросник состояния, характеристики и ориентации гнева» (State-Trait Anger Expression Inventory, STAXI) Ч. Спилбергера в русской адаптации (Соловьева и др. 2000). Для диагностики удовлетворенности жизнью использовался «Опросник удовлетворенности жизнью» (Мельникова 2004). Измерение базовых черт личности (экстраверсия, доброжелательность, добросовестность, нейротизм) осуществлялось с помощью краткой версии опросника «Big Five Inventory» — 2 (BFI-2-S) в русской адаптации (Мишкевич и др. 2022). Кроме того, участникам предлагалось заполнить авторскую анкету о наличии и интенсивности переживания стрессовых событий в своей жизни (см. приложение). Анкета была разработана на основе обзора литературы о роли стрессовых факторов в жизни человека (Cohen et al. 2019; Holmes, Rahe 1967).

Обработка результатов выполнялась в программе JASP v. 0.18.3.0 с помощью методов описательной статистики и регрессионного анализа.

Результаты исследования

По данным описательной статистики (табл. 1), распределение шкальных показателей стандартизированных методик соответствовало закону нормального распределения, о чем свидетельствовали значения асимметрии и эксцесса ($As < 1$, $Ex < 1$).

Табл. 1. Описательная статистика шкальных показателей стандартизированных методик

Table 1. Descriptive statistics for standardized test scales

Показатели шкал стандартизированных методик	M	SD	As	Ex
Выражение гнева внутрь	2,123	0,625	0,303	-0,723
Выражение гнева вовне	1,918	0,627	0,609	-0,051
Удовлетворенность жизнью	7,595	2,117	-0,225	0,052
Экстраверсия	3,480	0,817	-0,456	-0,516
Доброжелательность	3,283	0,739	-0,248	-0,365
Добросовестность	3,576	0,765	0,026	-0,552
Нейротизм	2,868	0,894	0,016	-0,648
Открытость опыту	3,405	0,775	-0,241	-0,457

Анализ частоты встречаемости стрессовых событий и интенсивности их переживания (табл. 2) показал, что наиболее распространенными в жизни студентов являются долги по учебным предметам (74 %), заболевания/травмы (68 %), а также смена места жительства (67 %). Высокую распространенность в выборке обнаружили также внутриличностные проблемы (66 %) и разногласия с семьей (66 %) и друзьями (62 %). Более половины участников в качестве имевших место стрессовых событий указали смерть близкого человека (63 %), наличие финансовых проблем (55 %) и изменение индивидуальных привычек (60 %). Менее распространенными, однако достаточно широко представленными в выборке оказались проблемы в романтических отношениях — уменьшение встреч (47 %) и конфликты (45 %) с любимым человеком. Достаточно распространенными оказались события, связанные с работой — устройство на работу (44 %), изменение условий работы (22 %) и конфликты с начальником (19 %). 16 % респондентов отметили наличие в своей жизни проблем с законом/полицией. Наименее распространенными оказались события, связанные с изменением семейного статуса: женитьба/замужество (9 %) и беременность (5 %).

Из всех отмеченных стрессовых событий только два характеризовались высокой интен-

сивностью эмоциональных переживаний: смерть близкого человека ($M = 4,06$, $SD = 1,21$) и беременность ($M = 3,55$, $SD = 1,39$). Эти события вызвали, по оценке испытуемых, сильный стресс. Наименее стрессовым оказалось изменение условий работы ($M = 2,48$, $SD = 1,14$). Оценка эмоциональных эффектов остальных событий соответствовала умеренному уровню стресса.

С помощью регрессионного анализа было построено две модели. В первую модель ($M1$) в качестве зависимой переменной был включен показатель внутренней направленности гнева, а во вторую модель ($M2$) — показатель внешней направленности гнева. В качестве предикторов в обе модели были включены показатели релевантных черт «Большой пятерки», удовлетворенности жизнью, а также стрессовых факторов, оцененных участниками по степени их интенсивности. При построении моделей использовался метод Backward, подходящий для большого числа предикторов.

Обе модели оказались значимыми: $F_{M1} = 15,86$, $p < 0,001$; $F_{M2} = 25,27$, $p < 0,001$. Предикторы первой модели предсказывали 44,1 % внутренней направленности гнева, а предикторы второй модели — 51,8 % внешней направленности гнева. Состав полученных регрессионных моделей представлен в таблице 3.

Табл. 2. Частота упоминаний и интенсивность переживаний стрессовых событий

Table 2. Mentioned frequency and perceived intensity of experiencing stressful events

Стрессовое событие	Число упоминаний	Интенсивность переживания	
		M	SD
Долги, «хвосты» по учебным предметам	74 %	2,93	1,34
Заболевания и/или травмы	68 %	2,61	1,33
Смена места жительства	67 %	2,61	1,34
Внутриличностные проблемы	66 %	3,12	1,24
Противоречия, разногласия с семьей	66 %	2,99	1,26
Смерть близкого человека	63 %	4,06	1,21
Разногласия с друзьями	62 %	2,87	1,31
Изменения индивидуальных привычек	60 %	2,53	1,17
Финансовые проблемы	55 %	2,68	1,29
Уменьшение встреч с любимым человеком	47 %	3,07	1,40
Конфликты с любимым человеком	45 %	3,40	1,42
Устройство на работу	44 %	2,51	1,29
Изменение условий работы	22 %	2,48	1,14
Проблемы с начальником на работе	19 %	2,76	1,15
Проблемы с законом/полицией	16 %	3,19	1,35
Женитьба/замужество	9 %	3,00	1,45
Беременность (собственная или партнерши)	5 %	3,55	1,39

Табл. 3. Состав регрессионных моделей интропунитивного и экстрапунитивного гнева

Table 3. Regression models for intro-punitive and extra-punitive anger

Модель	B	β	t	p	Статистика коллинеарности	
					Toler.	VIF
Внутренней направленности гнева						
Смерть близкого человека	0,05	0,14	2,03	0,044	0,91	1,10
Уменьшение встреч с любимым(ой)	−0,05	−0,15	−2,16	0,032	0,85	1,18
Экстраверсия	−0,12	−0,16	−2,07	0,040	0,70	1,43
Доброжелательность	−0,14	−0,16	−2,21	0,029	0,75	1,33
Добросовестность	−0,14	−0,17	−2,07	0,040	0,63	1,59
Нейротизм	0,17	0,25	2,84	0,005	0,53	1,89
Удовлетворенность жизнью	−0,05	−0,16	−1,88	0,062	0,54	1,85
Внешней направленности гнева						
Женитьба/замужество	0,08	0,18	2,29	0,023	0,53	1,88
Проблемы с законом/полицией	−0,07	−0,17	−2,04	0,043	0,52	1,93
Экстраверсия	0,18	0,23	3,55	< 0,001	0,79	1,26
Доброжелательность	−0,46	−0,54	−8,05	< 0,001	0,76	1,32
Добросовестность	−0,18	−0,22	−3,06	0,003	0,64	1,57
Нейротизм	0,12	0,17	2,47	0,015	0,69	1,45

Результаты анализа показали, что значимыми личностными предикторами гнева, как внутренней, так и внешней направленности, являются высокий нейротизм, а также низкий уровень доброжелательности и добросовестности. Экстраверсия оказывает противоположное влияние на два типа проявления гнева: ее низкий уровень (интроверсия) выступает предиктором интропунитивного, а высокий уровень — экстрапунитивного гнева. Личностным фактором внутренней направленности гнева служит также низкая удовлетворенность жизнью, которая не выступает, однако, значимым предиктором гнева внешней направленности.

Ситуативные факторы, предсказывающие проявления гнева, различаются для противоположных форм его выражения. Интропунитивный гнев обнаруживает обусловленность такими стрессовыми событиями, как смерть близкого человека и уменьшение встреч/свиданий с любимым человеком. В свою очередь, экстрапунитивный гнев обнаруживает обусловленность такими событиями, как женитьба/замужество и проблемы с законом/полицией.

Результаты исследования позволяют утверждать, что диспозиционные черты личности выступают универсальными предикторами склонности к переживанию гнева, в то время как выраженность интроверсии/экстраверсии, а также ситуационные стрессовые факторы определяют его конкретную направленность.

Обсуждение

Анализ представленных результатов позволяет выявить ряд закономерностей и противоречивых моментов, значимых для понимания стрессогенной среды современного студенчества. Прежде всего, обращает на себя внимание характер распространенности стрессоров. Среди них доминируют события, связанные с академической деятельностью, здоровьем и межличностными отношениями. Это позволяет предположить, что студент находится под комплексным давлением стрессогенной среды, в которой образовательные требования тесно переплетаются с личными и социальными проблемами. Примечательно, что внутриличностные проблемы и конфликты в семье и с друзьями распространены почти так же широко, как и объективные академические затруднения, что подчеркивает важную роль социальной поддержки в повышении психологического благополучия в этот период жизни.

Особый интерес представляет диссонанс между частотой встречаемости стрессовых событий и интенсивностью их эмоционального переживания. Наиболее распространенные стрессоры, такие как учебные долги или смена места жительства, оцениваются респондентами как умеренно стрессовые. В то же время относительно редкие события — смерть близкого человека и беременность — вызывают наиболее

интенсивную стрессовую реакцию. Это указывает на то, что распространенность стрессора не является прямым индикатором его разрушительного потенциала. Это объясняется теорией когнитивной оценки (Cognitive Appraisal Theory), согласно которой интенсивность стресса определяется не столько объективными характеристиками события, сколько его личностным смыслом, неожиданностью и ресурсами совладания индивида (Lazarus 1991; Lazarus, Folkman 1984). Смерть близкого представляет собой необратимую утрату, а беременность, даже будучи потенциально позитивным событием, влечет за собой кардинальное изменение жизни и статуса, что и объясняет пиковые значения стресса.

Любопытным фактом является также низкая субъективная стрессогенность событий, связанных с работой, особенно с изменениями ее условий. Это может свидетельствовать о том, что для студентов работа часто носит вспомогательный, а не центральный характер в структуре их идентичности. Их основные эмоциональные и когнитивные ресурсы сфокусированы на учебной деятельности и личной жизни.

В целом, полученная картина распространенности и субъективной стрессогенности потенциально стрессовых факторов позволяет заключить, что студенческая среда генерирует специфический профиль стресса, где умеренные по интенсивности академические и социальные трудности формируют повседневный фон, на котором редкие, но экзистенциально значимые события производят наиболее глубокий и травмирующий эффект.

Полученные данные о структуре повседневного стресса у студентов создают содержательный контекст для интерпретации результатов регрессионного анализа, которые позволяют понять, как именно личность и ситуация взаимодействуют в формировании конкретных эмоциональных реакций. Наиболее значимым и ожидаемым результатом представляется демонстрация того, что диспозиционные черты (прежде всего, высокий нейротизм и низкая доброжелательность) формируют общую каузальную основу для гнева как такового, что полностью согласуется с данными о нейротизме как факторе эмоциональной лабильности и доброжелательности — как факторе, сдерживающем агрессию в социальных взаимодействиях (например, Liu et al., 2025; Ode et al., 2008; Suls et al. 1998). Выдвинутое нами предположение о том, что низкая удовлетворенность жизнью является универсальным предиктором гнева,

подтвердилось только для интропунитивной формы его проявления. Это можно объяснить тем, что низкая удовлетворенность жизнью связана с руминативными процессами — навязчивым мысленным прокручиванием негативных событий и собственных недостатков. Так, в исследовании С. Нолен-Хуксемы показано, что руминация поддерживает именно интропунитивные эмоциональные реакции (стыд, вину), а не экстрапунитивный гнев, который требует внешнего фокуса внимания (Nolen-Hoeksema 2000).

Вместе с тем ключевой интерес представляет дифференциация предикторов в зависимости от направленности гнева. Так, склонность к интроверсии повышает риск обращения гнева на себя, а склонность к экстраверсии — риск его внешней экспрессии. С точки зрения теории личности Г. Айзенка, это вполне закономерно: экстраверсия связана с более низким уровнем коркового возбуждения в покое, что побуждает индивида искать внешней стимуляции, быть социально активным, импульсивным и экспрессивным. Опираясь на данные К. Пиза и Г. Льюиса, можно предположить, что экстраверты, даже при высоком нейротизме, скорее направят гнев вовне, чем внутрь (Pease, Lewis 2015).

Обнаруженная специфичность ситуативных факторов позволяет выдвинуть интерпретацию в контексте теории когнитивной оценки Р. Лазаруса. Внутренняя направленность гнева, предсказываемая такими глубоко личными и интроспективными событиями, как смерть близкого и уменьшение встреч с любимым человеком, позволяет предположить, что эти события оцениваются личностью как неподконтрольные и необратимые. В такой ситуации индивид, обладающий соответствующей личностной предрасположенностью, может обращать гнев на себя, что коррелирует с низкой удовлетворенностью жизнью, выступающей исключительным предиктором именно этой формы гнева. Этот результат согласуется с классическими психотерапевтическими концепциями А. Бека, М. Селигмана и П. Гилберта, связывающими интропунитивные реакции с чувством вины и безысходности (Бек и др. 2003; Селигман 2013; Гилберт 2021). В то же время нельзя исключать, что взаимосвязь данных событий с интропунитивным гневом также опосредована руминативными процессами (Nolen-Hoeksema 2000).

В свою очередь, внешняя направленность гнева ассоциирована с событиями, носящими выраженный социальный и нормативный характер — женитьба/замужество и проблемы

с законом. Парадоксальным, на первый взгляд, является то, что брак, традиционно рассматриваемый как позитивное событие, выступает предиктором внешнего гнева. С одной стороны, это может быть интерпретировано в контексте концепции стресса позитивных изменений (Holmes, Rahe 1967; Lazarus, Folkman 1984). С другой стороны, данное событие влечет за собой резкое повышение уровня социальных обязательств и ограничений, что может восприниматься как внешнее давление и провоцировать реакцию протеста, направленную вовне. Проблемы с законом, будучи классическим примером внешней угрозы и конфронтации с социальными институтами, закономерно канализируют гнев в сторону внешних объектов.

Таким образом, выдвинутые в нашем исследовании гипотезы в целом получили эмпирическую поддержку. Представленные модели не только подтверждают теоретический тезис о том, что черты личности задают общую склонность к гневу, а ситуация — его направленность, но и демонстрируют качественную специфику ситуаций, провоцирующих интро- и экстрапунитивные реакции. Интропунитивный гнев проявляется на фоне личностной интроверсии и связан с утратой и личностными потерями. Экстрапунитивный гнев проявляется на фоне личностной экстраверсии и связан с изменениями социального статуса и конфликтами с социальными нормами. Значительная доля объяснимой дисперсии обеих моделей (44 и 52 %) свидетельствует о высокой достоверности полученных результатов и открывает перспективы для дальнейших исследований, направленных на изучение когнитивных и копинг-механизмов, опосредующих выявленные связи. Ограничением исследования следует признать несбалансированную выборку с преобладанием лиц женского пола.

Полученные результаты позволяют определить мишени для психотерапевтической и коррекционной работы с молодежью. В частности, работа с интропунитивным гневом должна фокусироваться на преодолении чувства вины и выученной беспомощности, а работа с экстрапунитивным гневом — на развитии навыков разрешения конфликтов и адаптации к новым социальным требованиям.

Выводы

1. Стрессогенная среда студентов характеризуется доминированием академических, внутриличностных и межличностных стрессоров, при этом наиболее интенсивные переживания вызывают не частые, а редкие, но экзистенциально значимые события (смерть близкого, беременность), что свидетельствует о приоритете субъективной оценки в определении тяжести стресса.

2. Общей диспозиционной основой для переживания гнева (как внутренней, так и внешней направленности) являются высокий нейротизм, а также низкие показатели доброжелательности, экстраверсии и добросовестности, тогда как конкретная направленность гнева детерминирована специфическими ситуационными факторами.

3. Внутренняя направленность гнева статистически значимо предсказывается личностной интроверсией, а также ситуациями утраты (смерть близкого, уменьшение встреч с любимым человеком), в то время как внешняя направленность гнева — личностной экстраверсией и событиями, связанными с изменением социального статуса и конфликтами с нормами (женитьба/замужество, проблемы с законом).

Приложение

Анкета «Стрессовые жизненные события»

Инструкция. Ниже приведен список событий, которые могут случаться в жизни каждого человека. Выберите вариант ответа, который свидетельствует о силе влияния на Вас каждого из них. Если в течение последних шести месяцев указанного события в Вашей жизни не было, выберите вариант 0.

- 0 — такого события не было;
- 1 — никак не повлияло на меня;
- 2 — немного повлияло на меня;
- 3 — умеренно повлияло на меня;
- 4 — сильно повлияло на меня;
- 5 — очень сильно повлияло на меня.

Список событий:

- Смерть близкого человека.
- Беременность (у Вас или Вашей партнерши).
- Женитьба/замужество.
- Внутриличностные проблемы.
- Финансовые проблемы.
- Противоречия, разногласия с семьей.
- Изменения индивидуальных привычек.
- Смена места жительства (переезд в другой город, квартиру или комнату в общежитии).
- Устройство на работу.
- Проблемы с начальником на работе.
- Долги, «хвосты» по некоторым учебным предметам.
- Уменьшение количества свиданий/встреч с любимым человеком.
- Конфликты с любимым человеком.
- Изменение условий работы.
- Заболевания и/или травмы.
- Проблемы с законом/полицией.
- Разногласия с друзьями.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Вклад авторов

Авторы внесли равный вклад в подготовку статьи.

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest, either existing or potential.

Author Contributions

The authors participated in writing the article equally.

Список литературы

- Бек, А., Раш, А., Шо, Б., Эмери, Г. (2003) *Когнитивная терапия депрессии*. М.: Питер, 298 с.
- Гилберт, П. (2021) *Терапия, сфокусированная на сострадании: отличительные особенности*. М.: Диалектика, 252 с.
- Мельникова, Н. Н. (2004) *Диагностика социально-психологической адаптации личности*. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 57 с.
- Мишкевич, А. М., Щебетенко, С. А., Калугин, А. Ю. и др. (2022) Апробация краткой и сверх-краткой версий вопросника Big Five Inventory-2: BFI-2-S и BFI-2-XS. *Психологический журнал*, т. 43, № 1, с. 95–108. <https://doi.org/10.31857/S020595920017744-4>
- Реан, А. А. (2004) *Психология личности: Социализация, поведение, общение*. СПб.; М.: прайм-ЕВРОЗНАК; ОЛМА-Пресс, 407 с.
- Саидов, А. А. (2019) Гнев и агрессивное поведение как результат неудовлетворенности жизнью. *Проблемы современного педагогического образования*, № 62–2, с. 313–318.
- Селигман, М. Э. П. (2013) *Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и свою жизнь*. М.: Альпина Паблишер, 337 с.
- Соловьева, С. Л., Меркурьева, А. А., Ковалева, М. В. (2000) Результаты исследования психометрических свойств русскоязычной версии методики Спилбергера (STAXI). *Сибирский психологический журнал*, № 13, с. 90–93.
- Allen, J. J., Anderson, C. A., Bushman, B. J. (2018) The general aggression model. *Current Opinion in Psychology*, vol. 19, pp. 75–80. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.034>
- Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995) The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, vol. 117, no. 3, pp. 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Berkowitz, L. (1989) Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, vol. 106, no. 1, pp. 59–73. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.1.59>
- Cohen, S., Murphy, M. L. M., Prather, A. A. (2019) Ten surprising facts about stressful life events and disease risk. *Annual Review of Psychology*, vol. 70, pp. 577–597. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102857>

- Deffenbacher, J. L. (2011) Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, vol. 18, no. 2, pp. 212–221. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.12.004>
- Esmaeilinasab, M., Khoshk, A., Makhmali, A. (2016) Emotion regulation and life satisfaction in university students: Gender differences. In: Z. Bekirogullari, M. Y. Minas, R. X. Thambusamy (eds.). *ICEEPSY 2016: Education and Educational Psychology*, vol. 16. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, pp. 798–809.
- Holmes, T. H., Rahe, R. H. (1967) The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 11, no. 2, pp. 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Iliia, I., Rad, D., Dughi, T. (2022) Schadenfreude and life satisfaction: Effect of anger and aggressiveness. *Technium Social Sciences Journal*, vol. 28, pp. 76–88. <https://doi.org/10.47577/tssj.v28i1.5808>
- La Greca, A. M., Harrison, H. M. (2005) Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, vol. 34, no. 1, pp. 49–61. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401_5
- Lazarus, R. S. (1991) *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press., 576 p.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publ., 456 p.
- Liu, J., Cui, W., Wang, S. (2025) Personality and aggression among students: A meta-analysis of evidence from the past twenty years. *Studies of Psychology and Behavior*, vol. 23, no. 2, pp. 168–176.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000) The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 109, no. 3, pp. 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Ode, S., Robinson, M. D., Wilkowski, B. M. (2008) Can one's temper be cooled? A role for Agreeableness in moderating Neuroticism's influence on anger and aggression. *Journal of Research in Personality*, vol. 42, no. 2, pp. 295–311. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.05.007>
- Pease, C. R., Lewis, G. J. (2015) Personality links to anger: Evidence for trait interaction and differentiation across expression style. *Personality and Individual Differences*, vol. 74, pp. 159–164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.018>
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, vol. 55, no. 1, pp. 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Serido, J., Almeida, D. M., Wethington, E. (2004) Chronic stressors and daily hassles: unique and interactive relationships with psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 45, no. 1, pp. 17–33. <https://doi.org/10.1177/002214650404500102>
- Spielberger, C. D. (1988) *Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)*. Odessa: Psychological Assessment Resources Publ., 4 p.
- Suls, J., Martin, R., David, J. P. (1998) Person-environment fit and its limits: Agreeableness, neuroticism, and emotional reactivity to interpersonal conflict. *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 24, no. 1, pp. 88–98. <https://doi.org/10.1177/0146167298241007>
- Tangney, J. P., Dearing, R. L. (2002) *Shame and Guilt*. New York: Guilford Press, 272 p.
- Yang, J., Mao, Y., Niu, Y. et al. (2020) Individual differences in neuroticism personality trait in emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, vol. 265, pp. 468–474. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.086>

References

- Allen, J. J., Anderson, C. A., Bushman, B. J. (2018) The general aggression model. *Current Opinion in Psychology*, vol. 19, pp. 75–80. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.034> (In English)
- Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995) The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, vol. 117, no. 3, pp. 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497> (In English)
- Bek, A., Rash, A., Sho, B., Emery, G. (2003) *Cognitive therapy of depression*. Moscow: Piter Publ., 298 p. (In Russian)
- Berkowitz, L. (1989) Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, vol. 106, no. 1, pp. 59–73. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.1.59> (In English)
- Cohen, S., Murphy, M. L. M., Prather, A. A. (2019) Ten surprising facts about stressful life events and disease risk. *Annual Review of Psychology*, vol. 70, pp. 577–597. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102857> (In English)
- Deffenbacher, J. L. (2011) Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, vol. 18, no. 2, pp. 212–221. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.12.004> (In English)
- Esmaeilinasab, M., Khoshk, A., Makhmali, A. (2016) Emotion regulation and life satisfaction in university students: Gender differences. In: Z. Bekirogullari, M. Y. Minas, R. X. Thambusamy (eds.). *ICEEPSY 2016: Education and Educational Psychology*, vol. 16. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, pp. 798–809. (In English)
- Gilbert, P. (2021) *Compassion-focused therapy: Distinctive features*. Moscow: Dialektika Publ., 252 p. (In Russian)
- Holmes, T. H., Rahe, R. H. (1967) The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 11, no. 2, pp. 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4) (In English)
- Iliia, I., Rad, D., Dughi, T. et al. (2022) Schadenfreude and life satisfaction: Effect of anger and aggressiveness. *Technium Social Sciences Journal*, vol. 28, pp. 76–88. <https://doi.org/10.47577/tssj.v28i1.5808> (In English)

- La Greca, A. M., Harrison, H. M. (2005) Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, vol. 34, no. 1, pp. 49–61. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401_5 (In English)
- Lazarus, R. S. (1991) *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press., 576 p. (In English)
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publ., 456 p. (In English)
- Liu, J., Cui, W., Wang, S. (2025) Personality and aggression among students: A meta-analysis of evidence from the past twenty years. *Studies of Psychology and Behavior*, vol. 23, no. 2, pp. 168–176. (In English)
- Mel'nikova, N. N. (2004) *Diagnostics of Social-Psychological Adaptation of the Personality*. Chelyabinsk: South Ural State University Publ., 57 p. (In Russian)
- Mishkevich, A. M., Shchebetenko, S. A., Kalugin, A. Yu. et al. (2022) The short and extra-short forms of the Russian versions of the Big Five Inventory-2: BFI-2-S and BFI-2-XS. *Psikhologicheskii zhurnal*, vol. 43, no. 1, pp. 95–108. <https://doi.org/10.31857/S020595920017744-4> (In Russian)
- Nolen-Hoeksema, S. (2000) The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 109, no. 3, pp. 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504> (In English)
- Ode, S., Robinson, M. D., Wilkowski, B. M. (2008) Can one's temper be cooled? A role for Agreeableness in moderating Neuroticism's influence on anger and aggression. *Journal of Research in Personality*, vol. 42, no. 2, pp. 295–311. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.05.007> (In English)
- Pease, C. R., Lewis, G. J. (2015) Personality links to anger: Evidence for trait interaction and differentiation across expression style. *Personality and Individual Differences*, vol. 74, pp. 159–164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.018> (In English)
- Rean, A. A. (2004) *Psychology of personality: Socialization, behavior, communication*. Saint Petersburg; Moscow: praim-EVROZNAK Publ.; OLMA-Press, 407 p. (In Russian)
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, vol. 55, no. 1, pp. 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68> (In English)
- Saidov, A. A. (2019) Anger and aggressive behavior as a result of dissatisfaction with life. *Problems of Modern Pedagogical Education*, no. 62-2, pp. 313–317. (In Russian)
- Seligman, M. E. P. (2013) *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Moscow: "Al'pina Publisher" Publ., 337 p. (In Russian)
- Serido, J., Almeida, D. M., Wethington, E. (2004) Chronic stressors and daily hassles: unique and interactive relationships with psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 45, no. 1, pp. 17–33. <https://doi.org/10.1177/002214650404500102> (In English)
- Solov'eva, S. L., Merkur'eva, A. A., Kovaleva, M. V. (2000) The researching results of the psychometric properties of the Russian version Spilberger's methodic (STAXI). *Siberian Psychological Journal*, no. 13, pp. 90–93. (In Russian)
- Spielberger, C. D. (1988) *Manual for the state-trait anger expression inventory (STAXI)*. Odessa: Psychological Assessment Resources Publ., 4 p. (In English)
- Suls, J., Martin, R., David, J. P. (1998) Person-environment fit and its limits: Agreeableness, neuroticism, and emotional reactivity to interpersonal conflict. *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 24, no. 1, pp. 88–98. <https://doi.org/10.1177/0146167298241007> (In English)
- Tangney, J. P., Dearing, R. L. (2002) *Shame and Guilt*. New York: Guilford Press., 272 p. (In English)
- Yang, J., Mao, Y., Niu, Y. et al. (2020) Individual differences in neuroticism personality trait in emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, vol. 265, pp. 468–474. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.086> (In English)

Сведения об авторах

Балева Милена Валерьевна, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и клинической психологии Пермского государственного национального исследовательского университета.
SPIN-код: 8439-0852, ORCID: 0000-0001-7334-3635, Scopus AuthorID: 56180679600, ResearcherID: ABE-8676-2020, e-mail: milenabaleva@yandex.ru

Казначеев Сергей Викторович, магистрант 2-го курса кафедры общей и клинической психологии Пермского государственного национального исследовательского университета.
SPIN-код: 6591-6351, ORCID: 0000-0002-8361-546X, e-mail: serkaztool@gmail.com

Authors

Milena V. Baleva, Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of General and Clinical Psychology, Perm State National Research University.
SPIN: 8439-0852, ORCID: 0000-0001-7334-3635, Scopus AuthorID: 56180679600, ResearcherID: ABE-8676-2020, e-mail: milenabaleva@yandex.ru

Sergei V. Kaznacheev, 2nd-year Master's Student, Department of General and Clinical Psychology, Perm State National Research University.
SPIN: 6591-6351, ORCID: 0000-0002-8361-546X, e-mail: serkaztool@gmail.com