

Т.В. Ветрова<sup>1, 2</sup>, О.В. Леонтьев<sup>1, 3</sup>, В.И. Ионцев<sup>1</sup>, Е.В. Яковлев<sup>1, 4, 5</sup>,  
С.В. Трохманенко<sup>1</sup>

## ВЛИЯНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

<sup>1</sup> Институт прикладного психоанализа и психологии Университета при МПА ЕврАзЭС  
(Россия, Санкт-Петербург, Галерный проезд, д. 3);

<sup>2</sup> Музей истории подводных сил России им. А.И. Маринеско  
(Россия, Санкт-Петербург, Кондратьевский пр., д. 83);

<sup>3</sup> Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова МЧС России  
(Россия, Санкт-Петербург, ул. Академика Лебедева, д. 4/2);

<sup>4</sup> Медицинский центр «Адмиралтейские верфи»  
(Россия, Санкт-Петербург, ул. Садовая, д. 126);

<sup>5</sup> Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет  
(Россия, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2)

*Актуальность.* Военная служба часто осуществляется в условиях повышенной опасности для жизни. При этом риск в профессиональной деятельности военнослужащих следует рассматривать одновременно в качестве специфической характеристики и одного из главных стресс-факторов при выполнении служебных задач. Успешность профессиональной военной деятельности, таким образом, не только подразумевает высокий уровень специальных знаний и умений, но и требует высокой нервно-психической устойчивости военнослужащего, что выводит на первый план психологические особенности личности. Формирование синдрома профессионального выгорания у военнослужащих приводит как к снижению эффективности служебной деятельности, так и увеличению числа ошибочных действий, приводящих к трагическим последствиям, что определяет актуальность и важность изучения данной проблематики.

*Цель исследования.* Определить влияние продолжительности военной службы на уровень профессионального выгорания военнослужащих.

---

✉ Ветрова Татьяна Вячеславовна – канд. психол. наук, доц. каф. психофизиологии, Ин-т прикладного психоанализа и психологии Ун-та при МПА ЕврАзЭС (Россия, 199226, Санкт-Петербург, Галерный проезд, д. 3); e-mail: doretat@rambler.ru;

Леонтьев Олег Валентинович – д-р мед. наук проф., директор Ин-та прикладного психоанализа и психологии Ун-та при МПА ЕврАзЭС (Россия, 199226, Санкт-Петербург, Галерный проезд, д. 3); зав. каф. терапии и интегративной медицины, Всерос. центр экстр. и радиац. медицины им. А.М. Никифорова МЧС России (Россия, 194044, Санкт-Петербург, ул. Акад. Лебедева, д. 4/2); e-mail: lov63@inbox.ru;

Ионцев Вячеслав Игоревич – канд. мед. наук, доц. каф. психофизиологии, Ин-т прикладного психоанализа и психологии Ун-та при МПА ЕврАзЭС (Россия, 199226, Санкт-Петербург, Галерный проезд, д. 3); e-mail: ion-vyacheslav@yandex.ru;

Яковлев Евгений Васильевич – канд. мед. наук доц., зав. амбулаторно-поликлиническим отделением № 2, врач-невролог, мед. центр АО «Адмиралтейские верфи» (Россия, 190121, Санкт-Петербург, ул. Садовая, д. 126); зав. каф. психофизиологии, Ин-т прикладного психоанализа и психологии Ун-та при МПА ЕврАзЭС (Россия, 199226, Санкт-Петербург, Галерный проезд, д. 3); доц. каф. мед. реабилитации и спортивной медицины, С.-Петербург. гос. педиатр. мед. ун-т (Россия, 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2); e-mail: vmeda-ev@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8435-7562>;

Трохманенко Сергей Владимирович – канд. воен. наук, доц. каф. соц. психологии и конфликтологии, Ин-т прикладного психоанализа и психологии Ун-та при МПА ЕврАзЭС (Россия, 199226, Санкт-Петербург, Галерный проезд, д. 3); e-mail: t3188136@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-7218-1682>

**Материалы и методы.** В исследовании принимали участие 60 военнослужащих: мужчины в возрасте 19–30 лет, со стажем службы в вооруженных силах Российской Федерации от 1 года до 10 лет, служащие по контракту. С использованием методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко», МБИ, методики психического выгорания А. Рукавишников изучались уровни: психоэмоционального выгорания, профессиональной мотивации, психоэмоционального истощения, напряжения, резистенции у военнослужащих с различным стажем военной службы.

**Результаты.** В ходе выполнения исследования определено наличие статистически значимой ( $p \leq 0,01$ ) связи между стажем воинской службы и уровнем профессионального выгорания у военнослужащих. Признаки профессионального выгорания, выраженные в разной степени, выявлены в обеих исследованных группах (со стажем службы менее и более 5 лет). При этом у военнослужащих со стажем более 5 лет статистически значимо ( $p \leq 0,01$ ) более выраженными оказались: напряжение, резистенция, истощение, эмоциональное истощение. Также отмечается значимое ( $p \leq 0,05$ ) превышение показателей психоэмоционального истощения и эмоционального выгорания. Отмечаются заметные и высокие корреляционные связи между состоянием эмоционального истощения и личностным отдалением, психоэмоциональным истощением и снижением профессиональной мотивации в обеих исследованных группах.

**Заключение.** С опорой на структуру негативных изменений выявлены точки-мишени для психокоррекционного воздействия: признание профессиональных достижений, обучение практикам снятия эмоционального напряжения и повышение личностной вовлеченности. Разработана программа психокоррекционного воздействия, направленная на психологическую коррекцию выявленных негативных психологических состояний и состоящая из социально-психологического обучения, социально-психологического тренинга и обучения прикладной релаксации по методу Ларса-Горана Оста.

**Ключевые слова:** синдром профессионального выгорания, психоэмоциональное напряжение, витальный риск, стрессовая реакция, напряжение, истощение.

## Введение

Военная служба часто осуществляется в условиях повышенной опасности для жизни и здоровья военнослужащих, что предполагает повышенные требования к состоянию их физического и психического здоровья [7].

Риск в профессиональной деятельности военнослужащих является одновременно специфической характеристикой и одним из главных стресс-факторов при выполнении служебных задач [9].

Успешность деятельности при этом не только определяется высоким уровнем специальных знаний и умений, но и предполагает определенные требования к нервно-психической устойчивости военнослужащего, быстрой концентрации его когнитивной сферы, а также к определенным личностным качествам бойца [3, 5, 8, 12].

Условия профессиональной деятельности, сопряженные с риском для жизни и здоровья, выводят на первый план психологические особенности личности, обуславливающие надежность несения службы с оружием [11].

Таким образом, характер деятельности военного специалиста требует не только необходимых профессиональных компетенций, но и достаточного уровня нервно-психической устойчивости, высокой мотивированности и определенных личностных качеств [13].

Развитие негативных психических состояний при этом влечет за собой как снижение эффективности и надежности служебной деятельности, так и увеличение числа ошибочных действий, которые могут приводить к тяжелым и даже трагическим последствиям [1, 6, 10, 16].

Изучение особенностей приспособляемости человека к хроническим стрессовым воздействиям особенно важно, поскольку они захватывают обычно большие регионы и значительные массы населения. По мнению ряда исследователей, хронические посттравматические стрессовые расстройства встречаются значительно чаще, чем острые, однако изучены они гораздо меньше [15].

Военнослужащие при осуществлении воинской службы в условиях витальной угрозы

подвержены перманентному воздействию комплекса негативных факторов, часто приводящих к снижению психоэмоциональной устойчивости, развитию тревожности, агрессивности, апатии, раздражительности. Проявления такого рода получили название синдрома профессионального выгорания.

Синдром профессионального выгорания является формой нарушения психологического здоровья, оказывающей негативное влияние на уровень надежности и безопасности профессиональной деятельности [14]. Психологическое выгорание можно также рассматривать как профессиональный спад, связанный с чувственным истощением, низкой результативностью и аморальной жесткостью [14].

Обнаружение симптоматики, относимой к синдрому профессионального выгорания у военнослужащих с сопоставимым стажем службы, говорит о необходимости специальной психологической работы с воинским контингентом и острой необходимости оказания незамедлительной психологической помощи всем нуждающимся.

Работа по профилактике стрессовых расстройств у военнослужащих способствует совершенствованию их подготовки к выполнению задач профессиональной деятельности, а также поддержанию на оптимальном уровне показателей психического здоровья [2].

*Цель исследования.* Определить влияние продолжительности военной службы на уровень профессионального выгорания военнослужащих.

## Материалы и методы

Исследование, направленное на изучение влияния факторов витальной угрозы на уровень эмоционального выгорания военнослужащих, было проведено в Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова в период с 11.01.2024 по 29.03.2024.

В исследовании принимали участие 60 военнослужащих в возрасте 19–30 лет, со стажем службы в вооруженных силах Российской Федерации, проходившие службу по контракту, сенсомоторного профиля деятельности.

Участники исследования были разделены на две группы: группу 1, состоящую из военнослужащих, имеющих стаж военной службы от 1 года до 5 лет (30 человек), и группу 2, включающую в себя военнослужащих, прослуживших в Вооруженных Силах России более 5 лет (30 человек).

В исследовании применялись методики: «Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко», МБИ, психического выгорания А. Рукавишникова. С использованием указанных методик изучались уровни: психоэмоционального выгорания, профессиональной мотивации, психоэмоционального истощения, напряжения, резистенции у военнослужащих с различным стажем военной службы.

## Результаты и их анализ

Анализ данных, полученных при использовании методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко» у военнослужащих со сроком службы 5 и менее лет и со сроком службы свыше 5 лет, позволяет определить значения показаний в группах 1 и 2 по шкалам оценки: «Напряжение», «Резистентность» и «Истощение» (возможны результаты от 0 до 90 баллов) (рис. 1).

Определено наличие значимых различий между группами военнослужащих. Данные расчета статистической значимости различий двух выборок по t-критерию Стьюдента приведены в таблице 1.

У военнослужащих со сроком службы свыше 5 лет выявлены более высокие показатели уровня эмоционального выгорания, в сравнении с военнослужащими со сроком службы 5 и менее лет. Выявлен высокий уровень профессионального выгорания, структура которого представлена фазами «Напряжение» и «Истощение».

У военных с большим стажем воинской службы статистически значимо выше уровень нервного напряжения. Кроме того, для более опытных военных свойственны выраженность истощения, падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы. Участники данной группы могут

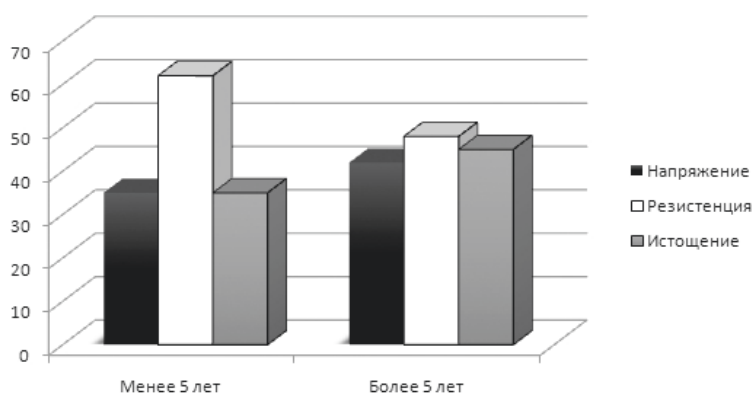


Рис. 1. Результаты опроса по методике «Синдром эмоционального выгорания В.В. Бойко»

Таблица 1

**Результаты сравнительного анализа данных методики  
«Синдром эмоционального выгорания В.В. Бойко» для двух групп испытуемых**

| Шкалы       | Менее 5 лет |       | Более 5 лет |       | Р                     |
|-------------|-------------|-------|-------------|-------|-----------------------|
|             | М           | SD    | М           | SD    |                       |
| Напряжение  | 32,75       | 10,39 | 43,62       | 17,49 | 0,002 ( $\leq 0,01$ ) |
| Резистенция | 62,49       | 17,83 | 48,44       | 19,67 | 0,002 ( $\leq 0,01$ ) |
| Истощение   | 35,3        | 8,69  | 44,47       | 14,42 | 0,002 ( $\leq 0,01$ ) |

сталкиваться с эмоциональным дефицитом, отстраненностью, деперсонализацией, а также с отклонениями в соматической или психической сфере.

При этом в группе 1 (со стажем воинской службы до 5 лет) оказывается более ярко выражена резистенция – сопротивление развитию стрессовой реакции. Однако при этом демонстрируется неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: человек экономит эмоции, не проявляя их, происходит ограничение эмоционального включения в коммуникацию, выражающееся в равнодушии.

В начале воинской службы в условиях витальной угрозы защитные механизмы, помогающие справиться со стрессом, включают-

ся активнее, при этом со временем уровень нервного напряжения и истощения растет, а резистентность снижается.

Сравнительный анализ с применением t-критерия Стьюдента подтвердил значимость ( $p \leq 0,01$ ) различий по всем параметрам методики диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Анализ данных, полученных при использовании методики МБИ у военнослужащих со сроком службы 5 и менее лет (группа 1) и со сроком службы свыше 5 лет (группа 2), позволяет определить значения показаний в группах 1 и 2 по шкалам оценки: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция профессиональных достижений» (рис. 2).

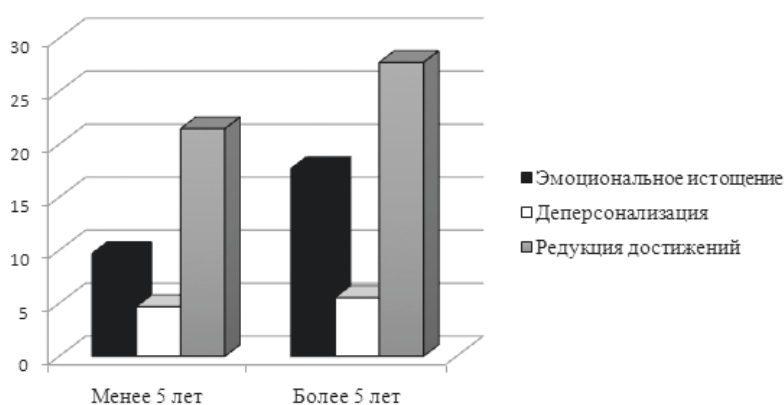


Рис. 2. Результаты опроса военнослужащих по методике МБИ

Таблица 2

## Результаты сравнительного анализа данных методики МВІ для двух групп испытуемых

| Шкалы                   | Менее 5 лет |      | Более 5 лет |      | Р               |
|-------------------------|-------------|------|-------------|------|-----------------|
|                         | М           | SD   | М           | SD   |                 |
| Эмоциональное истощение | 9,87        | 5,16 | 17,77       | 3,95 | ( $\leq 0,01$ ) |
| Деперсонализация        | 4,78        | 3,11 | 5,52        | 3,6  | 0,178           |
| Редукция достижений     | 21,56       | 5,2  | 28,01       | 4,89 | 0,223           |

Все военнослужащие находятся на высоком уровне редукции личностных достижений, что может указывать на ощущение удовлетворенности и наличие достижений в профессиональной деятельности. При этом участники исследования группы 1 (срок службы 5 лет и менее), по сравнению с участниками из группы 2, имеют более высокий уровень эмоционального ресурса, более низкий уровень эмоционального истощения и деперсонализации.

Определено наличие значимых различий между группами военнослужащих. Данные расчета статистической значимости различий двух выборок по t-критерию Стьюдента приведены в таблице 3.

У участников исследования со стажем службы 5 и более лет (группа 2) статистически значимо ( $p \leq 0,01$ ) более выражено эмоциональное истощение, которое может проявляться в повышении психической истощаемости и выраженной аффективной лабильности, утрате интереса к коммуникации и неудовлетворенности собой и жизнью. Уровни деперсонализации и редукции достижений не продемонстрировали статистически значимых различий.

Анализ данных, полученных при использовании методики психического выгорания А. Рукавишникова у военнослужащих со сроком службы 5 и менее лет (группа 1) и со сроком службы свыше 5 лет (группа 2), демонстрирует значения показаний в группах 1 и 2 по четырем шкалам оценки: «Психоэмоциональное истощение», «Личностное отдаление», «Снижение профессиональной мотивации», «Выгорание» (рис. 3).

Испытуемые группы 2 (со стажем более 5 лет) предъявляют более выраженное психоэмоциональное истощение, личностное отдаление и эмоциональное выгорание.

Данные расчета статистической значимости различий двух выборок по t-критерию Стьюдента приведены в таблице 3.

Военнослужащие со стажем более 5 лет (группа 2), по сравнению с военными со стажем менее 5 лет (группа 1), демонстрируют более выраженное статистически значимое ( $p \leq 0,05$ ) психоэмоциональное истощение, которое может выражаться в дефиците психологических ресурсов и проявляться в равнодушии к происходящему вокруг.

Несмотря на некоторый рост личностного отдаления и снижения профессиональной

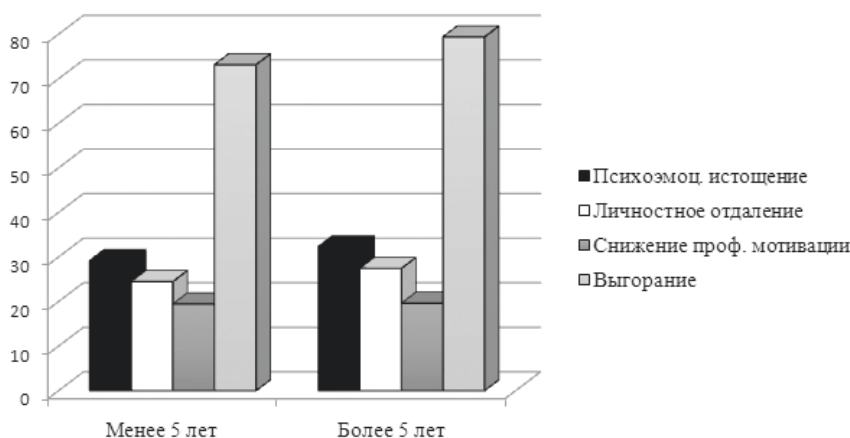


Рис. 3. Результаты опроса военнослужащих по методике психического выгорания А. Рукавишникова

Таблица 3

**Результаты сравнительного анализа данных методики психического выгорания  
А. Рукавишников для двух групп испытуемых**

| Шкалы                               | Менее 5 лет |       | Более 5 лет |       | Р                     |
|-------------------------------------|-------------|-------|-------------|-------|-----------------------|
|                                     | М           | SD    | М           | SD    |                       |
| Психоэмоциональное истощение        | 29,18       | 15,78 | 34,3        | 13,19 | 0,043 ( $\leq 0,05$ ) |
| Личностное отдаление                | 24,47       | 10,07 | 27,43       | 10,21 | 0,131                 |
| Снижение профессиональной мотивации | 19,47       | 10,19 | 19,63       | 10,72 | 0,475                 |
| Выгорание                           | 73,13       | 23,03 | 79,97       | 23,6  | 0,047 ( $\leq 0,05$ ) |

мотивации, статистически значимой разницы между показателями группы 1 и группы 2 выявлено не было. Однако, поскольку психоэмоциональное истощение в сочетании с личностным отдалением приводит к общему выгоранию, интегральный уровень профессионального выгорания у испытуемых группы 2 со стажем военной службы более 5 лет статистически значимо ( $p \leq 0,05$ ) выше, чем у испытуемых группы 1.

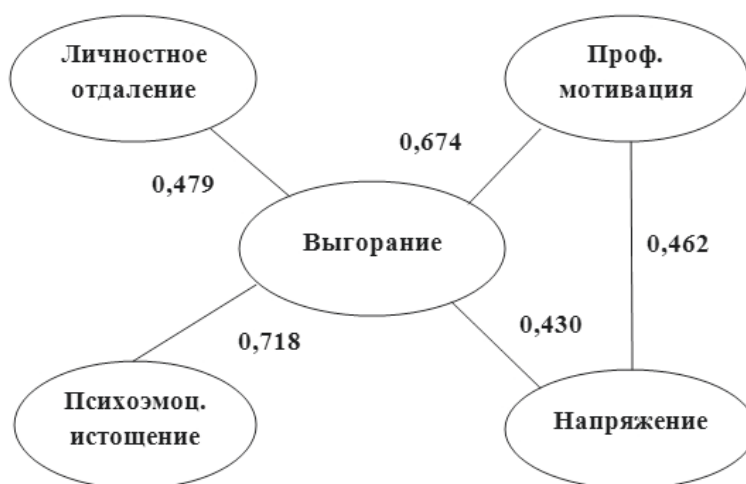
Проведенный корреляционный анализ показателей психоэмоционального состояния военнослужащих группы 1 с помощью критерия Спирмена, позволяет определить наличие заметных и высоких корреляционных связей (по шкале Чеддока) между состоянием профессионального выгорания и показателями личностного отдаления, психоэмоционального истощения, снижения профессиональной мотивации и напряжения (рис. 4).

Для военных, находящихся на службе меньше 5 лет, обесценивание и преумень-

шение профессиональных достижений напрямую связано с выгоранием и снижением мотивации. Кроме того, снижение профессиональной мотивации статистически значимо связано с напряжением. Также на состояние выгорания оказывают значимое влияние психоэмоциональное истощение и личностное отдаление.

Заметные и высокие корреляционные связи (по шкале Чеддока) у военнослужащих группы 2 (со стажем более 5 лет) определены между состоянием эмоционального выгорания и показателями личностного отдаления, психоэмоционального истощения, снижения профессиональной мотивации (рис. 5).

В ходе корреляционного анализа параметров психодиагностических методик для группы военных, находящихся на службе более 5 лет, установлена значимая связь эмоционального выгорания с обесцениванием и преуменьшением профессиональных достижений, снижением мотивации, психоэ-



**Рис. 4.** Корреляционные связи выгорания, группа 1 (со стажем военной службы менее 5 лет)



Рис. 5. Корреляционные связи выгорания, группа 2 (со стажем службы более 5 лет)

моциональным истощением и личностным отдалением. При этом с личностным отдалением и снижением профессиональной мотивации наблюдается более выраженная связь, по сравнению с показателями группы 1. Однако вместе с тем снижается теснота корреляционной связи между эмоциональным выгоранием и напряжением. Напряжение в группе 2 значимо коррелирует с уровнем резистенции и эмоционального истощения.

Таким образом, психологическая коррекция выявленных состояний у участников исследования группы 2 должна быть направлена на признание профессиональных достижений, снижение психоэмоционального напряжения и повышение личностной вовлеченности.

В целях исследования связи продолжительности военной службы и состояния профессионального выгорания военнослужащих был проведен корреляционный анализ.

Коэффициент корреляции Спирмена  $r_s = 0,57$ .

Критические значения для  $N = 60$ :

| N  | p    |      |
|----|------|------|
|    | 0,05 | 0,01 |
| 60 | 0,25 | 0,33 |

Выявлена статистически значимая ( $p \leq 0,01$ ) корреляция между сроком службы в условиях психоэмоционального напряжения

и уровнем эмоционального выгорания военнослужащих.

Полученные в ходе исследования значения повышенного уровня эмоционального выгорания ставит практическую задачу разработки и применения программы психологического консультирования военнослужащих с признаками эмоционального выгорания.

Основными направлениями профилактики эмоционального выгорания среди военнослужащих являются: психологическая поддержка, направленная на обеспечение полноценного психического развития личности военнослужащих, а также психологическая коррекция, включающая активное воздействие на устранение симптомов и причин эмоционального выгорания.

Структура программы психологического консультирования для военнослужащих, проявляющих признаки эмоционального выгорания, включает социально-психологическое обучение и социально-психологический тренинг.

Социально-психологический тренинг представляет собой метод психологического и социального воздействия, реализуемого в рамках группового взаимодействия, с целью развития коммуникативных навыков, улучшения межличностных отношений и способности налаживать разнообразные формы взаимодействия между военнослужащими.

Сочетание методов активного социально-психологического обучения и социально-психологического тренинга позволяет усиливать их эффективность.

Основная программа рассчитана на 44 часа.

Дополнительно в программу включено обучение прикладной релаксации по методу Ларса-Горана Оста [17] на основе прогрессивной мышечной релаксации Э. Джейкобсона, что позволит военнослужащим научиться быстро распознавать первые признаки тревожности и применять мышечное расслабление на ранних стадиях ее возникновения, чтобы легче контролировать негативные эмоциональные проявления [4].

Длительность дополнительной программы составляет 8–10 недель. Она осуществляется в 5 этапов. Занятия проходят 2 раза в день, продолжительность каждой тренировки, в зависимости от полученных навыков, составляет от 15–20 минут до 1 часа.

Разработанные меры психокоррекции будут способствовать улучшению субъективного качества жизни, что является одним из показателей психологического благополучия военнослужащих.

## Заключение

На современном историческом этапе военнослужащие подвергаются психологическим нагрузкам, зачастую приводящим к развитию стрессовой реакции, что, в свою очередь, способствует росту числа случаев эмоционального выгорания среди воинского состава. Состояние профессионального выгорания оказывает серьезное негативное влияние на боеготовность и психологическое благополучие военнослужащих.

В ходе проведенного исследования подтверждается прямая статистически значимая ( $p \leq 0,01$ ) связь между стажем воинской службы в военных подразделениях и уровнем профессионального выгорания у военнослужащих.

Признаки профессионального выгорания разной степени выраженности выявлены

в обеих исследованных группах. При этом у военнослужащих со стажем более 5 лет статистически значимо ( $p \leq 0,01$ ) более выражены: напряжение, резистенция, истощение, эмоциональное истощение. Также отмечается значимое ( $p \leq 0,05$ ) превышение показателей психоэмоционального истощения и эмоционального выгорания.

Отмечаются заметные и высокие корреляционные связи между состоянием эмоционального истощения и личностным отдалением, психоэмоциональным истощением и снижением профессиональной мотивации в обеих исследованных группах.

С опорой на структуру выявленных негативных изменений психоэмоционального состояния военнослужащих были выявлены точки-мишени для психокоррекционного воздействия: признание профессиональных достижений, обучение практикам снятия эмоционального напряжения и повышение личностной вовлеченности.

Разработана программа психокоррекционного воздействия, направленная на психологическую коррекцию выявленных негативных психологических состояний и состоящая из социально-психологического обучения, социально-психологического тренинга и обучения прикладной релаксации по методу Ларса-Горана Оста.

Основными компонентами программы являются активное социально-психологическое обучение. Она включает 10 занятий-семинаров по 2 часа каждое, а также социально-психологический тренинг общей продолжительностью 24 часа (каждая сессия длится 6 часов). Длительность дополнительной программы составляет 8–10 недель. Она осуществляется в 5 этапов. Занятия проходят 2 раза в день, продолжительность каждой тренировки, в зависимости от полученных навыков, составляет от 15–20 минут до 1 часа.

В результате реализации разработанной программы планируется достичь уменьшения уровня нервно-психического напряжения, психоэмоционального истощения, личного удаления и общего индекса психического выгорания.

### Литература

1. Баканов А.С. Некоторые аспекты учета «человеческого фактора» при проектировании системы поддержки принятия управленческих решений. // Вестник ГУУ. 2008. № 7 (45). С. 26–28.
2. Барышева Е.И. Стрессоустойчивость военнослужащих, находящихся в условиях локального вооруженного конфликта // Пензенский психологический вестник 2020. № 1 (14). С. 50–63.
3. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. М.: ПЕР СЭ, 2019. 512 с.
4. Ветрова Т.В., Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневышев Е.Н. Использование метода прикладной релаксации в коррекции психологического состояния лиц, испытывающих воздействие неблагоприятных акустических факторов труда // Современные медико-психологические проблемы адаптации к экстремальным условиям, Санкт-Петербург, 26–27 декабря 2022 года. СПб.: АНО ВО «Университет при МПА ЕврАзЭС», 2022. С. 9–12.
5. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: Институт психологии РАН, 2003. 422 с.
6. Евенко С.Л. Психология отклоняющегося поведения у военнослужащих вооруженных сил РФ: автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. М., 2009. 46 с.
7. Зеленова М.Е. Активность в структуре факторов преодоления негативных последствий военной травмы у ветеранов боевых действий в Афганистане // Мат. итоговой науч. конф. Ин-та психологии РАН. 1–2 февраля 2006 г. / отв. ред. А.Л. Журавлев, Т.И. Артемьева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. С. 84–94.
8. Зеленова М.Е. Проблема профессионального здоровья летчиков и ее экспериментальное изучение // Сборник научных трудов S World. 2012. Т. 12, № 1. С. 81–85.
9. Златина А.А. Роль психологического благополучия в Вооруженных Силах Российской Федерации // *Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн.* 2019. № 2. С. 15–16.
10. Караяни А.Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента. М.: Юрайт. 2024. 145 с.
11. Кокурин А.В., Петров В.Е. Личностные особенности военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов, обуславливающие психологическую готовность к несению службы с оружием // Проблемы профессиональной направленности личности. 2018. № 9 (142). С. 119–127.
12. Медведев В.И., Алдашева А.А. Усталость как психическое состояние // Проблемы фундаментальной и прикладной психологии профессиональной деятельности. М., 2008. С. 85–112.
13. Сиваш О.Н. Эмоциональное выгорание военных летчиков разных категорий // Психологические исследования. Вып. 6 / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 119–133.
14. Удовик С.В. Молокоедов А.В., Слободчиков И.М. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. Екатеринбург: Левъ. 2018. 252 с.
15. Яковлев Е.В., Ветрова Т.В., Гневышев Е.Н. [и др.]. Стресс. Медико-психологические основы: уч. пособие. СПб.: Стратегия будущего, 2023. 162 с.
16. Freedy J.R., Hobfoll S.E. Stress Inoculation for Reduction of Burnout: A Conservation of Resources Approach // *Anxiety, Stress and Coping*. 1994. Vol. 6. Pp. 311–325.
17. Öst L.-G. Applied Relaxation: Description of a Coping Technique and Review of Controlled Studies // *Behaviour Research and Therapy*. 1987. Vol. 25(5). Pp. 397–409.

---

Поступила 04.06.2024

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией статьи.

**Участие авторов:** Т.В. Ветрова – разработка программы, дизайна исследования, расчеты, анализ результатов, написание текста статьи; О.В. Леонтьев – редактирование и оформление текста статьи; В.И. Ионцев – сбор первичных данных, перевод статьи; Е.В. Яковлев – анализ литературы по теме исследования, написание текста статьи; С.В. Трохманенко – анализ результатов исследования.

**Для цитирования:** Ветрова Т.В., Леонтьев О.В., Ионцев В.И., Яковлев Е.В., Трохманенко С.В. Влияние продолжительности военной службы на психоэмоциональное состояние военнослужащих // Вестник психотерапии. 2024. № 91. С. 102–113. DOI: 10.25016/2782-652X-2024-0-91-102-113

---

T.V. Vetrova<sup>1,2</sup>, O.V. Leontev<sup>1,3</sup>, V.I. Iontsev<sup>1</sup>, E.V. Yakovlev<sup>1,4,5</sup>,  
S.V. Trokhmanenko<sup>1</sup>

## The Effect of the Duration of Military Service on the Psycho-Emotional State of Military Personnel

<sup>1</sup> Institute of Applied Psychoanalysis and Psychology of the University the IPA EurAsEC  
(3, Galerniy proezd, St. Petersburg, Russia);

<sup>2</sup> Museum of the History of the Submarine Forces of Russia named after A.I. Marinesko  
(83, Kondratievsky Ave., St. Petersburg, Russia);

<sup>3</sup> Nikiforov Russian Center of Emergency and Radiation Medicine of EMERCOM of Russia  
(4/2, Akademica Lebedeva Str., St. Petersburg, Russia);

<sup>4</sup> Admiralteyskie Verfi Medical Center (126, Sadovaya Str., St. Petersburg, Russia);

<sup>5</sup> St. Petersburg State Pediatric Medical University (2, Litovskaya Str., St. Petersburg, Russia)

✉ Tatiana Vyacheslavovna Vetrova – PhD Psychol. Sci., Associate Prof., Institute of Applied Psychoanalysis and Psychology of the University the IPA EurAsEC (3, Galerniy proezd, St Petersburg, 199226, Russia); e-mail: doretat@rambler.ru;

Oleg Valentinovich Leontev – Dr. Med. Sci. Prof., Director of the Institute of Applied Psychoanalysis and Psychology of the University the IPA EurAsEC (3, Galerniy proezd, St Petersburg, 199226, Russia); Head of Department of Therapy and Integrative Medicine, Nikiforov Russian Center of Emergency and Radiation Medicine of EMERCOM of Russia (4/2, Akademica Lebedeva Str., St. Petersburg, 194044, Russia); e-mail: lov63@inbox.ru;

Vyacheslav Igorevich Iontsev – PhD Med. Sci., Associate Prof., Department of Psychophysiology, Institute of Applied Psychoanalysis and Psychology of the University the IPA EurAsEC (3, Galerniy proezd, St Petersburg, 199226, Russia); e-mail: ion-vyacheslav@yandex.ru;

Evgeny Vasilyevich Yakovlev – PhD Med. Sci. Associate Prof., Head of Outpatient Department N 2, neurologist, Admiralty Shipyards Medical Center (126, Sadovaya Str., St. Petersburg, 190121, Russia); Institute of Applied Psychoanalysis and Psychology of the University the IPA EurAsEC (3, Galerniy proezd, St Petersburg, 199226, Russia); Associate Prof., Department of Medical Rehabilitation and Sports Medicine, St. Petersburg State Pediatric Medical University (2, Litovskaya Str., St. Petersburg, 194100, Russia); e-mail: vmeda-ev@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8435-7562>;

Sergei Vladimirovich Trokhmanenko – PhD Military Sci., Associate Prof., Department of Social Psychology and Conflictology, of the Institute of Applied Psychoanalysis and Psychology, University of the Interparliamentary Assembly of the Eurasian Economic Community, Institute of Applied Psychoanalysis and Psychology of the University the IPA EurAsEC (3, Galerniy proezd, St Petersburg, 199226, Russia); e-mail: t3188136@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-7218-1682>

### Abstract

**Relevance.** Military service is often carried out in conditions of increased danger to life. At the same time, the risk in the professional activities of military personnel should be considered simultaneously as a specific characteristic and one of the main stress factors in the performance of official tasks. The success of professional military activity, therefore, implies not only a high level of special knowledge and skills, but also requires high neuropsychiatric stability of the serviceman, bringing to the fore the psychological characteristics of the personality. The formation of professional burnout syndrome in military personnel leads both to a decrease in the effectiveness of official activities and an increase in the number of erroneous actions leading to tragic consequences, which determines the relevance and importance of studying this issue.

**The purpose of the study.** To determine the impact of the duration of military service on the level of professional burnout of military personnel.

**Materials and methods.** The study involved 60 military personnel, men aged 19-30 years, with service experience in the armed forces of the Russian Federation from 1 year to 10 years, under contract.

Using the method "Diagnostics of the level of emotional burnout by V.V. Boyko", MBI, the method of mental burnout by A. Rukavishnikov, studied the levels of psychoemotional burnout,

professional motivation, psychoemotional exhaustion, tension, resistance in military personnel with various military service experience.

**Results.** The study identified a statistically significant ( $p \leq 0.01$ ) relationship between the duration of military service and the level of professional burnout among military personnel. Signs of professional burnout in varying degrees of manifestation were revealed in both research groups (with service experience of up to and more than 5 years). At the same time, in military personnel with more than 5 years of experience, the following were statistically significantly ( $p \leq 0.01$ ) more pronounced: tension, resistance, exhaustion, emotional exhaustion. Additionally, significant ( $p \leq 0.05$ ) increases in indicators of psychoemotional exhaustion and emotional burnout were noted. Strong and significant correlations were found between emotional exhaustion and personal detachment, as well as between psychoemotional exhaustion and decreased professional motivation in both groups.

**Conclusion.** Based on the structure of negative changes, target points for psychocorrective effects have been identified – recognition of professional achievements, training in the practice of relieving emotional stress and increasing personal involvement. A program of psychocorrective effects has been developed aimed at the psychological correction of the identified negative psychological conditions, consisting of socio-psychological training, socio-psychological training and training in applied relaxation using the Lars-Goran Öst method.

**Keywords:** professional burnout syndrome, psycho-emotional stress, vital risk, stress response, tension, exhaustion

## References

1. Bakanov A.S. Nekotorye aspekty ucheta «chelovecheskogo faktora» pri proektirovanii sistemy podderzhki prinyatiya upravlencheskih reshenij [Some aspects of taking into account the “human factor” when designing a management decision support system]. *Vestnik GUU* [University Bulletin]. 2008; (7 (45)): 26–28. (In Russ.)
2. Barysheva E.I. Stressoustojchivost' voennosluzhashchih, nahodyashchih v usloviyah lokal'nogo vooruzhennogo konflikta [Stress resistance of military personnel in conditions of local armed conflict]. *Penzenskij psihologicheskij vestnik* [Penza Psychological Bulletin]. 2020; (1 (14)): 50–63. (In Russ.)
3. Bodrov V.A. Psihologiya professional'noj prigodnosti [Psychology of professional suitability]. Moscow. 2019. 512 p. (In Russ.)
4. Vetrova T.V., YAKovlev E.V., Leont'ev O.V., Gnevyshev E.N. Ispol'zovanie metoda prikladnoj relaksacii v korrekcii psihologicheskogo sostoyaniya lic, ispytyvayushchih vozdeystvie neblagopriyatnykh akusticheskikh faktorov truda [The use of the method of applied relaxation in correcting the psychological state of persons exposed to adverse acoustic labor factors]. *Sovremennye mediko-psihologicheskie problemy adaptacii k ekstremal'nyim usloviyam* [Modern medical and psychological problems of adaptation to extreme conditions]. Sankt-Peterburg. 2022. Pp. 9–12. (In Russ.)
5. Dikaya L.G. Psihicheskaya samoregulyaciya funktsional'nogo sostoyaniya cheloveka [Mental self-regulation of the functional state of a person]. Moscow. 2003. 422 p. (In Russ.)
6. Evenko S.L. Psihologiya otklonyayushchegosya povedeniya u voennosluzhashchih vooruzhennykh sil RF [Psychology of deviant behavior in servicemen of the armed forces of the Russian Federation]: abstract dissertation Dr. Med. Sci. Tomsk. 2006. 48 p. (In Russ.)
7. Zelenova M.E. Aktivnost' v structure faktorov preodoleniya negativnykh posledstvij voennoj travmy u veteranov boevykh deystvij v Afganistane [Activity in the structure of factors of overcoming the negative consequences of military trauma in veterans of combat operations in Afghanistan]. *Materialy itogovoy nauchnoj konferencii Instituta psihologii RAN* [Materials of the final scientific conference of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences]. Moscow. 2006. Pp. 84–94. (In Russ.)
8. Zelenova M.E. Problema professional'nogo zdorov'ya letchikov i ee eksperimental'noe izuchenie [The problem of premature aging of pilots and their experimental study]. *Sbornik nauchnykh trudov SWorld* [Collection of scientific papers SWorld]. 2012; 12(1): 81–85. (In Russ.)
9. Zlatina A.A. Rol' psihologicheskogo blagopoluchiya v Vooruzhennykh Silah Rossijskoj Federacii [The role of psychological well-being in the Armed Forces of the Russian Federation] *Universum: Psihologiya i obrazovanie* [Universe: Psychology and education: electron. scientific Journal]. 2019; (2): 15–16. (In Russ.)
10. Karayani A.G. Psihologiya boevogo stressa i stress-menedzhmenta [Psychology of combat stress and stress management]. Moscow. 2024. 145 p. (In Russ.)
11. Kokurin A.V. Lichnostnye osobennosti voennosluzhashchih i sotrudnikov pravoohranitel'nykh organov, obuslovliyayushchie psihologicheskuyu gotovnost' k neseniyu sluzhby s oruzhiem [Personal characteristics of military personnel and law enforcement officers, determining psychological readiness for service with weapons].

- Problemy professional'noj napravlenosti lichnosti*. [Problems of professional orientation of personality]. 2018; (9 (142)): 119–127. (In Russ.)
12. Medvedev V.I., Aldasheva A.A. Uсталost' kak psichicheskoe sostoyanie [Fatigue as a mental state]. *Problemy fundamental'noj i prikladnoj psihologii professional'noj deyatel'nosti* [Problems of fundamental and applied psychology of professional activity]. Moscow. 2008. Pp. 85–112. (In Russ.)
  13. Sivash O.N. Emocional'noe vygoranie voennykh lechikov raznykh kategorij [Emotional burnout of military pilots of different categories]. *Psihologicheskie issledovaniya* [Psychological research]. Moscow. 2012. Pp. 119–133. (In Russ.)
  14. Udovik S.V., Molokoedov A.V., Slobodchikov I.M. Emocional'noe vygoranie v professional'noj deyatel'nosti [Emotional burnout in professional activity]. Ekaterinburg. 2018. 252 p. (In Russ.)
  15. Yakovlev E.V., Vetrova T.V., Gnevyshev E.N. [et al.]. Stress. Mediko-psihologicheskie osnovy: uchebnoe posobie [Stress. Medical and psychological foundations: a textbook]. Sankt-Peterburg. 2023. 162 p. (In Russ.)
  16. Freedy J.R., Hobfoll S.E. Stress inoculation for reduction of burnout: A conservation of resources approach. *Anxiety. Stress and Coping*. 1994; 6: 311–325.
  17. Öst L.-G. Applied Relaxation: Description of a coping technique and review of controlled studies. *Behaviour Research and Therapy*. 1987; 25 (5): 397–409.
- 

Received 04.06.2024

**For citing:** Vetrova T.V., Leont'ev O.V., Iontsev V.I., Yakovlev E.V., Trokhmanenko S.V. Vliyanie prodolzhitel'nosti voennoj sluzhby na psikhoemotsional'noe sostoyanie voennosluzhashchikh. *Vestnik psikhoterapii*. 2024; (91): 102–113. (In Russ.)

Vetrova T.V., Leontev O.V., Iontsev V.I., Yakovlev E.V., Trokhmanenko S.V. The effect of the duration of military service on the psycho-emotional state of military personnel. *Bulletin of Psychotherapy*. 2024; (91): 102–113. DOI: 10.25016/2782-652X-2024-0-91-102-113

---