

Зубрицький Володимир Володимирович, аспірант кафедри психологічної і педагогічної антропології, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Україна
e-mail: volodymyr.zubrytskyi@hnpu.edu.ua
ORCID ID: 0009-0005-0131-0216

ТОКСИЧНА ПРОДУКТИВНІСТЬ: ЯК МАСОВІ МЕДІА ПОПУЛЯРИЗУЮТЬ КУЛЬТУРУ ЗАЙНЯТОСТІ ТА ЇЇ РИЗИКИ ДЛЯ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

У статті досліджено токсичну продуктивність як медіасконструйоване явище, що виходить за межі індивідуальної поведінки. Розкрито роль масових медіа у формуванні культури гіперактивності та знецінення відпочинку. Проаналізовано наслідки вразливих соціальних груп. Показано, що соціальні мережі романтизують перевтому, стимулюють постійне порівняння себе з іншими та закріплюють уявлення про успішність, що призводить до емоційного виснаження та відчуження.

Ключові слова: масові медіа, токсична продуктивність, перевтома, зайнятість, соціальні мережі, медіакультура.

Постановка проблеми. Актуальність теми зумовлена трансформацією аксіологічного поля сучасної людини під впливом інформаційного простору, який усе більше детермінує життєві орієнтири, екзистенційні вибори та уявлення про сенс буття в умовах пізньомодерного або навіть постмодерного суспільства. В епоху цифрової комунікації масові медіа, і насамперед соціальні мережі, стримінгові платформи, блогосфера та онлайн-ЗМІ, функціонують як потужні інструменти символічної влади, які конструюють гегемонні дискурси продуктивності, гіперактивності, самопожертви та професійного максималізму. Ці наративи спричиняють нормалізацію феномену «токсичної продуктивності», тобто стану, за якого суб'єкт, втрачаючи автентичність власного існування, абсолютизує трудову діяльність, ідентифікуючи себе виключно через її результат. Таким чином, формується нова форма «етики праці», близька до візії М. Вебера, але позбавлена телеологічного змісту: праця не веде до спасіння чи вищої мети, а перетворюється на фетиш, що підживлює онтологічну тривожність та породжує глибоке екзистенційне виснаження.

Особливо гостро ця проблема постає серед молоді, яка вважається найбільш медіазалежним прошарком соціуму, адже в процесі формування світо-

гляду вона некритично засвоює пропоновані інформаційним середовищем ідеали. Культура перманентної зайнятості, стигматизація втоми як «слабкості», редукція цінності особистості до її продуктивності створюють нові форми відчуження як від себе, так і від справжніх життєвих смислів. У цьому контексті філософське осмислення ролі масових медіа в легітимації й трансляції культури токсичної продуктивності є необхідним для деконструкції деструктивних ідеологем, рефлексії над станом сучасної суб'єктності, а також для формування гуманістичної парадигми, за якої поняття успішності корелює з балансом, свободою, внутрішньою цілісністю й етикою самозбереження.

Проблема токсичної продуктивності, яка активно репродукується масовими медіа, постає як комплексне соціокультурне, аксіологічне та екзистенційне явище, що істотно впливає на ментальні конструкти, повсякденні практики та самоконституювання суб'єкта в добу цифрової модерності. Ідеться про систематичне впровадження в масову свідомість нормативних уявлень про перманентну діяльність, досягальність, багатозадачність та самозречення як універсальні критерії соціального визнання й онтологічної повноцінності. У такому дискурсивному полі індивід дедалі частіше інтеріоризує зовнішні очікування, втрачаючи автентичність і свободу бути в контексті, що виходить за межі продуктивної функції. Ігнорування елементарних антропологічних потреб (відпочинку, психоемоційної рівноваги, творчої самореалізації поза утилітарним горизонтом праці) призводить до стану екзистенційного виснаження, а в довгостроковій перспективі – також і девальвації самоцінності людського буття та порушення суспільного гомеостазу.

Наукова значущість проблеми полягає в необхідності критичного дискурсивного аналізу механізмів виробництва та легітимації медіанаративів, що формують гегемонні уявлення про успішність і цінність, а також у виробленні концептуальних рамок опору цим патернам крізь призму етики турботи, гуманістичної філософії та критичної теорії суспільства. З прикладної точки зору постає нагальна потреба у трансформації парадигми медіаосвіти, яка повинна підвищувати рівень медіаграмотності та сприяти формуванню суб'єкта, який здатен до автономного мислення, феноменологічного осмислення власного досвіду та свідомого споживання інформаційного контенту. У такому сенсі дослідження має як фундаментальне значення для соціогуманітарного знання, так і практичну цінність у контексті антропологічних викликів сучасності та перегляду усталених уявлень про людину, її цінності та межі самореалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження вітчизняних та зарубіжних фахівців засвідчують зростання інтересу науковців до феномену токсичної продуктивності як прояву нав'язаної через медіа культури постійної

зайнятості. У роботах А. Гордієнко [2], В. Громоваго [3], Н. Шкворченко [4,5], Ш. Ахмед [6], К. Касман [8], Ф. Лі, М. Ши, Р. Фенг [9], Д. Мосс [10] наголошується на тому, що масові медіа романтизують перевтому, гіперпродуктивність і відсутність відпочинку як ознаки успішності. Такі наративи формують у свідомості аудиторії викривлені уявлення про цінність праці та призводять до ігнорування базових потреб психічного здоров'я. У науковому дискурсі підкреслюється необхідність критичного осмислення впливу медіа на трудову поведінку та розвиток особистості.

Формулювання цілей. Мета дослідження полягає в комплексному аналізі феномену токсичної продуктивності як соціокультурного явища, що активно формується та підтримується масовими медіа, з метою виявлення його впливу на особистісний розвиток, психоемоційне благополуччя та соціальні настанови сучасної людини.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день спостерігається стрімке зростання темпу життя, тому дуже часто успіх людини вимірюється кількістю виконаних нею завдань та наявних досягнень, і саме тому дедалі частіше використовується поняття токсичної продуктивності. Це явище охоплює не лише сферу професійної діяльності, але й особисте життя людини, проникаючи в усі його сфери. Прагнення до постійної зайнятості, яке нав'язують соціальні мережі, корпоративна культура та масові уявлення про «ефективну людину», поступово перетворилось на шкідливу норму, оскільки замість усвідомленого розвитку та балансу людина прямує до межі свого виснаження, а відпочинок або пауза сприймаються нею як слабкість чи небажання продуктивно працювати.

Так, В. А. Гордієнко під токсичною продуктивністю розуміє «високу вмотивованість особи до якісного виконання діяльності і досягнення найвищих результатів, прагнення бути продуктивним будь-якою ціною, що в результаті призводить до виснаження та психологічного вигорання. Токсична продуктивність, на відміну від звичайної академічної продуктивності, – це нав'язлива потреба ... завжди бути продуктивним та успішним, незалежно від ціни для свого здоров'я, стосунків і життя» [2]. У свою чергу В. Громовий скорочує це визначення та акцентує увагу на тому, що токсична продуктивність, простими словами, – це «нездорове бажання бути продуктивними в будь-який час, за будь-яку ціну» [3]. Д. Мосс токсичною продуктивністю називає нездорове прагнення бути продуктивним у будь-який час, часто на шкоду психічному та фізичному благополуччю, стосункам та загальній якості життя [10].

На нашу думку, недоліками цих трактувань є те, що їх зосереджено переважно на індивідуальному рівні прояву токсичної продуктивності, і вони не

враховують більш широкого соціокультурного контексту, у якому формується подібне ставлення до праці й ефективності. Вважаємо, що це спрощене розуміння зводить проблему виключно до особистого вибору чи психологічної особливості людини, проте в реальності йдеться про системне явище, зумовлене тиском суспільних норм, економічних умов та очікувань. Крім того, у визначеннях недостатньо висвітлюється вплив цифрового середовища, яке стимулює культуру постійної зайнятості через соціальні мережі, месенджери й цифрові інструменти контролю продуктивності. Отже, для повноцінного розуміння сутності токсичної продуктивності необхідно розглядати її не лише як особисту проблему, але і як симптом глибших структурних зрушень у сучасному суспільстві.

Вважаємо, що токсична продуктивність – це соціально зумовлена форма нав'язливої діяльності, яка проявляється в постійному прагненні людини до максимальної ефективності та результативності незалежно від особистих ресурсів, потреб чи життєвих обставин; вона супроводжується ігноруванням відпочинку, емоційного стану та соціальних зв'язків, а в основі її лежить зовнішній тиск норм успішності, цифрової культури та трудового режиму як поведінки, що схвалюється соціумом. Це твердження обґрунтовується тим, що згідно з даними Звіту «Mercer Global Talent Trend» за 2024 р. серед понад 12 тис. учасників з усього світу 82% робочої сили перебувають у групі ризику вигорання, і надмірне робоче навантаження, виснаження та фінансові труднощі називаються основними причинами [7].

Як правильно зазначає Н. М. Шкворченко, «токсичність тісно пов'язана з такими медійними явищами, як “ехокамери”, “епістемічні бульбашки”, “радикальне самовдосконалення”, “токсична продуктивність” у соціальних мережах» [4, с. 152]. На нашу думку, розглядаючи токсичну продуктивність як складне соціально-психологічне явище, не можна оминати увагою роль масових медіа в її формуванні та закріпленні в суспільній свідомості. Саме медіа, особливо соціальні мережі, активно транслиують ідеали безперервної зайнятості, успіху будь-якою ціною та досягнень як основного критерію цінності особистості. У гонитві за «ефективністю» аудиторія засвоює такі моделі поведінки, що дуже часто суперечать принципам психічного здоров'я та гармонійного розвитку. У такому контексті актуальним стає питання, у якій саме спосіб масові медіа впливають на популяризацію культури зайнятості і які ризики вони несуть для особистісного розвитку людини.

Загалом масові медіа виконують не лише функцію передачі новин або розважання аудиторії, вони перетворились на потужний інструмент формування цінностей, поведінкових моделей і суспільних норм [1, с. 131]. Однією

з таких норм, яка набула особливої популярності упродовж останніх десятиріч є ідея безперервної продуктивності. За допомогою соціальних мереж, реклами чи корпоративних блогів популярні шоу та історії успішних людей медіа активно транслують образ «успішного» індивіда, який перебуває в постійному робочому процесі, розвивається, досягає та прагне більшого, навіть і ціною власного здоров'я, відпочинку чи міжособистісних зв'язків. К. Касман наводить приклад токсичної продуктивності, яку нав'язують соціальні мережі. Зокрема, вона зазначає, що часто бачить в Instagram пости друзів, які навчаються рано вранці, або відео з TikTok, де вони прокидаються о 5-й ранку. Інші ж публікують пости у Facebook і показують перевтому як щось гламурне [8]. Тобто масові медіа популяризують токсичну продуктивність, перетворюючи її не на інструмент кар'єрного зростання, а на модні тенденції.

Загалом так звана культура зайнятості передбачає гіперконцентрацію на роботі, досягненнях, саморозвитку і професійних результатах. Вона активно просувається через соціальні мережі (Instagram, TikTok, YouTube), які наповнені відео- та фотоконтентом із порадами, «як встигати все», «продуктивний ранок», «мій графік на 16 годин», історіями про людей, які працюють без вихідних і досягають кар'єрних вершин. Також вона поширюється через рекламу та корпоративний контент мотиваційними блогерами, коучами, бізнес-тренерами, які закликають не зупинятися, не витрачати час на «зайве» (відпочинок, розваги), а постійно інвестувати в роботу, розвиток, нові проекти. Таким чином формується медійна картина, у якій продуктивність постає не як інструмент досягнення цілей, а як цінність сама по собі, без відношення до особистісного сенсу, внутрішніх потреб чи ресурсу людини.

Масові медіа для поширення феномену токсичної продуктивності застосовують специфічні способи впливу, що сприяють закріпленню токсичних моделей зайнятості; наприклад, вони поширюють контент, що сприяє нормалізації перевтоми, часто в контенті просувається зайнятість як чесно-та, а відпочинок – як ознака слабкості або неуспішності. Масові медіа створюють ідеалізовані образи, викладають історії успіху, які дуже часто не показують зворотного боку (стресу, вигорання, жертв у приватному житті), тим самим створюючи викривлене уявлення про шлях до успіху [9]. Також соціальні мережі посилюють ефект порівняння, через який людина може відчувати провини або сором за «недостатню» продуктивність. Також масовими медіа активно поширюється саме той контент, який викликає емоційний відгук, і дуже часто це історії про надзусилля, самоперевершення, які «вражають і надихають», проте водночас поширюють і закріплюють шкідливу норму.

Попри заклики до високої продуктивності, стрімкого кар'єрного зростання та саморозвитку культура безперервної зайнятості, на нашу думку, має низку негативних наслідків для особистості (рисунок).



Рисунок. Негативні наслідки культури безперервної зайнятості, яку пропагують масові медіа

Джерело: авторська розробка

Особливо вразливою до впливу медіа є молодь, яка формує свою ідентичність, активно порівнює себе з іншими та перебуває в пошуку орієнтирів, а також фрилансери та представники креативних індустрій, для яких «успіх» часто пов'язано з особистим брендом, жінки, які відчують подвійну потребу бути продуктивними як у професії, так і в побуті / сім'ї, люди, які переживають життєві кризи, і для них робота є способом уникнення або компенсації особистих переживань.

Роль медіа в популяризації токсичної продуктивності та її наслідки наведено в табл. 1.

Оскільки продуктивність дедалі частіше отожднюється з цінністю людини, дедалі важливішим стає питання про способи протидії шкідливим моделям, що нав'язуються масовою культурою. Токсична продуктивність є не просто особистим викликом, а соціальним явищем, яке системно підтримується медіа, освітніми парадигмами, корпоративними стратегіями, соціальними уявленнями про успіх і самореалізацію.

Таблиця 1

Роль медіа в популяризації токсичної продуктивності та її наслідки

Аспекти	Прояв у медіа	Наслідки для особистості
Ідеалізація зайнятості	Пости, відео, реклами про «успішних і продуктивних» людей	Тиск бути «як інші», порушення балансу «праця – життя»
Романтизація перевтоми	Хештеги #hustlehard, #nodaysoff, #workaholic	Нормалізація перевтоми, відмова від відпочинку
Вірусність мотиваційного контенту	Коучі, тренери, надихаючі історії без згадки про втому чи жертви	Нереалістичні очікування, фрустрація
Постійне порівняння через соцмережі	Feed успішних людей, що показують тільки позитив	Зниження самооцінки, тривожність, прокрастинація
Ігнорування потреб тіла і психіки	Відсутність наративів про межі, втому, емоційне виснаження	Вигорання, депресивні стани, емоційне відчуження
Недоступність альтернативних моделей життя	Мало контенту про баланс, гармонійний розвиток, значення відпочинку	Формування хибного уявлення про успіх і щастя

Джерело: авторська розробка.

Суспільство, у якому панує культ зайнятості, формує нові стандарти поведінки, тобто неписані правила, за якими людина повинна бути завжди активною, цілеспрямованою, ефективною, а відпочинок сприймається суспільством як її слабкість або неуспішність. У результаті цього все частіше спостерігається масове емоційне вигорання, зростання психоемоційного тиску, розчарування в собі та втрата автентичних цілей [5, с. 334].

Проте, на нашу думку, вплив токсичної продуктивності не є фатальним або незворотним, йому можна і потрібно протистояти, проте не лише на індивідуальному рівні. Ідеться про необхідність комплексного багаторівневого підходу, який включає як особисту трансформацію мислення, так і зміну публічного дискурсу. Важливо нарешті зрозуміти, що культура зайнятості не виникає у вакуумі, вона підтримується через повторювані наративи в ме-

діапросторі, закріплюється соціальними очікуваннями й економічними стимулами, тому вважаємо, що подолання її впливу потребує зусиль на особистісному, інформаційному та інституційному рівнях.

Варто зазначити, що ключова роль у подоланні токсичної продуктивності належить медіаграмотності, тобто сучасний користувач медіа повинен бути не звичайним споживачем інформації, а її критичним інтерпретатором. Це передбачає здатність виявляти медійні маніпуляції, контексти, ознаки ідеалізації або спотворення реальності. Наприклад, важливо вміти відрізнити справжній досвід самореалізації від рекламного образу «надлюдини», яка працює без зупинки. Навички медіаграмотності дозволяють уникнути сліпого наслідування, зберегти психологічну дистанцію і приймати усвідомлені рішення.

Також вважаємо, що необхідна зміна наративів у медіа, адже допоки контент-платформи, журналісти, блогери й бренди транслюватимуть лише історії про безперервну діяльність і зайнятість, культура токсичної продуктивності буде залишатися домінантною, отже вкрай важливо створювати та поширювати альтернативні моделі (історії, де ключовими є баланс між працею і життям, повага до власного ритму, усвідомлення обмежень). Також важливою є особиста рефлексія, без якої будь-який зовнішній вплив буде залишатись поверхневим. Людина повинна поставити перед собою фундаментальні запитання (що для мене справжній успіх; чому я прагну працювати без зупину; чий очікування я намагаюся задовольнити?). Усвідомлення власних внутрішніх потреб, цінностей, ритмів дозволить сформувати автентичну стратегію життя, у якій є місце і для дії, і для відпочинку, і для внутрішнього зростання. Рефлексія також допоможе розпізнавати момент, коли діяльність перестає бути джерелом натхнення й починає руйнувати.

Варто звернути увагу і на інституційну підтримку, адже роботодавці, освітні заклади, державні інституції, масмедіа можуть й повинні створювати умови для здорового функціонування особистості. Така підтримка повинна передбачати запровадження політики ментального здоров'я на робочому місці, підтримку work-life balance, розвиток психологічної підтримки в освітніх установах, регуляцію шкідливих форм трудової пропаганди в медіа. Суспільство повинне навчитися цінувати як зовнішні досягнення, так і внутрішнє благополуччя людини. Отже, на нашу думку, необхідно інтегрувати медіаграмотність в освітні програми, проводити публічні кампанії на теми медіагігієни та підвищувати рівень медіаосвіти серед дорослого населення (наприклад, відкриті онлайн-курси, соціальні ініціативи та громадські проекти).

Слушним є також твердження Ш. Ахмед, що навмисні цілі, які виникають завдяки справжній мотивації та меті, набагато змістовніші, сталиші та корис-

ніші, ніж ті, що поставлені під тиском однолітків і тривоги. Замість того, щоб поспішати шукати справи, які можна зробити на конкретну дату, краще витратити більше корисного часу на те, щоб з'ясувати причини, які спонукають людину до тієї чи іншої дії [6].

Шляхи подолання впливу медіа на поширення токсичної продуктивності наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Шляхи подолання впливу медіа на поширення токсичної продуктивності

Напрями	Дії	Очікуваний ефект
Медіаграмотність	Освітні програми, тренінги, курси	Критичне мислення, стійкість до маніпуляцій
Альтернативний контент	Матеріали про баланс, slow living, реальні історії	Нормалізація відпочинку, нові моделі успіху
Етика медіа і брендів	Відмова від гіперпродуктивних наративів, просування ментального здоров'я	Відповідальність комунікації, зниження тиску
Стандарти журналістики	Дотримання балансу, уникнення романтизації самопожертви	Об'єктивність у висвітленні продуктивності
Кооперація	Партнерства між ЗМІ, ГО, освітніми платформами	Комплексний підхід до інформування суспільства

Джерело: авторська розробка.

Ці шляхи не лише зменшать вплив токсичної продуктивності, вони також сприятимуть формуванню нового підходу до розуміння цінності людини як цілісної особистості, а не лише «машини продуктивності».

Отже, подолання токсичної продуктивності є не звичайною боротьбою з наслідками хибної моди на «вічну зайнятість», а складним процесом переосмислення базових цінностей, норм і очікувань, який потребує участі як окремих осіб, так і суспільства в цілому. Лише так можна збудувати інформаційну й соціальну екосистему, у якій продуктивність буде не тиском, а інструментом самореалізації, де людина зможе не лише працювати, але й повноцінно жити.

Висновки. За результатами дослідження зазначено, що токсична продуктивність є складним соціально-психологічним феноменом, який формується під впливом як індивідуальних мотивацій, так і структурних суспільних чинників. Вона проявляється в нав'язливому прагненні до постійної ефективності, ігноруванні відпочинку, емоційного стану та особистих потреб. Основною рушійною силою формування культури токсичної продуктивності виступають масові медіа, особливо соціальні мережі, які активно транслюють ідеалізова-

ні образи «успішної» людини, створюючи викривлену уяву про норми зайнятості, досягнень і щастя. Отже, токсична продуктивність є серйозним викликом сучасності, однак її вплив не є остаточним і піддається конструктивному осмисленню та подоланню. Успішна протидія цьому явищу можлива лише за умов поєднання особистої рефлексії, медіаграмотності та відповідального ставлення з боку інституцій, які формують інформаційний простір. Саме цей багаторівневий підхід дозволить повернути фокус суспільства на внутрішнє благополуччя людини та здорові моделі самореалізації.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються в більш глибокому вивченні системного характеру токсичної продуктивності з акцентом на міждисциплінарному підході, що охоплює соціологію, психологію, медіазнавство та культурологію. Крім того, важливим напрямом є пошук альтернативних моделей успіху та ефективності, що ґрунтуються на балансі, відновленні, турботі про себе та усвідомленій взаємодії із зовнішнім світом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Голіцин А. М., Фролова В. М. Тенденції медіаспоживання в Україні у воєнний час. *Маркетинг і цифрові технології*. 2023. Т. 7, № 1. С. 128–139.
2. Гордієнко А. В. Токсична продуктивність студентів: феноменологія, чинники, кореляти. *Конфліктологічна експертиза: теорія та методика* : матеріали XXI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 15 листоп. 2024 р.). Київ : НаУКМА, 2024. С. 16–21.
3. Громовий В. Токсична продуктивність vs щасливе вчителювання. *Vseosvita*, 2021. URL: <https://vseosvita.ua/c/news/post/45409> (дата звернення: 09.04.2025).
4. Шкворченко Н. М. Просодичні характеристики токсичності в англомовному медійному дискурсі *Вчені записки ТНУ імені І. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*. 2024. № 1. С. 152–156.
5. Шкворченко Н. М. Феномен токсичності у медіа-дискурсі. *Modern research in science and education: The 1st International scientific and practical conference* (Chicago, 14–16 september 2023). Chicago, USA. BoScience Publisher. 2023. P. 331–337 URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/09/MODERN-RESEARCH-IN-SCIENCE-AND-EDUCATION-14-16.09.23.pdf#page=331> (дата звернення: 06.05.2025).
6. Ahmed Sh. Toxic Productivity, bought to you by Social Media. 2021. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/toxic-productivity-bought-you-social-media-shazma-ahmed> (дата звернення: 06.05.2025).
7. Global Talent Trends 2024. URL: <https://www.mercer.com/assets/global/en/shared-assets/local/attachments/pdf-2024-global-talent-trends-report-en.pdf> (дата звернення: 30.04.2025).

8. Kasman K. Toxic productivity culture: Is social media controlling how hard you work? 2021. URL: <https://www.republicanpost.sg/toxic-productivity-culture-is-social-media-controlling-how-hard-you-work> (дата звернення: 02.05.2025).
9. Li F., Shi M., Feng R. Social media use and job choices: the mediating roles of work values and self-efficacy. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1485663>.
10. Moss J. Let's End Toxic Productivity. 2024. URL: <https://hbr.org/2024/11/lets-end-toxic-productivity> (дата звернення: 29.04.2025).

REFERENCES

1. Golitsyn, A. M., Frolova, V. M. (2023). Tendentsii mediaspozhyvannia v Ukraini u voiennyi chas. *Marketynh i tsyfrovi tekhnolohii – Marketing and Digital Technologies*, Vol. 7, 1, 128–139 [in Ukrainian].
2. Hordiienko, A. V. (2024). Toksychna produktyvnist studentiv: fenomenolohiia, chynnyky, koreliaty. *Konfliktolohichna ekspertyza: teoriia ta metodyka*: proceedings of the XXI International Scientific and Practical Conference. Kyiv: NaUKMA, 16–21 [in Ukrainian].
3. Hromovyi, V. (2021). Toksychna produktyvnist vs shchaslyve vchyteliuvannia. *Vseosvita – Education for All*, 2021. URL: <https://vseosvita.ua/c/news/post/45409> [in Ukrainian].
4. Shkvorchenko, N. M. (2024). Prosodychni kharakterystyky toksychnosti v anhlomovnomu mediinomu dyskursi. *Vcheni zapysky TNU imeni I. I. Vernadskoho. Serii: Filolohiia. Zhurnalistyka – Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series: Philology. Journalism*, 1, 152–156 [in Ukrainian].
5. Shkvorchenko, N. M. (2023). The phenomenon of toxicity in media discourse. *Modern research in science and education*: proceedings of the Scientific and Practical Conference. Chicago: BoScience Publisher, 331–337. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/09/MODERN-RESEARCH-IN-SCIENCE-AND-EDUCATION-14–16.09.23.pdf#page=331> [in Ukrainian]
6. Ahmed, Sh. (2021). Toxic Productivity, bought to you by Social Media. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/toxic-productivity-bought-you-social-media-shazma-ahmed>
7. Global Talent Trends 2024. (2024). URL: <https://www.mercer.com/assets/global/en/shared-assets/local/attachments/pdf-2024-global-talent-trends-report-en.pdf>
8. Kasman, K. (2021). Toxic productivity culture: Is social media controlling how hard you work? URL: <https://www.republicanpost.sg/toxic-productivity-culture-is-social-media-controlling-how-hard-you-work>
9. Li, F., Shi, M., Feng, R. (2025). Social media use and job choices: the mediating roles of work values and self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, Vol. 16. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1485663>
10. Moss, J. (2024). Let's End Toxic Productivity. URL: <https://hbr.org/2024/11/lets-end-toxic-productivity>

Zubrytskyi Volodymyr Volodymyrovych, Postgraduate Student of the Department of Psychological and Pedagogical Anthropology H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine

TOXIC PRODUCTIVITY: HOW MASS MEDIA PROMOTES WORK CULTURE AND ITS RISKS TO PERSONAL DEVELOPMENT

The article investigates toxic productivity as a media-constructed phenomenon that extends beyond individual behavior. It reveals the role of mass media in shaping a culture of hyperactivity and the devaluation of rest. The consequences for vulnerable social groups are analyzed. It is shown that social networks romanticize overwork, stimulate constant self-comparison with others, and reinforce notions of success, which lead to emotional exhaustion and alienation..

Keywords: mass media, toxic productivity, overwork, employment, social networks, media culture.

