

Культура продуктивности и её токсичные формы в профессиональных практиках

Научный руководитель – Марков Дмитрий Игоревич

Тараскин Георгий Александрович

Студент (бакалавр)

Финансовый университет, Москва, Россия

E-mail: t9260323007@gmail.com

Современная трудовая реальность характеризуется парадоксом: декларируемая свобода оборачивается хронической усталостью и размытием границ работы. По данным ВЦИОМ (2025), 37% россиян устают ежедневно из-за нервной работы (34%) [1]; 72% сотрудников получают задачи в нерабочее время, 63% сразу отвечают [2]. Как отмечает Г. Финкельштейн, «люди уходят с работы в восемь, а потом продолжают работать допоздна из дома» [3]. Выгорание приобрело масштаб эпидемии: мировой бизнес теряет \$322 млрд [5]; в России 58% сталкивались с выгоранием, каждый второй уволился [6]. Особенно уязвимы зумеры (72% испытали выгорание [7]) и молодые специалисты-исследователи: их интеллектуальный труд трудноизмерим, что порождает тревогу «я сделал недостаточно». ВОЗ классифицирует выгорание как результат хронического стресса на рабочем месте [8].

Теоретическая рамка. Внешне культура продуктивности апеллирует к гуманистическому идеалу самореализации. У А. Маслоу самоактуализация — это «реализация потенциальных возможностей, познание своей изначальной природы» [9, с. 9]. Однако в нелиберальной экономике этот идеал трансформируется: «способности становятся капиталом» (Г. Беккер) [15, с. 12]. Д. Харви характеризует нелиберализм как «проект реставрации власти капитала» [13, с. 11]. В постфордизме (А. Шевчук) происходят децентрализация и атомизация работника [14, с. 11]. М. Фуко вводит фигуру «предпринимателя самого себя»: человек усваивает самодисциплину, относясь к себе как к компании [17, с. 13]. Бён-Чхоль Хан говорит об «обществе достижений», где внешнее принуждение сменяется аутопринуждением: «депрессия возникает, когда субъект не может больше "мочь"» [18, с. 13]; «господин сам становится трудящимся рабом» [18, с. 14]. М. Фишер дополняет концепцией «приватизации стресса»: «стольких рабочих убедили, будто стресс возникает "естественно"» [19, с. 14]; система сначала делает больным, затем продаёт лекарства [19, с. 15]. З. Бауман описывает среду как «текучую современность»: статус определяется потреблением, неудача = неудачливый потребитель [21, с. 15]. Н. Роуз резюмирует: «"Я" обязано жить как проект, над которым всегда предстоит работать» [22, с. 16].

Культура продуктивности — установки, заставляющие воспринимать внешние требования как внутренние побуждения к самоконтролю. **Токсичная продуктивность** — её патология: «навязчивая озабоченность продуктивностью любой ценой» [23], «внутреннее давление быть продуктивным в ущерб благополучию» [24]. Признаки: ложная срочность, неспособность расслабляться, вина за простой, пренебрежение здоровьем, постоянные сравнения [24].

Эмпирические данные. Глобально: 83% работников тревожатся из-за незавершённых дел (Gallup) [25]; сверхурочная работа повышает стресс (Япония) [26]; авральный режим не ведёт к продвижению (Евроисследование) [27]. *Россия* (НАФИ, 2023): 45% имеют опыт выгорания (15% — сейчас, >13 млн чел.) [28]. Среди молодых до 35 лет — 54% [28]. 74% считают работу отдельной от жизни, 65% ищут «единственное призвание», 57% его не нашли [28]. Среди выгоревших: 44% чувствуют вину за простой (против 34%) [28]. *Анкетолог* (2023): 47% работают слишком много, 56% оценивают работу как нервную,

43% — постоянный стресс [29]. Симптомы: отсутствие мотивации (46%), рутинность (41%), бессмысленность работы (31%), усталость после выходных (43%) [29]. *Технологический парадокс* (Berkeley Haas, 2025): ИИ не снижает нагрузку, а интенсифицирует — когнитивная нагрузка растёт, сотрудники теряют сон [30].

Выводы. Культура продуктивности формирует у молодых исследователей установку на непрерывное ускорение; пауза = слабость. Наиболее уязвимы специалисты с нематериальным результатом труда. *Дизайн исследования:* глубинные интервью с исследователями 18–35 лет, фокус на маркеры размытия границ, самооправдания переработок, роль вины, стратегии совладания.

Источники и литература

- 1) Усталость и выгорание: результаты опросов ВЦИОМ и Calltouch // Коммерсантъ. – URL: <https://www.kommersant.ru/doc/8161846> (дата обращения: 09.02.2026).
- 2) В России две трети работников получают деловые звонки и сообщения в нерабочее время // UTEAMS. – URL: <https://uteams.ru/news-events/publikatsii-v-smi/v-rossii-dve-treti-rabotnikov-poluchayut-delovye-zvonki-i-soobshcheniya-v-nerabochee-vremya/> (дата обращения: 09.02.2026).
- 3) Капкан токсичной продуктивности: как мы стремимся провести каждое мгновение с пользой // Forbes Life. – URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/530367-kapkan-toksičnoj-produktivnosti-kak-my-stremimsa-provesti-kazhdoe-mgnovenie-s-pol-zoj> (дата обращения: 09.02.2026).
- 4) Кабалина В. И., Джокич А., Чеглакова Л. М. Организационный климат и выгорание сотрудников промышленной компании // Российский журнал менеджмента. – 2023. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionnyy-klimat-i-vygoranie-sotrudnikov-promyshlennoy-kompanii> (дата обращения: 10.02.2026).
- 5) Выгорание сотрудников: тихий убийца бизнеса и как с ним бороться // РБК Компании. – URL: <https://companies.rbc.ru/news/y8aGtgp6mI/vyigoranie-sotrudnikov-tihij-ubijtsa-biznesa-i-kak-s-nim-borotsya/> (дата обращения: 10.02.2026).
- 6) Эмоциональное выгорание: скрытая эпидемия российского рынка труда // SuperJob. – URL: <https://www.superjob.ru/research/articles/115500/emocionalnoe-vygoranie/> (дата обращения: 10.02.2026).
- 7) Великое истощение: как разные поколения переживают выгорание на работе // Forbes Life. – 2022. – URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/532401-velikoe-istosenie-kak-raznye-pokolenia-perezivaut-vygoranie-na-rabote> (дата обращения: 10.02.2026).
- 8) Выгорание // mkb11.online. – 2023. – URL: <https://mkb11.online/129350> (дата обращения: 11.02.2026).
- 9) Большакова О. Н. Особенности развития самоактуализации студентов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2011. – № 7. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-samoaktualizatsii-studentov> (дата обращения: 06.02.2026).
- 10) Костенко Е. П. Теория прогрессивного управления А. Маслоу // Пространство экономики. – 2012. – № 1-3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-progressivnogo-upravleniya-a-maslou> (дата обращения: 06.02.2026).
- 11) Асланов Д. И., Голубова М. И. Гуманистические аспекты экономического развития // УЭКС. – 2013. – № 12 (60). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gumanisticheskie-aspekty-ekonomicheskogo-razvitiya> (дата обращения: 06.02.2026).

- 12) Маркс К., Энгельс Ф. К критике политической экономии (1859) // Маркс К., Энгельс Ф. Сочинения. – 2-е изд. – Т. 13. – М.: Политиздат, 1959. – С. 1–167.
- 13) Харви Д. Краткая история неоллиберализма. Актуальное прочтение / пер. с англ. Н. С. Брагиной. – М.: Поколение, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9763-0022-4.
- 14) Шевчук А. В. Постфордистские концепции как исследовательская программа // Экономическая социология. – 2002. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/postfordistskie-kontseptsii-kak-issledovatel'skaya-programma> (дата обращения: 06.02.2026).
- 15) Тугускина Г. Н., Мустафин А. Н. Управление человеческим капиталом в макроэкономике: учебное пособие. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2022. – 160 с.
- 16) Куракин Д. Трагедия неравенства: расчеловечивая «тотального человека» // Социологическое обозрение. – 2020. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tragediya-neravenstva-raschelovechivaya-totalnogo-cheloveka> (дата обращения: 06.02.2026).
- 17) Толкачев П. А. Нарративы идентичности предпринимателя: от героического модерна к постмодернистскому множеству ролей // Философская мысль. – 2025. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/narrativy-identichnosti-predprinimatel'ya-ot-geroicheskogo-moderna-k-postmodernistskomu-mnozhestvu-roley> (дата обращения: 06.02.2026).
- 18) Хан Б.-Ч. Общество усталости: негативный опыт в эпоху чрезмерного позитива / пер. с нем. А. С. Салина. – М.: АСТ, 2023. – 158 с. – (Smart). – ISBN 978-5-17-152220-9.
- 19) Фишер М. k-punk. Избранное / пер. с англ. – М.: Ад Маргинем Пресс, 2024. – 192 с.
- 20) Бауман З. Текущая современность / пер. с англ. – СПб.: Питер, 2008. – 240 с.
- 21) Bauman Z. Work, Consumerism and the New Poor. – London: Open University Press, 1998. – 106 p.
- 22) Rose N. Inventing Our Selves: Psychology, Power, and Personhood. – Cambridge: Cambridge University Press, 1996. – 222 p.
- 23) Salamon M. Beyond the grind: Toxic productivity and how it sabotages your well-being / рец. Golen T. // Harvard Health Publishing. Harvard Medical School. – 2024. – 1 декабря. – URL: <https://www.health.harvard.edu/blog/beyond-the-grind-toxic-productivity-and-how-it-sabotages-your-well-being-202412013998> (дата обращения: 08.02.2026).
- 24) Duncan R. D. Is Your Productivity Toxic? Tips For Managing Yourself // Forbes. – 2025. – 7 февраля. – URL: <https://www.forbes.com/sites/rodgerdeanduncan/2025/02/07/is-your-productivity-toxic-tips-for-managing-yourself/> (дата обращения: 08.02.2026).
- 25) Workhuman, Gallup. Global Human Workplace Index. Q2 2024: Navigating Layoffs, Productivity Anxiety and Work-Life Balance / Workhuman, Gallup. – 2024. – URL: <https://www.workhuman.com/blog/creating-a-trust-based-culture/> (дата обращения: 15.02.2026).
- 26) Yuningsih, Mardiana N., Jima H., Prasetya M. D. The Effect of Hustle Culture on Psychological Distress with Self Compassion as Moderating Variable // Proceedings of the 3rd Universitas Lampung International Conference on Social Sciences (ULICoSS 2022). – Bandar Lampung: Atlantis Press, 2023. – P. 1062–1073. – (Advances in Social Science, Education and Humanities Research). – ISBN 978-2-38476-046-6. – DOI: 10.2991/978-2-38476-046-6_102. – URL: <https://www.atlantispress.com/proceedings/ulicoss-22/125986422> (дата обращения: 15.02.2026).
- 27) Avgoustaki A., Frankort H. T. W. Implications of Work Effort and Discretion for Employee Well-Being and Career-Related Outcomes: An Integrative Assessment // ILR Review. –

2019. – Vol. 72, № 3. – P. 636–661. – DOI: 10.1177/0019793918804540. – URL: <https://doi.org/10.1177/0019793918804540> (дата обращения: 16.02.2026).
- 28) Аналитический центр НАФИ, Фонд Росконгресс. Профессиональное выгорание россиян: симптомы, причины, меры профилактики: рез. соц. исслед. / Г. Имаева, А. Стуглев. – М.: Аналит. центр НАФИ, 2023. – 49 с. – URL: <https://nafi.ru/projects/sotsialnoe-razvitie/professionalnoe-vygoranie-rossiyan-simptomu-prichiny-mery-profilaktiki/> (дата обращения: 16.02.2026).
- 29) Институт общественного мнения Anketolog.ru. Выгорание: 46% россиян не имеют мотивации выполнять рабочие задачи: рез. онлайн-опроса работающих россиян / Ин-т обществ. мнения Anketolog.ru. – 2023. – 26 апр. – URL: <https://iom.anketolog.ru/2023/04/24/vygoranie> (дата обращения: 16.02.2026).
- 30) Ranganathan A., Ye X. M. AI Doesn't Reduce Work—It Intensifies It // Harvard Business Review. – 2026. – 8 февр. – URL: <https://hbr.org/2026/02/ai-doesnt-reduce-work-it-intensifies-it> (дата обращения: 16.02.2026).