

3. Fox A.C. (2024) The Russo-Ukrainian war: a Strategic Assessment Two Years into the Conflict/ URL: <https://www.ausa.org/publications/russo-ukrainian-war-strategic-assessment-two-years-conflict>
4. Human Rights Watch (2022) Background Briefing on Landmine Use in Ukraine. URL: <https://www.hrw.org/news/2022/06/15/background-briefing-landmine-use-ukraine>
5. General Valery Zaluzhny admits the war is at a stalemate. Ukraine's commander-in-chief on the breakthrough he needs to beat russia. (2023): URL: <https://www.economist.com/europe/2023/11/01/ukraines-commander-in-chief-on-the-breakthrough-he-needs-to-beat-russia>
6. Liddel Hart B.H. (2012) The Strategy of Indirect Approach. - Pentagon Press,.
7. Stalemate – Wikipedia. The Free Encyclopedia. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Stalemate>
8. Summary of "Social Conflict: Escalation, Stalemate and Settlement" By Dean G. Pruitt and Jeffrey Z. Rubin. URL: <https://www.beyondintractability.org/bksum/pruitt-social>

**ГОРДІЄНКО А. В.**, аспірант, НаУКМА (Київ)

### **ТОКСИЧНА ПРОДУКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ: ФЕНОМЕНОЛОГІЯ, ЧИННИКИ, КОРЕЛЯТИ**

У сучасному суспільстві, що цінує досягнення і створює для досягнень широкі освітні можливості, продуктивній діяльності надається особливого значення, а працьовитість розглядається як безумовна чеснота людини. Всі настанови в процесі виховання в дитинстві та юності спрямовані на закріплення норми наполегливої праці, максимальної відданості майбутній професійній діяльності, значенні нормативної стратегії досягнення успіху через сумлінну працю і творчі досягнення. Важливість таких переконань не викликає сумнівів. Продуктивність корисна в особистому та професійному зростанні, однак як і у багатьох психологічних реалій у неї є «темна» сторона. В останні роки у психологів росте інтерес до досліджень темних, не завжди рефлексивно чітко встановлюваних аспектів психічних феноменів діяльності та поведінки людини. Тож варто зазначити, що і в продуктивній діяльності, попри всю соціальну значущість і позитивність цього концепту, теж є «темні» сторони. Осмислення «темних» моментів продуктивної діяльності певною мірою зумовило появу концепту токсичної продуктивності. В цій якості в нашому дослідженні розглядається такий аспект продуктивної діяльності студентів як надмірна одержимість навчанням та академічним успіхом.

**Мета нашого дослідження** полягає у вивченні закономірностей продуктивної діяльності студентів у глобальній мережі. Одним із завдань дослідження є розкриття умов та закономірностей продуктивної діяльності студентів. В цьому контексті нами проаналізовано та визначено емпірично явище токсичної продуктивності студентів.

В останні роки з різних причин зростає використання технологій в усіх видах діяльності. Це зумовило такий феномен як постійна присутність

«роботи» в житті людини. В освітніх закладах це створило умови для викладачів і студентів, що їхня взаємодія є безперервною, від навчання неможливо відключитися, оскільки електронні листи, повідомлення надходять постійно. Такі особливості технологічно наповненої діяльності визначили низку феноменів, за якими закріплено визначення токсичних. Серед них найбільш популярними в дослідженнях стали токсична продуктивність та токсичні соціальні стосунки.

В результаті вивчення підходів до проблеми нами вдалося дійти певних попередніх висновків. Зокрема, що поняттям токсичної продуктивності послуговуються переважно практичні психологи, тож трактування охоплює широке поле параметрів соціальної активності та поведінки. В дослідженнях токсична продуктивність ж розглядається переважно як вимір професійної діяльності та праці дорослих людей. В нашому дослідженні поставлено завдання визначити доцільність використання поняття токсичної продуктивності для розкриття закономірностей навчальної діяльності студентів, зокрема в умовах онлайн навчання: визначити ознаки, причини та кореляти цього явища. В проведеному нами дослідженні отримані дані свідчать, що в навчальній діяльності студентів виникають феномени токсичної продуктивності, що охоплюють низку базових конфліктів притаманних освітнім процесам.

**Під токсичною продуктивністю** розуміють високу вмотивованість особи до якісного виконання діяльності і досягнення найвищих результатів, прагнення бути продуктивним будь-якою ціною, що в результаті приводить до виснаження та психологічного вигорання. Токсична продуктивність, на відміну від звичайної академічної продуктивності, — це нав'язлива потреба студента завжди бути продуктивним та успішним, незалежно від ціни для свого здоров'я, стосунків і життя.

В навчальній діяльності токсична продуктивність ставить студента в ситуацію невпинної боротьби за високі результати. Токсична продуктивність — це одержимість навчальною діяльністю з високими результатами. При формуванні токсичного підходу до продуктивності відкидаються уявлення про достатню просту успішність, уявлення про необхідність відпочинку, творчого дозвілля, певного часу для роздумів, для догляду за собою. Такі уявлення просто відкидаються або сприймаються як неприпустимі потурання лінії, виправдання бездіяльності. В цілому такий світогляд призводить до того, що студенти відмовляються від здорового балансу між різними сферами свого життя, що може стати загрозою їхньому фізичному та психічному благополуччю.

**Ознаками токсичної продуктивності** є надмірна активність студента у виконанні навчальної діяльності, готовність до сумлінного виконання всіх завдань без огляду на власну мотивацію, нереалістичні очікування постійного успіху та тріумфу, відраза до інших занять, які розглядаються як неважливі для успішності (спілкування, хобі, розваги). Зосередженість на навчанні в деяких випадках призводить до нехтування самообслуговуванням, викликає симптоми вигорання через виснаження та втому. Однак необхідно зауважити, що вигорання не є таким обов'язковим моментом в токсичній продуктивності студентів. Виснаження та вигорання характерні перш за все для дорослих у

їхній орієнтованій на високі результати праці. У студентів головними ознаками токсичної продуктивності, як ми вважаємо, виступають стратегії досягнення високої успішності при нерозумінні суті навчання та учіння, відсутність необхідних навичок для цього та використання навичок, які не відносяться до навчальної діяльності (маніпулятивні навички спілкування та взаємодії, особлива вимогливість, надмірна критичність до поставлених завдань тощо). Охопити ці різноманітні навички можна лише одним параметром: використовувані навички не мають відношення до суті самої навчальної діяльності і не можуть забезпечити високу академічну успішність.

**Чинниками токсичної продуктивності** є низка імперативних суспільних практик, які вимагають від усіх працьовитості, досягнень та успіху. Такі **імперативні суспільні практики**, які завдяки своїй важливості та нормативності можуть активно мотивувати студентів до досягнень. До таких практик можна віднести прославлення героїчної самовідданої праці, захоплення історіями успіху, в яких особливо підкреслюється жертвування особистим життям заради професійних досягнень. В різних контекстах закріплені наративи та версії достойного життя, в яких наполеглива праця подається як велика цінність, та водночас як найбільш доступна стратегія досягнення успіху та поваги оточуючих.

В цих суспільних практиках та наративах закріплені певною мірою нереалістичні стандарти, які однак впливають на молодих людей, які трактуються ними, як можливість через постійну продуктивну діяльність забезпечити собі соціальний комфорт та відсутність конфліктів з соціальним оточенням. Норма очікування від себе постійної високої продуктивності сприяє токсичному мисленню. В певних умовах такі практики та наративи перетворюються в звичайну «соціальна отруту» високих досягнень. У молодих людей формується переконання, що без високих досягнень їх не сприйматимуть як цінну особистість. В цілому традиційно багато людей пов'язують свою самооцінку і свою концепцію власної цінності виключно зі своєю продуктивністю та досягненнями. Розчарування у випадку невдач, втоми, низької мотивації викликає стрес і зумовлює новий забіг за результатами, а за умови успіху вимоги до себе навіть ростуть. Такий підхід не є абсолютно безпідставним: в психологічних дослідженнях дійсно підтверджено позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та результатами діяльності, тож продуктивність реально підживлює високий рівень самооцінки. В основі такого сприйняття закладена з дитинства інтерналізована система переконань. Однак така система переконань розвиває водночас і токсичне мислення.

Свою роль в основі формування підходів, що приводить до токсичної продуктивності, відіграють «психологічно наповнені» практики повсякдення, тобто такі практики, які ґрунтуються на психологічних знаннях, на вірі в поширені психологічні істини, певного загального трактування результатів психологічних досліджень. Зокрема поширені переконання про особливу визначальну та рятівну роль самооцінки та її розуміння як визначальної умови досягнень. В психологічних статтях та повідомленнях пояснюється, що самооцінка сприяє успіху в діяльності, тож мотивує до формування надмірного рівня самооцінки саме з метою створення основ діяльнісних тріумфів та успіхів.

Чинники токсичної поведінки вкорінені в глобальній мережі, зокрема в такому її фрагменті як соціальні мережі. Завдяки спілкуванню в соціальних мережах отримано постійний безпрецедентний доступ до інформації про життя інших людей. Соціальні мережі збагачують наш досвід, додають необхідного спілкування, однак з такою інформацією слід навчитися користуватися в розумних межах, щоб не втратити контакт з реальністю. В мережах учасники спілкування красиві і стають все красивішими, ніколи не старіють, а молодіють, зайняті цікавими справами, подорожами, гарно танцюють, розважаються, постійно готують чудові страви, смачно їдять, приймають квіти та подарунки. Таким чином, соціальні мережі перетворюють картину життя на ілюзорну історію вічного щастя та успішних досягнень. Таким чином соціальні мережі актуалізують практики конкуренції та соціального порівняння, неадекватні практики оцінювання та порівняння себе з цифровими моделями людей. В такому ілюзорному світі важко знайти своє місце. Світ соціальних мереж зумовлює відповідні практики самопрезентації без глибокої рефлексії. Життя серед тріумфаторів та переможців, що розкривають свій спосіб життя в соціальних мережах, веде до невпевненості в собі та формує хворобливі прагнення перевершити інших. Це стає одним із **чинників токсичного циклу продуктивності** (*the toxic productivity cycle*). Людина прагне відповідати «високим» вимогам, працювати та перемагати, що приводить до перевтоми і психологічного виснаження, однак актуалізує нові прагнення, нові зусилля залучитися в життєві змагання.

**Токсичне коло продуктивності** міцно утримує людину, бо здобуті позитивні результати підживлюють одержимість новими досягненнями та водночас актуалізують страхи залишитися в хвості конкурентних перегонів. Чинником надмірної наполегливої праці студентів є **тривога та страх невдачі**. Студенти вважають, що необхідно працювати якомога більше, оскільки зупинка в діяльності призведе до відставання, втрати можливостей. Такі досить стійкі переконання, що штовхають студентів у тенета надмірної наполегливої праці та досягнень, зумовлені суспільними очікуваннями, і досвідом дитинства, сталим тиском родини, друзів, менеджерів освітніх процесів та особливими впливами викладачів.

Викладачі теж діють, можливо з інших причин, у цьому руслі загальної токсичності і розвивають токсичну продуктивність студентів. Часто викладачі поводяться як своєрідні володарі всіх можливостей, за які конкурує студентський загал. Викладачі виступають як особи з надзвичайними повноваженнями, великим і основним ресурсом яких є прихильність. Перш за все, що трапляється нерідко, викладачі схильні проявляти вибіркову прихильність до студентів, до тих, хто багато працює. Викладачами практично вітається загальна конформність, а саме прийняття вимог та правил, які вони встановлюють як гарантію академічних успіхів та досягнень. За звичай викладачі м'яко користуються повноваженнями, однак вони надають переваги саме стандартному підпорядкуванню їхнім цілям, не надають дійсного простору для інновацій, змін, колегіальності та роздумів.

Джерелом токсичної продуктивності в навчанні є високі нечіткі очікування, спрямовані студентам та культ надмірної роботи. Викладачі ненавмисно схильні створювати такі умови та винагороджувати надмірну

працю у виконанні завдань. Викладачі також можуть орієнтувати студентів на те, що слід працювати багато, не зважати на своє самопочуття та втому. До цього додаються вимоги дотримуватися стандартів та дедлайнів, що має першочергове значення в оцінюванні, непомітний тиск, що бажано досягати та перевершувати певні контрольні показники. Всі окреслені чинники підживлюють одержимість високою продуктивністю, обмежуючи потребу в гармонії та балансі різних варіантів діяльності, глибоку суттєву залученість у саме навчання, творчість, роздуми. Всюди очікують продуктивності. Умови навчання можуть ненавмисно розвивати та закріплювати токсичну продуктивність.

Всі окреслені чинники додають психічного напруження студентам, що орієнтовані на досягнення та посилюють токсичну продуктивність.

Суспільною проблемою в окресленому контексті є відсутність опори в уявленнях про суть психічного здоров'я та його критерії. Для продуктивної діяльності необхідне психічне здоров'я, особливо при сучасних суспільних випробуваннях, інформаційних перенавантаженнях, хаотичності і невизначеності суспільних подій. При тому, що в сучасній освіті розширюється доступ до психологічних знань і освіта стала психологічно наповненою, обізнаність у сфері психічного здоров'я є недостатньою, а дисципліни відповідного змісту, в яких розкриваються закономірності та критерії психічного здоров'я відсутні і не входять у освітні програми навіть психологів. Тож знання про психологічне здоров'я далекі від більшої частини суспільства. Для студентів це виступає як серйозна проблема. Недостатня обізнаність заважає їм шукати допомоги, увічнюючи токсичний цикл вічної боротьби за результати, що супроводжується втому та розчаруванням. Студенти не можуть не розпізнати ознаки вигорання чи стресу, однак і ці ознаки вони можуть інтерпретувати цілком виправдані та доblesні.

Важливо підкреслити, що людина має в своєму розпорядженні джерела продуктивності, змістовні спрямовуючі переконання, мотивацію, енергетичний ресурс, тим не менш ці ресурси не є невичерпними. Подолання токсичної продуктивності вимагає визначення певних меж у діяльності, навчанні, виконанні завдань. Важливим чинником подолання та обмеження токсичного процесу навчання, є взаємна психологічна підтримка студентів, що не зосереджується на досягненнях, психологічна допомога, що заохочує періоди відпочинку та переконує в необхідності вільного часу з метою посилення творчої діяльності в подальшому.

Таким чином, можна зробити наступні висновки. Токсична продуктивність — це результат складної взаємодії суспільних очікувань, практик, дитячого досвіду, внутрішніх страхів, самооцінки. Токсична продуктивність породжується як світоглядом студента, так і соціальними практиками які йому рекомендуються. Для звільнення від токсичної продуктивності потрібна особиста обізнаність та психологічні знання, формування уявлень про важливість психологічного оптимального самопочуття, формування вміння розрізняти та переосмислювати історії успіху, знання про умови необхідної та достатньої простої продуктивності.

В проведеному нами дослідженні розроблена методика оцінки чинників токсичної продуктивності, які властиві викладачам, практикуються студентами

і визначають світогляд студентів. Результати емпіричного дослідження втілені в практичній програмі формування продуктивної діяльності та психологічної підтримки студентів. Проведена апробація програми свідчить, що своїм змістом програма зацікавила студентів, викликала інтерес, надала підтримку у розумінні конфліктів освітнього процесу. В процесі осмислення даних студенти прийшли до висновку, що прагнення бути продуктивною особистістю, має бути пов'язано з розумінням, що продуктивність є продуктом власного вибору та служить особистим і професійним цілям.

**ГРУШЕЦЬКА Ю. В.**, старша викладачка Кафедри психології та педагогіки НаУКМА (м. Київ)

### **КОНФЛІКТ ІДЕНТИЧНОСТІ РОСІЙСЬКОМОВНИХ УКРАЇНЦІВ**

На третій рік російсько - української війни ми досі стикаємось з конфліктами українців на мовному ґрунті, звинуваченнями у притісненні російської мови, захистом російських нарративів. Відповідно до цього актуальним залишається питання дослідження ідентичності російськомовних та україномовних українців.

Ідентичність це динамічна нерівномірна структура, що розвивається протягом всього життя. Вона виступає наслідком процесу ідентифікації, що в свою чергу проявляється у засвоєнні індивідом соціальної ролі, усвідомленні групової приналежності та формуванні соціальних установок, ототожненні себе з кимось або чимось.

У періоди трансформації суспільства ідентичність невідворотно зазнає змін. Кризи ідентичності українців з одного боку беруть початок у совєцькій системі, а з іншого є нормальним етапом розвитку особистості.

З часу здобуття Україною незалежності радянська громадянська ідентичність поступово зникла, водночас створювалися передумови для домінування етнонаціональної ідентичності. Дослідження проведені у 1994-2010 роках свідчать про розвиток і зміну ідентичності населення України (Воропаєва, 2011)

Так, у 1991 – 1994 роках пострадянська ідентичність займала перші місця, упродовж 1994 – 2004 років значущість пострадянської ідентичності стрімко зменшувалася, престижність національної ідентичності зростала більш повільно на Сході і Півдні України, на відміну від Півночі, Центру та Заходу; виразно означилася тенденція до збільшення показників європейської ідентичності як у групі етнічних українців, так і в групі національних меншин.

Російська збройна агресія у 2014 році ще більше актуалізувала громадянську ідентичність українців: одним з важливих ефектів її актуалізації стало підвищення згуртованості громадян навколо ідеї державності та незалежності. Не новина, що мова, культура та національна свідомість нерозривно пов'язані. (Руда, 2007). Рідна мова оберігає колишню колонію від