

Научная статья

<https://doi.org/10.24412/2220-2404-2026-7-19>

УДК 316.4



Attribution

cc by

**СОЦИАЛЬНОЕ УСКОРЕНИЕ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА:
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ**

Пчегатлук С.К., Руденко Ю.Е.

Кубанский государственный технологический университет

Аннотация. В статье рассматривается феномен социального ускорения жизни как одна из характерных особенностей современного общества. Актуальность исследования обусловлена усилением влияния цифровых технологий, ростом информационных потоков и повышением требований к образовательной и профессиональной деятельности. Проблематика исследования заключается в выявлении особенностей восприятия темпа жизни населением и определении основных факторов и последствий социального ускорения. Эмпирическую базу составили результаты социологического опроса, проведенного посредством онлайн-анкетирования. Анализ полученных данных показал, что большинство респондентов отмечают ускорение темпа собственной жизни в течение последних лет, регулярно сталкиваются с нехваткой времени и необходимостью выполнения нескольких задач одновременно. Установлено, что ключевыми факторами ускорения жизни выступают учебная нагрузка, социальные сети и цифровые технологии, а наиболее значимыми последствиями являются стресс, информационная перегрузка и эмоциональное утомление. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что социальное ускорение становится устойчивой характеристикой повседневности, оказывающей существенное влияние на качество жизни и психологическое благополучие человека.

Ключевые слова: социальное ускорение, темп жизни, цифровизация, информационная перегрузка, стресс, социальные сети, повседневность, молодежь.

Финансирование: инициативная работа.

Original article

SOCIAL ACCELERATION OF LIFE IN MODERN SOCIETY: A SOCIOLOGICAL ANALYSIS

Svetlana K. Pchegatluk, Yulia E. Rudenko

Kuban State Technological University

Abstract. The article examines the phenomenon of social acceleration of life as one of the characteristic features of modern society. The relevance of the research is due to the increasing influence of digital technologies, the growth of information flows and increased requirements for educational and professional activities. The problem of the research is to identify the peculiarities of the perception of the pace of life by the population and to identify the main factors and consequences of social acceleration. The empirical basis was based on the results of a sociological survey conducted through an online questionnaire. An analysis of the data obtained showed that the majority of respondents noted an acceleration in the pace of their own lives over the past few years, regularly faced with a lack of time and the need to perform several tasks simultaneously. It has been established that the key factors in speeding up life are academic workload, social networks and digital technologies, and the most significant consequences are stress, information overload and emotional fatigue. The results obtained allow us to conclude that social acceleration is becoming a stable characteristic of everyday life, which has a significant impact on the quality of life and psychological well-being of a person.

Keywords: social acceleration, pace of life, digitalization, information overload, stress, social networks, everyday life, youth.

Funding: Independent work.

Введение.

Время выступает одним из ключевых, но при этом парадоксальных ресурсов в жизни человека. В повседневном опыте его постоянно не хватает, однако, способы организации времени и сам темп социальных изменений не остаются неизменными.

На протяжении последних десятилетий в большинстве развитых и развивающихся обществ сформировалась устойчивая тенденция: жизнь людей становится всё более динамичной, насыщенной событиями, информацией и требованиями к скорости реагирования. То, что раньше занимало часы или дни, сегодня может быть сделано за минуты благодаря

цифровым технологиям. Однако выигранное время парадоксальным образом не превращается в отдых или рефлексии — напротив, оно заполняется новыми задачами, сообщениями и ожиданиями. Возникает ситуация, при которой ускорение внешних процессов начинает опережать внутренние возможности человека по обработке информации, восстановлению сил и поддержанию глубоких социальных связей.

Именно это рассогласование между скоростью среды и адаптационными ресурсами личности нуждается в пристальном социологическом изучении.

Современное общество характеризуется постоянным увеличением скорости социальных процес-

сов, расширением информационного пространства и активным внедрением цифровых технологий во все сферы жизнедеятельности человека. Изменения затрагивают не только экономическую и профессиональную деятельность, но и повседневные практики, формы коммуникаций и способы организации времени.

Проблематика социального ускорения получила широкое освещение в работах немецкого социолога Х. Розы [1], рассматривавшего ускорение как фундаментальную особенность современности.

Значительный вклад в изучение изменений временной организации общества также внесли М. Кастельс [2] и Э. Тоффлер [3], связывавшие данные процессы с развитием информационных технологий и трансформацией социальных институтов.

Дополнительного внимания заслуживает то обстоятельство, что социальное ускорение приобретает институциональный характер: нормы скорости, эффективности и многозадачности закрепляются в системах образования, труда и повседневного взаимодействия. В результате, у человека формируется устойчивая модель поведения, ориентированная на постоянное сокращение временных пауз между действиями, что снижает рефлексивность и увеличивает риск автоматизма в принятии решений.

Несмотря на значительное количество исследований, вопросы субъективного восприятия темпа жизни и его влияния на повседневность различных социальных групп сохраняют актуальность.

Особый интерес представляет изучение того, как люди оценивают изменения темпа своей жизни, какие факторы считают определяющими и с какими последствиями сталкиваются в условиях ускоряющейся социальной среды.

Обсуждение. Результаты.

Эмпирической основой исследования послужил социологический опрос, проведенный с использованием онлайн платформы. В опросе приняли участие 112 представителей различных возрастных и социально-профессиональных групп. Наибольшую долю выборки составили респонденты в возрасте от 18 до 24 лет (44%) и лица младше 18 лет (27%), что позволяет уделить особое внимание восприятию ускорения жизни молодежью. Среди участников исследования женщины составили 53%, мужчины – 47%. По основному роду деятельности преобладали обучающиеся (46%) и работающие граждане (37%), что отражает наиболее активные социальные группы, ежедневно включенные в интенсивные образовательные и профессиональные процессы.

Такой состав выборки позволяет не только зафиксировать распространённость феномена ускорения, но и выявить его поколенческую специфику. Молодёжь выступает наиболее чувствительной группой к цифровым и информационным изменениям, одновременно являясь главным носителем практик многозадачности и высокоинтенсивного сетевого взаимодействия.

Анализ результатов исследования показал, что большинство респондентов воспринимают свою по-

вседневную жизнь как достаточно динамичную. Хотя преобладающая часть опрошенных оценивает темп своей жизни как средний (57%), доля респондентов, характеризующих его как скорее быстрый (8%) и очень быстрый (7%), сопоставима с числом тех, кто отмечает медленный ритм жизни. Подобное распределение свидетельствует о том, что субъективное восприятие темпа жизни не всегда связано исключительно с объективной загруженностью человека и во многом зависит от его способности адаптироваться к существующим социальным условиям.

Иными словами, один и тот же объективный ритм может оцениваться разными людьми как комфортный или избыточный в зависимости от их личных ресурсов, уровня самоконтроля и социальной поддержки. Это указывает на необходимость перехода от анализа скорости как таковой к изучению субъективной временной адекватности — степени соответствия внешнего темпа внутренним возможностям человека.

Более показательными являются ответы, отражающие динамику изменений. Большинство участников исследования отметили, что за последние пять лет темп их жизни увеличился: значительно ускорился у 21% респондентов и скорее ускорился у 42%. Лишь 28% не заметили существенных изменений, тогда как доля тех, кто указал на замедление жизни, оказалась незначительной. Полученные данные позволяют говорить о распространённости представлений об ускорении социальных процессов среди населения и подтверждают актуальность концепции социального ускорения, рассматривающей возрастание скорости жизнедеятельности как одну из характеристик современного общества.

Одним из наиболее значимых индикаторов ускорения является ощущение дефицита времени. На вопрос о том, хватает ли времени на выполнение всех запланированных дел, высокие оценки согласия дали более половины опрошенных: 21% выбрали значение «4», а 30% — максимальное значение «5». При этом только 2% полностью не согласны с данным утверждением. Нехватка времени становится устойчивым элементом повседневного опыта значительной части населения.

Хроническая нехватка времени перестаёт восприниматься как исключительная ситуация и всё чаще интерпретируется респондентами как норма. Это приводит к парадоксальному эффекту: чем выше субъективная занятость, тем менее критично человек оценивает её влияние на собственное благополучие, что свидетельствует об адаптации к ускорению ценой снижения рефлексии.

Состояние постоянной занятости во многом связано с особенностями цифровой среды. Более четырех часов в сети ежедневно проводят 42% опрошенных, а еще 16% находятся в интернете свыше девяти часов в сутки. Менее одного часа онлайн проводят лишь 7% участников исследования. Подобная интенсивность использования цифровых ресурсов указывает на существенную роль информационных технологий в организации повседневной жизни.

При этом цифровая среда создаёт эффект «растянутого присутствия»: человек остаётся доступным для коммуникации и контроля практически круглосуточно, что стирает границы между рабочим, учебным и личным временем. В результате даже формальное завершение деятельности не сопровождается психологическим выходом из неё, что усиливает чувство постоянной вовлечённости и усталости.

Высокая степень цифровой включённости подтверждается и частотой взаимодействия с мобильными устройствами. Несколько раз в час проверяют уведомления 36% респондентов, а почти постоянно контролируют поступающую информацию ещё 28%. В совокупности это составляет более половины участников исследования. Только 8% опрошенных сообщили, что практически не проверяют уведомления в течение дня. Данные показатели отражают высокий уровень информационной доступности и постоянного присутствия человека в цифровом пространстве.

Следствием подобной вовлечённости становится распространение многозадачности как привычной модели поведения. Большинство респондентов указали на то, что часто (42%) или очень часто (29%) выполняют несколько дел одновременно. Лишь 8% сталкиваются с подобной ситуацией редко.

Полученные результаты позволяют предположить наличие связи между постоянным информационным взаимодействием и необходимостью распределять внимание между несколькими задачами одновременно. В условиях ускоренного обмена информацией многозадачность постепенно становится социальной нормой, определяющей организацию учебной, профессиональной и личной деятельности. Однако важно учитывать, что многозадачность имеет и обратную сторону.

Исследования показывают, что постоянное переключение между задачами снижает качество каждой из них, увеличивает количество ошибок и требует большего времени на последующее восстановление внимания [4]. В повседневной практике это выражается в чувстве «пустоты занятости», когда человек много делает, но результат оказывается поверхностным, а удовлетворённость от выполненного — минимальной. Тем самым многозадачность, будучи вынужденной адаптацией к ускорению, одновременно закрепляет его негативные эффекты.

Многозадачность при этом выполняет двойную функцию. С одной стороны, она позволяет оперативно реагировать на множественные вызовы среды. С другой — способствует фрагментации внимания, снижению глубины обработки информации и росту числа ошибок в повседневных действиях, что респондентами субъективно воспринимается как «усталость от переключений».

Особый интерес представляет анализ факторов, которые, по мнению респондентов, в наибольшей степени способствуют ускорению современной жизни. Наиболее распространённым вариантом ответа стала учебная нагрузка (56%). Высокие показатели также получили социальные сети (43%) и интернет-технологии (42%). Значительная часть опрошенных

отметила влияние экономической нестабильности (35%) и высокой конкуренции (28%). Ускорение жизни воспринимается не только как следствие технологического прогресса, но и как результат возрастающих социальных требований к личности.

Значимую роль здесь играет и феномен социального сравнения. Наблюдая за успехами и занятостью других через социальные сети, человек нередко начинает ощущать собственную «недостаточную эффективность», что подталкивает его к ещё большему ускорению. Возникает замкнутый круг: чем быстрее живёт окружение, тем сильнее внутреннее давление на индивида соответствовать этому ритму, даже если объективной необходимости в этом нет.

Таким образом, ускорение становится не только внешним требованием, но и внутренне присвоенной нормой.

Примечательно, что лидирующие позиции среди факторов ускорения занимают именно образование и цифровая среда. Данное обстоятельство может быть связано с возрастной структурой выборки, в которой преобладают молодые люди, активно включённые в образовательный процесс и повседневное использование цифровых технологий. В этих условиях социальное ускорение проявляется через необходимость постоянного освоения новых знаний, поддержания коммуникаций и оперативного реагирования на изменяющиеся обстоятельства.

Важно подчеркнуть, что образование и цифровая среда не просто сосуществуют, а взаимно усиливают друг друга. Электронные образовательные платформы, непрерывный доступ к учебным материалам и требовательность к обратной связи формируют у молодёжи ожидание мгновенной результативности, которая переносится и на внеучебные сферы жизни.

Особое внимание в исследовании было уделено изучению влияния ускоренного темпа жизни на эмоциональное состояние респондентов. Результаты показали, что высокий темп жизни в той или иной степени становится источником психологического напряжения для большинства участников опроса. Более половины респондентов указали на то, что испытывают стресс или эмоциональное напряжение иногда (51%), тогда как 14% сталкиваются с подобным состоянием часто и ещё 6% — очень часто. Лишь 8% опрошенных никогда не испытывают подобных переживаний.

Полученные данные свидетельствуют о том, что ускорение социальных процессов сопровождается ростом психологической нагрузки и требует от человека постоянной адаптации к изменяющимся условиям среды.

Одновременно с этим, были изучены возможности сохранения баланса между учебной или профессиональной деятельностью и личной жизнью. Результаты показали неоднозначную ситуацию. Полностью удастся поддерживать данный баланс только 21% респондентов, скорее удастся — 35%. Вместе с тем, практически треть опрошенных отметила, что скорее не справляется с данной задачей (28%), а ещё 2% со-

общили, что им совсем не удастся сохранять равновесие между различными сферами жизни.

Наличие столь значительной доли респондентов, испытывающих трудности в распределении времени между работой, учебой и личной жизнью, согласуется с ранее выявленной проблемой дефицита времени.

Анализ представлений респондентов о последствиях ускорения жизни показал, что наиболее серьезными из них считаются стресс (57%) и информационная перегрузка (51%). Высокие показатели также получили усталость (43%) и проблемы со здоровьем (42%). Несколько реже участники исследования отмечали снижение качества общения (29%), ухудшение отдыха (22%) и нехватку времени на семью (21%). Только 15% опрошенных не видят негативных последствий ускорения жизни.

Последствия ускорения затрагивают сразу несколько сфер жизнедеятельности человека. Наиболее выраженными оказываются психологические и информационные аспекты, связанные с необходимостью постоянной обработки больших объемов данных и поддержания высокой активности в различных социальных пространствах [5]. Одновременно с этим, негативное воздействие распространяется на межличностные отношения, качество восстановления ресурсов и общее состояние здоровья.

Кроме того, ряд респондентов указали на косвенные, но устойчивые проявления ускорения:

- снижение терпимости к ожиданию;
- раздражение при необходимости длительно сосредоточения на одной задаче;
- чувство вины за периоды «вынужденного бездействия».

Эти данные говорят о том, что ускорение затрагивает не только поведенческие, но и ценностно-нормативные структуры личности.

Несмотря на то, что большинство респондентов оценивают собственный темп жизни как средний, значительная часть участников исследования выразила стремление к его снижению. Немного замедлить темп жизни хотели бы 36% опрошенных, а значительно замедлить — 14%. В совокупности, это составляет половину выборки. Сохранить существующий ритм предпочли 35% респондентов. Ускорение жизни выбрали лишь 15% участников исследования, из которых только 1% хотел бы значительно увеличить ее темп.

В данном случае, возникают определённые противоречия между объективной адаптацией к современному ритму жизни и субъективной потребностью в его снижении. В условиях успешного функционирования в ускоренной социальной среде многие люди испытывают потребность в большем количестве свободного времени, возможности восстановления сил и снижении повседневной нагрузки.

Данное противоречие можно интерпретировать как проявление темпоральной диссинхронии — рассогласования между навязанным социальным ритмом и индивидуальной потребностью в более медленном, рефлексивном существовании. Человек вынуж-

ден поддерживать высокую скорость, чтобы оставаться «успешным», но при этом испытывает хронический дефицит времени на восстановление и осмысленную деятельность.

Дополнительное подтверждение данного вывода содержится в ответах на вопрос о мерах, способствующих комфортному существованию в условиях современного темпа жизни. Наиболее востребованной мерой оказалось снижение учебной или рабочей нагрузки (53%). Существенная часть респондентов также отметила необходимость увеличения времени для общения с семьей и друзьями (37%), расширения возможностей для отдыха (36%) и поддержки психологического благополучия (31%). Практически треть участников исследования связывает повышение комфорта с гибким графиком работы или учебы (29%) и более эффективным планированием времени (28%).

Следует обратить внимание на то, что меры, предлагаемые респондентами, направлены, преимущественно, не на полное замедление общественного развития, а на создание условий для более гармоничной адаптации человека к современным социальным процессам. Проблема заключается не столько в самом ускорении жизни, сколько в ограниченности ресурсов, необходимых для поддержания психологического и социального благополучия в условиях возрастающей интенсивности повседневной деятельности.

Таким образом, эмпирически фиксируется запрос не на остановку технического или социального развития, а на восстановление временной автономии человека. Респонденты стремятся не к замедлению общества, а к возможности контролировать собственный ритм без потери социальной включённости, что указывает на потребность в разработке гибких социальных политик, учитывающих темпоральное разнообразие групп населения.

Заключение.

Полученные результаты в целом подтверждают основные положения концепции социального ускорения Х. Розы, согласно которой технологический прогресс и интенсификация социальных процессов приводят к изменению восприятия времени, росту нагрузки и возникновению ощущения постоянного дефицита временных ресурсов.

Материалы исследования свидетельствуют о том, что данные тенденции отчетливо проявляются в повседневном опыте современных людей и оказывают влияние на организацию их жизнедеятельности, эмоциональное состояние и социальные взаимодействия.

Результаты проведенного исследования позволяют рассматривать социальное ускорение как значимую характеристику современной повседневности. Большинство респондентов отмечают увеличение темпа собственной жизни в течение последних лет, что сопровождается ощущением нехватки времени, высокой вовлеченностью в цифровое пространство и распространением практик многозадачности. Существенную роль в восприятии ускорения играют учебная нагрузка, использование социальных сетей и цифровых технологий, которые становятся неотъемлемой

частью образовательной, профессиональной и личной деятельности.

Ускорение социальных процессов оказывает заметное влияние на эмоциональное состояние человека. Среди наиболее распространенных последствий респонденты выделяют стресс, информационную перегрузку, усталость и ухудшение самочувствия.

Выявлена связь между высокой интенсивностью информационного взаимодействия, необходимостью постоянного переключения внимания и возникновением психологического напряжения. Одновременно значительная часть участников исследования испытывает трудности в поддержании баланса между работой или учебой и личной жизнью.

Современный человек в целом адаптирован к ускоренному ритму общества, однако сохраняет потребность в более комфортной организации времени и снижении повседневной нагрузки. Наиболее востребованными условиями повышения качества жизни респонденты считают сокращение учебной и рабочей

нагрузки, расширение возможностей для отдыха, укрепление социальных связей и поддержку психологического благополучия.

С практической точки зрения, полученные результаты указывают на необходимость пересмотра подходов к организации образовательной и профессиональной деятельности. Снижение учебной и рабочей нагрузки, поддержка психологического благополучия и расширение возможностей для отдыха перестают быть второстепенными вопросами и становятся условиями сохранения человеческого капитала в условиях высокоскоростного общества. Игнорирование этих запросов ведёт к закреплению стресса, снижению продуктивности и росту социальной аномии.

Следовательно, социальное ускорение требует не только социологической рефлексии, но и целенаправленных управленческих решений, ориентированных на темпоральное благополучие различных групп населения.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование в формате double-blind peer review (рецензенту неизвестны имя и должность автора, автору неизвестны имя и должность рецензента). Рецензия может быть предоставлена заинтересованным лицам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are reviewed in the double-blind peer review format (the reviewer does not know the name and position of the author, the author does not know the name and position of the reviewer). The review can be provided to interested persons upon request.

Список источников:

1. Rosa H. *Social Acceleration: Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society* // *Constellations*. - 2003. - Vol. 10, No. 1. - P. 3-33. DOI: 10.1111/1467-8675.00309 EDN: BGQQEV
2. Тоффлер Э. *Шок будущего* / пер. с англ. А. Н. Анваера. - М.: АСТ, 2025. - 544 с.
3. Кастельс М. *Информационная эпоха: экономика, общество и культура*. - М.: ГУ ВШЭ, 2000. - 608 с.
4. Мозговая А.В. Адаптация к средовым изменениям: риски социальных и технологических нововведений // *Социологический журнал*. - 2021. - Т. 27, № 3. - С. 60-77. DOI: 10.19181/socjour.2021.27.3.8424 EDN: YHNZIO
5. Журавлева И.В. Взаимосвязь использования цифровых устройств и показателей здоровья молодежи // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. - 2024. - Т. 32, № 5. - С. 904-911. DOI: 10.32687/0869-866X-2024-32-5-904-911 EDN: JHPQVW

References:

1. Rosa H. *Social Acceleration: Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society* // *Constellations*. - 2003. - Vol. 10, No. 1. - P. 3-33. DOI: 10.1111/1467-8675.00309 EDN: BGQQEV
2. Toffler E. *The shock of the future* / translated from English by A. N. Anvaera. Moscow: AST, 2025. - 544 p.
3. Castels M. *The Information Age: economics, society and culture*. Moscow: Higher School of Economics, 2000. 608 p.
4. Mozgovaya A.V. *Adaptation to environmental changes: risks of social and technological innovations* // *Sociological Journal*. - 2021. - Vol. 27, No. 3. - pp. 60-77. DOI: 10.19181/socjour.2021.27.3.8424 EDN: YHNZIO
5. Zhuravleva I.V. *The relationship between the use of digital devices and youth health indicators* // *Problems of social hygiene, healthcare and the history of medicine*. - 2024. - Vol. 32, No. 5. - pp. 904-911. DOI: 10.32687/0869-866X-2024-32-5-904-911 EDN: JHPQVW

Информация об авторах:

Пчегатлук Светлана Калачериевна, кандидат исторических наук, доцент кафедры социологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», Россия, г.Краснодар. E-mail: psvetlanak@mail.ru

Руденко Юлия Евгеньевна, студентка 2 курса, кафедра социологии, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», Россия, г.Краснодар. E-mail: urudenko132@gmail.com

Svetlana K. Pchegatluk, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of Sociology, Kuban State Technological University, Krasnodar, Russia.

Yulia E. Rudenko, 2nd year student, Department of Sociology, Kuban State Technological University, Krasnodar, Russia.

Вклад авторов:

все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Contribution of the authors:

All authors contributed equally to this article.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 10.06.2026;

Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 15.07.2026;

Принята к публикации / Accepted for publication 20.07.2026.

Авторами окончательный вариант рукописи одобрен.