RAQAMLI AVLOD VA VAQT INQIROZI: NIMA UCHUN DOIM SHOSHAMIZ?

Muzaffarova E'zoza Nurali qizi
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti psixologiya va ijtimoiy-siyosiy fanlar fakulteti Sotsiologiya yo'nalishi talabasi.
E-mail: ezozamuzaffarova45@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqola zamonaviy "vaqt qashshoqligi"ning asosiy sabablarini o'rganadi, giper-bog'liqlik, professional va shaxsiy chegaralarning xiralashishi, tanlovning haddan tashqari ko'pligi va raqamli mikro-segmentatsiya bizning vaqt haqidagi psixologik idrokimizni qanday o'zgartirishini o'rganadi. Raqamli platformalar diqqatni qanday ifodalashi va doimiy qisman e'tiborni qanday rivojlantirishini tahlil qilish orqali ushbu maqola samaradorlikning oshishi kamdan-kam hollarda bo'sh vaqtni yo'qotishining sababini ko'rsatadi va qasddan vaqtinchalik avtonomiyani rivojlantirish uchun tarkibiy strategiyalarni taklif qiladi.

Tayanch so'zlar: vaqt tanqisligi, vaqamli avlod, tezlashtirish jamiyati, diqqat iqtisodiyoti, giper-bog'liqlik, vaqt avtonomiyasi, vaqt qashshoqligi.

ЦИФРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ И КРИЗИС ВРЕМЕНИ: ПОЧЕМУ МЫ ПОСТОЯННО СПЕШИМ?

Музаффарова Эъзоза Нурали кизи
Самарканский государственный университет имени Шарова Рашидова Факултет психологии и социально-политических наукю Студентка направления «Социология»
E-mail: ezozamuzaffarova45@gmail.com

Аннотация

В статье рассматриваются основные причины современного «временного обнищания», а также анализируется, каким образом гиперсвязанность, размывание профессиональных и личных границ, избыточное количество вариантов выбора и цифровая микросегментация изменяют психологическое восприятие времени. Посредством анализа того, как цифровые платформы структурируют внимание и формируют состояние постоянного частичного внимания, в статье показывается, почему повышение эффективности редко приводит к увеличению свободного времени, а также предлагаются структурные стратегии целенаправленного формирования временной автономии.

Ключевые слова: дефицит времени, цифровое поколение, общество ускорения, экономика внимания, гиперсвязанность, временная автономия, временное обнищание.

THE DIGITAL GENERATION AND THE CRISIS OF TIME: WHY ARE WE ALWAYS IN A HURRY?

Muzaffarova E'zoza Nurali qizi

Mualliflik huquqi egasi tomonidan ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Student of the Department of sociology and social-political sciences, Samarkand state University named after Sharof Rashidov.
E-mail: ezozamuzaffarova45@gmail.com

Abstract

This article examines the main causes of contemporary "time poverty" and explores how hyperconnectivity, the blurring of professional and personal boundaries, an excessive number of choices, and digital micro-segmentation transform our psychological perception of time. By analyzing how digital platforms structure attention and foster a state of continuous partial attention, the article demonstrates why increased efficiency rarely results in more free time and proposes structural strategies for the intentional development of temporal autonomy.

Keywords: time scarcity, digital generation, acceleration society, attention economy, hyperconnectivity, temporal autonomy, time poverty.

Raqamli avlod va vaqt tanqisligi: Nima uchun biz doimo shoshilamiz? Biz shunday davrda yashayapmizki, ilgari kunlab vaqt talab qilgan ishlar endi soniyalar ichida bajarilmoqda. Yetkazib berilishi bir hafta vaqt oladigan xat o'rnini tezkor xabar egalladi,kutubxonada soatlab izlanish talab qiladigan savollarga endi millisekundlar ichida javob topilmoqda,xarid qilish, bank amaliyotlari va rejalashtirish ishlari esa ekraningizga bir marta tegish orqali amalga oshirilmoqda. Logistika va texnologik samaradorlikning barcha ob'ektiv ko'rsatkichlariga ko'ra, zamonaviy insonlar tarixda o'tgan har qanday avlodga qaraganda ko'proq bo'sh vaqtga ega bo'lishlari kerak edi. Shunga qaramay, raqamli asrga xos bo'lgan umumiy hissiyot bu- shoshqaloqlikdir. Ishdagi xabarlarni (masalan, Slack orqali keladiganlarni) kuzatib borishga urinayotgan yosh mutaxassislardan tortib, qisqa videolar lentasini ko'zdan kechirayotgan talabalargacha barchada bir xil fikr ustunlik qiladi: vaqt hech qachon yetarli emas. Biz daqiqalarni tejash uchun ovqatni oldindan tayyorlab qo'yamiz, podkastlarni ikki barobar tezlikda tinglaymiz va oziq-ovqatlarni o'sha

kuniyoq yetkazib berish sharti bilan buyurtma qilamiz, biroq shu tariqa tejalgan daqiqalar yangi talablarning tuganmas oqimi tomonidan darhol yutib yuboriladi. Yuqori samaradorlik va kuchli shoshqaloqlikning yonma-yon mavjudligi — bu bizning davrimizga xos bo'lgan vaqtga oid asosiy paradoksdir. Nima uchun doimo shoshilishimizni tushunish uchun raqamli muhit tuzilmasi inson psixologiyasi, diqqat-e'tibori va vaqtni idrok etishimizni qanday o'zgartirayotganini tahlil qilishimiz kerak

Tezlashuv mantig'i va "samaradorlik paradoksi". Nemis sotsiologi Xartmut Roza "ijtimoiy tezlashuv" tushunchasini ilgari surib, zamonaviy jamiyat uchta alohida yo'nalishda tezlashayotganini ta'kidlaydi: texnologik tezlashuv, ijtimoiy o'zgarishlarning tezlashuvi va hayot sur'atining tezlashuvi. Mantiqan olganda, texnologik tezlashuv bo'sh vaqt yaratishi kerak. Agar avtomatlashtirilgan vosita to'rt soatlik ishni bir soatga qisqartirsa, bizda uch soatlik bo'sh vaqt qolishi lozim. Biroq, texnologiya ish hajmini kamdan-kam hollarda o'zgarishsiz qoldiradi,aksincha, u talablarni oshiradi. Muloqot lahzalik tus olganda, kutilayotgan muloqot hajmi keskin ortib ketadi. Elektron pochta xat yozishni kamaytirmadi, aksincha, kundalik yozishmalar sonini bir necha barobar ko'paytirdi. Bu holat "samaradorlik paradoksi"ni keltirib chiqaradi.Vazifalarni qanchalik tez bajarsak, bizdan shunchalik ko'p vazifani bajarish talab etiladi (va o'zimiz ham shuni kutamiz). Bo'sh vaqt saqlanib qolmaydi, u ortgan ish imkoniyatlarini qoplash uchun darhol boshqa maqsadlarga yo'naltiriladi.

Mualliflik huquqi egasi tomonidan ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Mikro-segmentatsiya va uzluksiz qisman diqqat. Raqamli davrda vaqt tanqisligi ko'pincha shunchaki ishlangan soatlar miqdori bilan emas, balki vaqtning qanday qabul qilinishi bilan bog'liqdir. Raqamli texnologiyalar kundalik hayotimizni o'ta diqqat talab qiluvchi mikro-oraliqlarga parchalab tashlaydi. Smartfonlar paydo bo'lishidan avval kun yirik va uzluksiz bosqichlardan ish, yo'l yurish, kechki ovqat va oqshomgi hordiqdan iborat edi. Bugungi kunda esa har bir

kichik tanaffus navbatda turish, liftda ketish yoki svetoforning qizil chirog'i yonishini kutish ,mikro-iste'mol yoki mayda vazifalar bilan to'ldiriladi. Diqqatning parchalanishi bitta bildirishnoma chuqur diqqatni buzadi va miyani doimiy ravishda bir vazifadan boshqasiga o'tishga majbur qiladi. Uzluksiz qisman diqqat: Texnologiya bo'yicha mutaxassis Linda Stoun tomonidan kiritilgan ushbu tushuncha insonning biror vazifaga to'liq kirishmasdan, atrofmuhitdagi muhim axborot yoki signallarni doimiy ravishda kuzatib borish holatini anglatadi. Vaqt mayda bo'laklarga parchalanganda, chuqur hordiq olishning imkoni qolmaydi. Miya bu doimiy tayyorgarlik holatini surunkali va yengil darajadagi shoshilinchlik sifatida qabul qiladi, natijada hatto bo'sh vaqtdagi dam olish ham shoshilinchdek tuyuladi.

Chegaralarning qulashi: Ish, Hayot va Diqqat Iqtisodiyoti, Raqamli landshaft shaxsiy hayotni himoya qilgan jismoniy va vaqtinchalik devorlarni buzib tashladi. Doim Yoqimli Ish Joyi Masofaviy ish vositalari, tezkor xabar almashish platformalari va mobil elektron pochta ish endi manzil emasligini anglatadi,u atrof-muhit holati. "Soatda" va "soatdan tashqari" o'rtasidagi chegara mavjudlikning kulrang zonasiga aylandi. Ish har qanday joyda bo'lishi mumkin bo'lganda, bajarish uchun psixologik bosim hamma joyda bo'lishi mumkin. Diqqatning Tovarlashtirilishi Raqamli iqtisodiyot diqqat asosida ishlaydi. Ijtimoiy media algoritmlari, bildirishnoma arxitekturalari va cheksiz aylantirish kanallari inson diqqatini jalb qilish uchun ishlab chiqilgan. Bu muhitda vaqt tashqi platformalar tomonidan faol ravishda pullashtiriladi. Har bir bo'sh vaqt bahsli maydon bo'lganda, dam olish unumdorlikning muvaffaqiyatsizligi kabi tuyuladi - bu hodisa ko'pincha "vaqt aybdorligi" deb ta'riflanadi. Tanlovning haddan tashqari yuklanishi va FOMO (Narsani o'tkazib yuborishdan qo'rqish)

Vaqt tanqisligi ham ko'plab variantlar bilan bog'liq. Raqamli avlod avvalgi har qanday kohortaga qaraganda ko'proq ma'lumot, o'yin-kulgi, martaba yo'llari va turmush tarzi modellari bilan tanishadi. Cheksiz imkoniyatlarga duch kelganda, har bir tanlov darhol imkoniyat narxini keltirib chiqaradi. Kitob o'qishni tanlash uchta hujjatli filmni tomosha qilmaslik, ijtimoiy tarmoqlarda ko'rish yoki qo'shimcha ish bilan shug'ullanmaslikni anglatadi. Bu iloji boricha tezroq, iloji boricha ko'proq namunalar olishga psixologik shoshilishni keltirib chiqaradi. O'tkazib yuborish qo'rquvi (FOMO) bizning iste'mol odatlarimizni tezlashtiradi va bizni vaqtni cho'zish uchun faoliyatni birlashtirishga,telefonda varaqlab, audio trekni tinglashga olib keladi.

Vaqt ustidan nazoratni qaytarib olish. Raqamli davrda vaqt tanqisligini yengish ranglar bilan belgilangan taqvimlar yoki "Pomodoro" taymerlari kabi oddiy "vaqtni boshqarish" usullaridan ko'proq narsani talab qiladi. Bu — vaqt ustidan nazoratni, ya'ni hayot sur'atini o'z xohishicha boshqarish huquqini qaytarib olishni taqozo etadi. Bir vaqtning o'zida faqat bitta vazifaga to'liq diqqat qaratish amaliyoti, bir vaqtning o'zida bitta ish bilan shug'ullanish ko'nikmasini qayta shakllantirish shoshilish istagiga qarshi immunitet hosil qiladi. Amaliy maqsadlardan xoli vaqt yaratish bu hosildorlik, ta'lim yoki o'z ustida ishlashga emas, balki shunchaki mavjud bo'lishga bag'ishlangan, maxsus optimallashtirilmagan vaqt maydonlarini himoya qilish. Raqamli chegaralarni tizimli belgilash esa bildirishnomalar, ekransiz hududlar va sinxron bo'lmagan muloqot tartiblari bo'yicha qat'iy qoidalarni joriy etishdir. Xulosa: Biz vaqt yetishmasligi tufayli shoshilmayapmiz; biz shoshilayotganimizning sababi,biz yashayotgan tizimlar hayotimiz sur'atini tezlashtirishga mo'ljallanganligidir. Raqamli avlod

Mualliflik huquqi egasi tomonidan ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

duch kelayotgan vaqt tanqisligi haddan tashqari yuqori darajadagi o‘zaro bog‘liqlik, algoritmlar talablari va doimiy parchalanish natijasida yuzaga kelgan muhit sharoitidir. Samaradorlikning o‘zi hech qachon xotirjamlik olib kelmasligini anglash — haqiqiy muvozanat sari qo‘yilgan birinchi qadamdir. Zamonaviy dunyoda vaqtga boylik qanchalik tez harakat qilishimiz bilan emas, balki o‘zimizni aybdor his qilmasdan sekinlashish qobiliyatimiz bilan o‘lchanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati :

1. Mark, G. (2023). Attention span: A groundbreaking way to restore balance, happiness and productivity. Hanover Square Press. B.320
2. Newport, C. (2016). Deep work: Rules for focused success in a distracted world. Grand Central Publishing. B.304
3. Rosa, H. (2013). Social acceleration: A new theory of modernity. Columbia University Press. B.368
4. Stone, L. (n.d.). Continuous partial attention. lindastone.net (havolani o'zingiz tekshirib qo'ying)
5. Wajcman, J. (2015). Pressed for time: The acceleration of life in digital capitalism. University of Chicago Press. B.232
6. 6. ZiyoNET ta’lim portali kutubxonasi (library.ziyonet.uz)
7. OAK tomonidan tasdiqlangan mahalliy jurnallar (tadqiq.uz / oak.uz)

Mualliflik huquqi egasi tomonidan ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.