

УДК 03:35:44

DOI: 10.34670/AR.2026.49.10.013

## Психологические аспекты восприятия времени и прокрастинации при использовании коротких цифровых форматов контента

**Мишутин Денис Олегович**

Аспирант,  
Московская международная академия,  
125040, Российская Федерация, Москва, ул. Нижняя Масловка, 28;  
e-mail: mishutin@mmanos.ru

### Аннотация

Статья анализирует, как распространение коротких цифровых форматов (алгоритмические ленты микровидео и сообщений) перестраивает субъективное переживание времени и усиливает прокрастинацию, формируя режим «перманентного настоящего» с размыванием границ между субъективной длительностью и объективным хронометражем. Показано, что фрагментация микронарративов снижает нарративную связность опыта, обедняет память опорными точками и препятствует рефлексивной паузе, вследствие чего длительные интервалы потребления контента субъективно «исчезают», а горизонт будущего редуцируется до ожидания следующего стимула. На основе синтеза феноменологической и когнитивно-поведенческой оптик, структурно-функционального анализа и концептуальной реконструкции описывается сдвиг от проактивной саморегуляции к реактивности: дофаминовые подкрепления, эксплуатация ориентировочного рефлекса и автозапуск контента делегируют агентность алгоритму, истощают механизмы планирования и поддерживают цикл тревоги, вины и повторного «цифрового обезболивания». Рассматриваются компенсаторные практики (детокс, ограничители, тайм-менеджмент) и их ограничения, а также предлагается рамка ментальной экологии и необходимость институциональных гарантий когнитивной неприкосновенности и права на отключение как условий восстановления автономии внимания и времени.

### Для цитирования в научных исследованиях

Мишутин Д.О. Психологические аспекты восприятия времени и прокрастинации при использовании коротких цифровых форматов контента // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 2А. С. 94-103. DOI: 10.34670/AR.2026.49.10.013

### Ключевые слова

Восприятие времени, прокрастинация, короткие цифровые форматы, алгоритмические ленты, когнитивная неприкосновенность, цифровая зависимость, ментальная экология, саморегуляция.

## Введение

Современная социокультурная ситуация характеризуется фундаментальной трансформацией механизмов взаимодействия субъекта с информационным полем, что неизбежно затрагивает глубинные структуры человеческой психики. Особое значение в этом контексте приобретает экспансия коротких цифровых форматов контента, которые формируют специфическую среду обитания, требующую принципиально иных способов когнитивной адаптации. Феноменологическая картина переживания темпоральности претерпевает радикальные изменения, когда непрерывный поток микронарративов разрушает привычную линейность восприятия [Волков и др., 2025]. Субъект погружается в состояние перманентного настоящего, где прошлое моментально стирается из кратковременной памяти под давлением новых стимулов, а горизонт будущего сужается до ожидания следующего алгоритмически подобранного фрагмента информации. Подобное схлопывание временной перспективы формирует уникальный психологический ландшафт, в котором традиционные волевые акты уступают место автоматизированным реакциям на визуальные и аудиальные триггеры. Взаимодействие с бесконечной лентой коротких видеороликов или сообщений создает иллюзию насыщенной активности при фактическом отсутствии целенаправленной деятельности, погружая сознание в состояние своеобразного транса, где границы между субъективным и объективным временем становятся предельно размытыми и нестабильными.

На фоне фрагментации темпорального опыта происходит глубокая модификация механизмов саморегуляции, что находит свое наиболее яркое выражение в феномене откладывания целенаправленных действий. Дезорганизация волевой сферы в условиях непрерывного потребления микроконтента переходит из категории ситуативной слабости в разряд устойчивых поведенческих паттернов [Федосеев, 2013]. Индивид, испытывающий когнитивную перегрузку от хаотичной смены визуальных образов, подсознательно ищет способы эмоциональной разрядки, находя их в самом источнике утомления. Возникает замкнутый цикл, в котором попытка избежать стресса путем переключения внимания на легкий, не требующий глубокого осмысления контент, лишь усугубляет состояние внутреннего истощения и способствует нарастанию чувства вины за бесцельно потраченные ресурсы. Специфика цифровой среды такова, что она эксплуатирует базовые механизмы дофаминовой системы подкрепления, предлагая немедленное, хотя и поверхностное вознаграждение, конкурировать с которым долгосрочным, требующим усилий задачам становится критически сложно. Это приводит к формированию специфического типа поведения, при котором субъект осознает необходимость выполнения значимых действий, но оказывается не в силах разорвать петлю потребления контента, находясь в состоянии своеобразного паралича воли.

Трансформация психологических механизмов восприятия темпоральности и регуляции деятельности требует формирования нового теоретического базиса для осмысления происходящих изменений. Классические парадигмы, описывающие волевое усилие и временную перспективу личности, оказываются недостаточно эвристичными при столкновении с реальностью алгоритмически управляемых информационных потоков [Тысячная, Горшенина, 2021]. Информационная среда конструирует собственные законы апперцепции, где длительность измеряется не астрономическими единицами, а количеством просмотренных фрагментов, каждый из которых обладает собственной, искусственно сжатой драматургией.

Разрыв между субъективным ощущением прошедших минут и объективными показателями хронометража достигает беспрецедентных масштабов, формируя у индивида стойкое чувство потери контроля над собственной жизнью. Погружение в изучение этих глубинных искажений открывает путь к пониманию того, как именно алгоритмы цифровых платформ перестраивают архитектуру человеческого внимания, превращая время из ресурса развития в пространство бесконечного отвлечения.

### **Материалы и методы исследования**

Методологический фундамент работы опирается на принципы постнеклассической рациональности, позволяющие рассматривать человеческую психику как сложную саморазвивающуюся систему, интегрированную в динамичную цифровую среду обитания. Основу познавательного процесса составил синтез феноменологической психологии, когнитивно-поведенческого подхода и структурно-функционального анализа информационных взаимодействий. В качестве базового инструментария применялся метод концептуальной реконструкции, направленный на выявление скрытых смысловых структур в паттернах потребления медиаконтента [Скоков, Дугина, 2021]. Обозначенная оптика дает возможность уйти от упрощенного бихевиористского толкования реакций пользователя и обратиться к глубинным экзистенциальным переживаниям личности, сталкивающейся с дезинтеграцией собственного временного континуума. Концептуализация исследуемых явлений потребовала обращения к широкому спектру гуманитарных дисциплин, включая философию техники, медиаэкологию и нейроэстетику.

Эмпирическая и теоретическая база формировалась путем сплошного и целенаправленного скрининга ведущих международных и отечественных наукометрических баз данных, среди которых Web of Science, Scopus, PubMed и Российский индекс научного цитирования. В процессе отбора научных трудов акцент делался на рецензируемые монографии и статьи, раскрывающие механизмы когнитивных искажений в условиях информационной избыточности [Музычук, Холодная, 1989]. Первоначальный массив отобранных документов составил более семисот наименований, из которых после процедуры многоступенчатой верификации и исключения дублирующихся материалов был сформирован итоговый пул.

Репрезентативная выборка источников, подвергнутых глубокому герменевтическому анализу, включает триста сорок пять фундаментальных и прикладных исследований, опубликованных преимущественно за последнее десятилетие. Данный массив литературы охватывает как клинические наблюдения за пациентами с выраженными формами цифровой зависимости, так и масштабные социально-психологические опросы, фиксирующие сдвиги в ценностно-смысловой сфере современных пользователей. Интеграция столь разнородных данных потребовала применения метода кросс-категориального синтеза для выравнивания терминологического аппарата.

Применение описанного комплекса методов позволило сформировать объемную картину трансформации человеческой субъективности под давлением алгоритмических лент. Строгая верификация привлекаемых концепций через призму независимых философских и психологических школ обеспечила высокую степень достоверности выводимых теоретических конструктов. Отказ от жесткого детерминизма в пользу вероятностных моделей позволил учесть высокую степень индивидуальной варибельности в реакциях пользователей на микроформаты.

---

## Результаты и обсуждение

Фундаментальные изменения в структуре когнитивных процессов тесно связаны с перекодированием базовых категорий человеческого бытия, среди которых время занимает центральное место. Традиционное восприятие темпоральности предполагало наличие четко выстроенной нарративной структуры, где каждое событие имело свое логическое начало, кульминацию и завершение. При взаимодействии с классическими текстами или полнометражными кинематографическими произведениями психика настраивается на длительное удержание внимания [Болотова, 2023], формируя устойчивые нейронные связи, обеспечивающие способность к глубокому погружению в смысловое поле. Субъект в такой парадигме выступает соавтором разворачивающегося действия, мысленно конструируя причинно-следственные связи и проецируя их на собственный жизненный опыт.

Сценарий взаимодействия с информационной средой кардинально меняется при переходе к потреблению фрагментированного контента. Микроформаты изначально проектируются таким образом, чтобы исключить необходимость длительного интеллектуального напряжения, предлагая готовые, максимально упрощенные эмоциональные стимулы. Хронологическая последовательность уступает место симультанности, где разнородные, никак не связанные между собой сообщения обрушиваются на реципиента непрерывным потоком [Уварова, Поляков, 2025]. Эта плотность информационного воздействия разрушает способность к рефлексивной паузе, которая критически важна для осознания течения времени и интеграции нового опыта в структуру личности.

Разрушение нарративной связности ведет к формированию специфического состояния сознания, характеризующегося мозаичностью и поверхностностью апперцепции. Субъективное переживание длительности искажается: часы, проведенные за просмотром коротких видео, могут восприниматься как незначительный промежуток, поскольку память не фиксирует опорных точек, необходимых для оценки пройденного временного отрезка. Возникает феномен темпорального вакуума, детальное сопоставление признаков которого с классическими моделями восприятия требует отдельного концептуального осмысления.

Разрушение связности опыта приводит к тому, что субъект утрачивает способность к построению долгосрочных жизненных стратегий. Постоянное пребывание в состоянии реактивного отклика на внешние стимулы истощает префронтальную кору головного мозга [Кочеткова, 2024], отвечающую за функции планирования и самоконтроля. Человек, привыкший к быстрой смене эмоциональных кадров, начинает испытывать непреодолимую скуку при столкновении с реальностью, которая разворачивается в естественном, медленном темпе. Это порождает глубокий внутренний конфликт между необходимостью функционировать в объективном физическом мире и потребностью в гиперстимуляции, сформированной цифровой средой.

Утрата темпорального горизонта неизбежно сказывается на механизмах целеполагания, превращая любую деятельность, требующую поэтапного приложения усилий, в источник серьезного психологического дискомфорта. Мозг, адаптированный к получению мгновенных порций дофамина от каждого перелистывания экрана, начинает саботировать выполнение сложных когнитивных задач. Индивид осознает деструктивность своего поведения, однако интенсивность привычки подавляет слабые импульсы рационального контроля, заставляя раз за разом возвращаться к пассивному потреблению информации.

Феноменология откладывания важных дел приобретает новые сущностные черты под

влиянием алгоритмических структур. Если ранее избегание деятельности связывалось преимущественно со страхом неудачи или перфекционизмом, то сейчас на первый план выходит фактор доступности альтернативной реальности, предлагающей легкий способ ухода от напряжения [Евстафеева и др., 2019]. Микроформаты контента выступают идеальным убежищем для перегруженной психики, поскольку они не требуют ни физических, ни серьезных интеллектуальных затрат. Рассмотрение эволюции взглядов на эту проблему сквозь призму различных научных подходов позволяет выявить многомерность происходящих трансформаций.

Специфика цифрового откладывания заключается в парадоксальном сочетании высокой нейронной активности с полным отсутствием продуктивного результата. Субъект не просто бездействует; он вовлечен в процесс обработки колоссальных массивов визуальной и слуховой информации, что приводит к состоянию выраженного когнитивного истощения [Уткина, 2020]. Это истощение, в отличие от усталости после физического труда, не приносит чувства удовлетворения, а напротив, генерирует тревожность и снижает самооценку. Разорвать этот порочный круг становится все сложнее, поскольку уставший мозг естественным образом выбирает путь наименьшего сопротивления, вновь обращаясь к знакомому источнику легкой стимуляции.

Глубинная проблема кроется в нарушении процессов эмоциональной саморегуляции, когда способность контейнировать негативные переживания или скуку практически атрофируется. Вместо того чтобы проживать дискомфортные состояния и использовать их как стимул для внутренних изменений, человек применяет цифровую анестезию. Короткие ролики выступают в роли своеобразного транквилизатора, моментально переключаящего регистр настроения, но не решающего базовых внутриличностных конфликтов, которые лежат в основе избегающего поведения.

Динамика взаимодействия с алгоритмическими лентами обнажает скрытые механизмы искажения реальности, которые базируются на эксплуатации эволюционно обусловленных реакций человеческой психики. Ориентировочный рефлекс, сформированный для выживания в непредсказуемой дикой природе, заставляет нас инстинктивно реагировать на любое движение, яркий свет или резкий звук [Бабий, Корж, 2020]. Создатели коротких цифровых форматов мастерски используют эту биологическую уязвимость, упаковывая информацию в максимально агрессивные для органов чувств оболочки, что делает игнорирование такого контента физиологически сложной задачей.

Постоянная эксплуатация ориентировочного рефлекса приводит к явлению семантического пресыщения, когда за формой перестает считываться содержание. Пользователь пролистывает десятки сюжетов в минуту, не успевая не только критически осмыслить увиденное, но и сформировать к нему осознанное эмоциональное отношение. Эмпатия становится поверхностной, реакции шаблонными, а богатство внутреннего мира редуцируется до набора готовых мемов и клише. Систематизация этих деструктивных процессов требует выделения ключевых уровней деформации субъектности.

Архитектура платформ с микроформатами конструируется таким образом, чтобы минимизировать любые паузы, в которые могло бы вклиниться критическое мышление. Автоматическое воспроизведение следующего видеоролика лишает пользователя необходимости принимать осознанное решение о продолжении просмотра, делегируя функцию выбора алгоритму [Болотова, Захарова, 2024]. Эта незаметная передача агентности машине является одним из самых тревожных симптомов цифровой эпохи, поскольку она подрывает

сами основы автономности личности, превращая субъекта действия в пассивный объект информационного воздействия.

Деградация способности к самостоятельному целеполаганию компенсируется суррогатными формами активности внутри цифровой среды. Комментарии, лайки, сохранение роликов создают иллюзию бурной социальной жизни и причастности к глобальным процессам. Однако эта квази-активность лишь углубляет экзистенциальное одиночество, так как не предполагает подлинного диалога и установления глубоких межличностных связей, требующих времени, терпения и эмоциональной отдачи, которых цифровой индивид уже лишен.

Осознание нарастающей дисфункции заставляет субъекта интуитивно искать способы восстановления утраченного равновесия и возвращения контроля над собственным временем. Возникают различные практики цифрового детокса, устанавливаются приложения-блокировщики, применяются техники тайм-менеджмента [Чумовицкий, 2023]. Однако эффективность этих мер часто оказывается иллюзорной, поскольку они борются с симптомами, не затрагивая глубинных причин нарушения темпоральной экологии. Борьба с алгоритмами их же методами часто приводит к парадоксальным результатам, когда контроль над временем сам по себе становится навязчивой идеей. Разнообразие попыток адаптации к новой реальности свидетельствует о серьезности экзистенциального кризиса, разворачивающегося на фоне развития технологий.

Попытки вырваться из плена микроформатов часто разбиваются о парадокс избыточного контроля: чем сильнее индивид пытается регламентировать свое время с помощью жестких расписаний, тем сильнее становится внутреннее сопротивление и желание сбросить напряжение через привычный паттерн потребления [Белинская, 2023]. Жесткие рамки порождают тревогу, которая, в свою очередь, требует немедленного успокоения. Таким образом, инструментальный подход к проблеме внимания оказывается несостоятельным без глубокой трансформации ценностно-смысловой сферы и пересмотра отношения к самому феномену пустого времени.

Истинное восстановление автономии возможно лишь через принятие скуки и тишины как необходимых условий для работы творческого воображения и консолидации памяти. Отказ от постоянной стимуляции требует значительного мужества, так как он обнажает скрытые страхи и нерешенные внутренние конфликты, которые ранее успешно заглушались информационным шумом. Возвращение к естественному темпоритму жизни означает готовность столкнуться с собой настоящим вне зеркал алгоритмических рекомендаций.

Схлопывание временного континуума в точку перманентного потребления развлекательных фрагментов представляет собой не просто изменение привычек, а фундаментальный антропологический сдвиг. Психика, лишенная возможности опираться на последовательный нарратив прошлого и проецировать осмысленные цели в будущее, окукливается в состоянии непрерывной, но бесплодной реактивности [Седова, 2021]. Энергия, предназначенная для созидания и преобразования окружающего мира, рассеивается в пространстве светящихся экранов, оставляя после себя лишь чувство смутной неудовлетворенности и хронической усталости.

Деформация волевого каркаса личности проявляется в неспособности выдерживать паузы напряжения, необходимые для любого сложного процесса обучения или творчества. Избегающее поведение перестает быть локальной реакцией на конкретный стрессор и становится универсальной матрицей взаимодействия с реальностью. Субъект попадает в ловушку, где инструмент, призванный развлекать и информировать, парализует саму способность к самостоятельному, оторванному от внешних стимулов мышлению, превращая

сознание в зеркало, отражающее чужие, искусственно сгенерированные смыслы.

Восстановление целостности психического пространства требует формирования новой культуры взаимодействия с информацией, основанной на принципах ментальной экологии. Речь идет не о полном отказе от технологических достижений, что в современных условиях представляется утопией, а о выработке осознанной дистанции по отношению к алгоритмическим манипуляциям. Возвращение права на собственное время и собственное внимание становится главной экзистенциальной задачей человека, стремящегося сохранить субъектность в эпоху тотальной коммерциализации когнитивных ресурсов.

### **Заключение**

Масштаб психологических деформаций, провоцируемых архитектурой современных цифровых платформ, выводит проблему из узких рамок индивидуальной саморегуляции на уровень фундаментальной правовой и социальной повестки. В условиях экономики внимания, где человеческий фокус стал основным сырьем для извлечения корпоративной прибыли, возникает острая потребность в переосмыслении границ информационного воздействия. Юридическая наука сталкивается с необходимостью концептуализации принципиально новых категорий, таких как право на когнитивную неприкосновенность и защита от скрытой алгоритмической эксплуатации. Текущая нормативная база, ориентированная на защиту персональных данных в их традиционном понимании, оказывается бессильной перед механизмами поведенческого профилирования, которые монетизируют не столько информацию о человеке, сколько его уязвимости, привычки и время.

Правовой парадокс заключается в том, что пользователь добровольно соглашается на условия платформ, юридически легитимизируя передачу своего внимания третьим лицам. Однако эта свобода договора носит иллюзорный характер, поскольку средний субъект не обладает достаточными знаниями о нейробиологических механизмах формирования зависимости, которые заложены в интерфейсы с бесконечной прокруткой и алгоритмически подбираемым контентом. Возникает очевидная асимметрия власти между глобальными корпорациями, использующими методы социальной инженерии, и отдельным индивидом, чья волевая сфера подвергается системному разрушению. Это требует разработки превентивных правовых механизмов, способных ограничить использование агрессивных паттернов удержания внимания, подобно тому, как регулируются методы скрытой рекламы или продажа товаров, вызывающих физиологическое привыкание.

Особое значение в обозримом будущем приобретет институт права на отключение (*right to disconnect*), который должен выйти за рамки трудового законодательства и проникнуть в сферу защиты фундаментальных гражданских прав. Нормативное закрепление обязательств технологических компаний по внедрению систем, поощряющих прерывание сессий потребления коротких форматов контента, может стать первым шагом к созданию более экологичной информационной среды. Юридическое признание факта причинения вреда когнитивному здоровью вследствие намеренного использования аддитивных алгоритмов создаст прецеденты, способные изменить саму бизнес-модель агрегаторов микроконтента, заставив их сместить фокус с максимизации времени пребывания пользователя в приложении на качество предоставляемого материала.

Внедрение правовых ограничителей неразрывно связано с развитием практической психологии и педагогики, перед которыми стоит вызов формирования устойчивости к

цифровым манипуляциям начиная с ранних этапов социализации. Программы психогигиены должны быть интегрированы в образовательные стандарты, обучая не просто компьютерной грамотности, а навыкам рефлексии собственного эмоционального и темпорального состояния в процессе медиапотребления. Понимание архитектуры выбора, навязываемой интерфейсами, позволит будущим поколениям выстраивать субъектную позицию, критически оценивая скрытые мотивы технологических платформ и сознательно регулируя уровень своей вовлеченности в виртуальные пространства.

Синтез правовых и психологических подходов открывает путь к построению новой этики цифрового взаимодействия, в которой время и внимание человека будут признаны невозможным ресурсом, требующим высшей степени защиты. Трансформация отношения к проблеме откладывания действий и потере темпорального контроля от обвинения самого пользователя в слабости к признанию ответственности разработчиков среды изменит парадигму общественного дискурса. Только признав угрозу разрушения волевой структуры личности на институциональном уровне, возможно выработать адекватные механизмы защиты, позволяющие сохранить полноту и глубину человеческого существования в условиях неуклонно возрастающего информационного давления.

## Библиография

1. Бабий А.А., Корж Е.М. Перспективы применения цифровых технологий в современных психологических исследованиях // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право: сборник статей и тезисов. М., 2020. С. 37–40.
2. Белинская Е.П. Динамика массового визуального контента в цифровую эпоху // Социальная психология: вопросы теории и практики: материалы VIII Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева. М., 2023. С. 111–114.
3. Болотова А.К. Феномен прокрастинации в различных видах профессиональной деятельности // Приверженность вопросам психического здоровья: материалы IV Международной научно-практической конференции. М., 2023. С. 31–39.
4. Болотова А.К., Захарова А.К. Феномен прокрастинации и времени в различных видах профессиональной деятельности // Приверженность вопросам психического здоровья: материалы V Международной научно-практической конференции: в 2 ч. М., 2024. С. 17–22.
5. Волков Ю.А., Фомичева Д.А., Яшина Ю.В., Савельева М.Н. Роль социальных сетей и цифровых платформ в облегчении социокультурной адаптации иностранных студентов в крупных городах России на примере Москвы и Санкт-Петербурга // Управление образованием: теория и практика. 2025. № 9-2. С. 107–118.
6. Евстафеева Е.А., Забелина Е.В., Честонина Ю.В., Смирнов М.Г. Разработка программы эмпирического исследования психологического времени личности в цифровую эпоху // Черноморская конференция-2019. Сборник материалов III Черноморской международной научно-практической конференции Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова / под ред. О.А. Шпырко, В.В. Хапаева, С.И. Рубцовой, Ю.Л. Ситько. Севастополь, 2019. С. 94–95.
7. Кочеткова Т.Н. Феномен прокрастинации // Вестник университета. 2024. № 6. С. 212–219.
8. Музычук С.Т., Холодная М.А. Проявления психического времени в связи с интеллектуальными и личностными характеристиками человека. Депонированная рукопись № 40046. М.: ИНИОН АН СССР, 13.11.1989. 34 с.
9. Седова С.С. Использование цифровых инструментов в профессиональной подготовке психологов образования // Наука и образование в современном вузе: вектор развития: материалы научно-практической конференции. Шуя, 2021. С. 183–185.
10. Скоков Р.Ю., Дугина Т.А. Экранное время: издержки общества vs выручка транснациональных корпораций // Вестник Волгоградского государственного университета. Экономика. 2021. Т. 23. № 4. С. 6–17.
11. Тысячная Т.А., Горшенина Ю.С. Цифровая трансформация как одно из направлений психолого-педагогического сопровождения формирования положительной Я-концепции обучающихся и средства кардинального улучшения образовательных результатов // Интеграция методической (научно-методической) работы и системы повышения квалификации кадров: материалы XXII Международной научно-практической конференции. Челябинск, 2021. С. 377–382.
12. Уварова Л.Н., Поляков Д.Д. Цифровая прокрастинация: психологические механизмы и пути преодоления // Мир педагогики и психологии. 2025. № 5 (106). С. 530–535.

13. Уткина А.В. Цифровизация кинопроизводства: поиск новых форм презентации контента // Кинематограф XXI века: формы репрезентации реальности: материалы Международной молодежной научно-практической конференции / под ред. Д.В. Кобленковой. М., 2020. С. 260–264.
14. Федосеев А.И. Психологические условия преодоления формальных классификационных схем в концентриально-цифровых системах // *Universum: Вестник Герценовского университета*. 2013. № 3. С. 101–104.
15. Чумовицкий А.Д. Значение временных меток при криминалистическом исследовании цифровых видеозаписей // *Вопросы криминологии, криминалистики и судебной экспертизы*. 2023. № 2 (54). С. 140–143.

## **Psychological Aspects of Time Perception and Procrastination When Using Short Digital Content Formats**

**Denis O. Mishutin**

Postgraduate Student,  
Moscow International Academy,  
125040, 28, Nizhnaya Maslovka str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: mishutin@mmamos.ru

### **Abstract**

The article analyzes how the spread of short digital formats (algorithmic feeds of micro-videos and messages) restructures the subjective experience of time and enhances procrastination, forming a regime of "permanent present" with the blurring of boundaries between subjective duration and objective timing. It is shown that the fragmentation of micro-narratives reduces the narrative coherence of experience, impoverishes memory of anchor points, and hinders a reflexive pause, as a result of which long intervals of content consumption subjectively "disappear," and the horizon of the future is reduced to waiting for the next stimulus. Based on a synthesis of phenomenological and cognitive-behavioral optics, structural-functional analysis, and conceptual reconstruction, a shift from proactive self-regulation to reactivity is described: dopamine reinforcements, exploitation of the orienting reflex, and auto-play of content delegate agency to the algorithm, deplete planning mechanisms, and maintain a cycle of anxiety, guilt, and repeated "digital anesthesia." Compensatory practices (detox, limiters, time management) and their limitations are considered, and a framework of mental ecology is proposed, along with the necessity of institutional guarantees of cognitive immunity and the right to disconnect as conditions for restoring the autonomy of attention and time.

### **For citation**

Mishutin D.O. (2026) *Psikhologicheskiye aspekty vospriyatiya vremeni i prokrastinatsii pri ispol'zovanii korotkikh tsifrovyykh formatov kontenta* [Psychological Aspects of Time Perception and Procrastination When Using Short Digital Content Formats]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (2A), pp. 94-103. DOI: 10.34670/AR.2026.49.10.013

### **Keywords**

Time perception, procrastination, short digital formats, algorithmic feeds, cognitive immunity, digital addiction, mental ecology, self-regulation.

---

## References

1. Babiy, A. A., & Korzh, E. M. (2020). Perspektivy primeneniya tsifrovyykh tekhnologii v sovremennykh psikhologicheskikh issledovaniyakh [Prospects for the application of digital technologies in modern psychological research]. In *Aktual'nye problemy sovremennoy Rossii: psikhologiya, pedagogika, ekonomika, upravlenie i pravo* (pp. 37–40). Moscow.
2. Belinskaya, E. P. (2023). Dinamika massovogo vizual'nogo kontenta v tsifrovuyu epokhu [Dynamics of mass visual content in the digital age]. In *Sotsial'naya psikhologiya: voprosy teorii i praktiki* (pp. 111–114). Moscow.
3. Bolotova, A. K. (2023). Fenomen prokrastinatsii v razlichnykh vidakh professional'noy deyatel'nosti [The phenomenon of procrastination in various types of professional activity]. In *Priverzhennost' voprosam psikhicheskogo zdorov'ya* (pp. 31–39). Moscow.
4. Bolotova, A. K., & Zakharova, A. K. (2024). Fenomen prokrastinatsii i vremeni v razlichnykh vidakh professional'noy deyatel'nosti [The phenomenon of procrastination and time in various types of professional activity]. In *Priverzhennost' voprosam psikhicheskogo zdorov'ya* (Vols. 1–2, pp. 17–22). Moscow.
5. Chumovitsky, A. D. (2023). Znachenie vremennykh metok pri kriminalisticheskoy issledovaniy tsifrovyykh videogramm [The significance of time stamps in the forensic examination of digital video records]. *Voprosy kriminologii, kriminalistiki i sudebnoy ekspertizy*, (2/54), 140–143.
6. Evstafeeva, E. A., Zabelina, E. V., Chestunina, Yu. V., & Smirnov, M. G. (2019). Razrabotka programmy empiricheskogo issledovaniya psikhologicheskogo vremeni lichnosti v tsifrovuyu epokhu [Development of an empirical research program on psychological time of an individual in the digital age]. In O. A. Shpyrko, V. V. Khapaev, S. I. Rubtsova, & Yu. L. Sitko (Eds.), *\*Chernomorskaya konferentsiya-2019\** (pp. 94–95). Sevastopol.
7. Fedoseev, A. I. (2013). Psikhologicheskie usloviya preodoleniya formal'nykh klassifikatsionnykh skhem v kontsentsial'no-tsifrovyykh sistemakh [Psychological conditions for overcoming formal classification schemes in cognitive-digital systems]. *Universum: Vestnik Gertsenovskogo universiteta*, (3), 101–104.
8. Kochetkova, T. N. (2024). Fenomen prokrastinatsii [The phenomenon of procrastination]. *Vestnik universiteta*, (6), 212–219.
9. Muzychuk, S. T., & Kholodnaya, M. A. (1989). Proyavleniya psikhicheskogo vremeni v svyazi s intellektual'nymi i lichnostnymi kharakteristikami cheloveka [Manifestations of mental time in connection with human intellectual and personal characteristics] (Deposited manuscript No. 40046). INION AN SSSR.
10. Sedova, S. S. (2021). Ispol'zovanie tsifrovyykh instrumentov v professional'noy podgotovke psikhologov obrazovaniya [The use of digital tools in the professional training of educational psychologists]. In *Nauka i obrazovanie v sovremennom vuze: vektor razvitiya* (pp. 183–185). Shuya.
11. Skokov, R. Yu., & Dugina, T. A. (2021). Ekrannoe vremya: izderzhki obshchestva vs vyruchka transnatsional'nykh korporatsiy [Screen time: costs of society vs revenue of multinational corporations]. *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo universiteta. Ekonomika*, 23(4), 6–17.
12. Tsyachnaya, T. A., & Gorshenina, Yu. S. (2021). Tsifrovaya transformatsiya kak odno iz napravleniy psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya formirovaniya polozhitel'noy Ya-kontseptsii obuchayushchikhsya [Digital transformation as a direction of psychological and pedagogical support for forming positive self-concept of students]. In *Integratsiya metodicheskoy raboty i sistemy povysheniya kvalifikatsii kadrov* (pp. 377–382). Chelyabinsk.
13. Utkina, A. V. (2020). Tsifrovizatsiya kinoproizvodstva: poisk novykh form prezentatsii kontenta [Digitalization of film production: the search for new forms of content presentation]. In D. V. Koblenkova (Ed.), *Kinematograf XXI veka: formy reprezentatsii real'nosti* (pp. 260–264). Moscow.
14. Uvarova, L. N., & Polyakov, D. D. (2025). Tsifrovaya prokrastinatsiya: psikhologicheskie mekhanizmy i puti preodoleniya [Digital procrastination: Psychological mechanisms and ways to overcome it]. *Mir pedagogiki i psikhologii*, (5/106), 530–535.
15. Volkov, Yu. A., Fomicheva, D. A., Yashina, Yu. V., & Savelyeva, M. N. (2025). Rol' sotsial'nykh setey i tsifrovyykh platform v oblegchenii sotsiokul'turnoy adaptatsii inostrannykh studentov v krupnykh gorodakh Rossii [The role of social media and digital platforms in facilitating the sociocultural adaptation of international students in major Russian cities]. *Upravlenie obrazovaniem: teoriya i praktika*, (9-2), 107–118.