Научный поиск: личность, образование, культура. 2026. № 2. С. 56–61.
Scientific search: personality, education, culture. 2026. No. 2. Pp. 56–61.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья
УДК 37.015.3, 159.9.07
ББК 88.6
DOI: 10.54348/SciS.2026.2.9

Взаимосвязь академической мотивации и самоконтроля старшеклассников в контексте формирования готовности к онлайн-образованию

Михаил Андреевич Ситнов[1], Татьяна Вячеславовна Карасёва[2]
[1,2] Ивановский государственный университет, Иваново, Россия
[1]SitnovMihail23@yandex.ru, ORCID ID: 0009-0003-2130-4337
[2]akmecentr@mail.ru, ORCID ID: 0000-0002-0708-7423

Аннотация. В статье раскрывается актуальность проблемы психологической готовности старшеклассников к онлайн-обучению. В качестве ключевых факторов готовности рассмотрены академическая мотивация и саморегуляция (самоконтроль). Представлены основные результаты исследования 280 старшеклассников с использованием Шкалы академической мотивации и Краткой шкалы самоконтроля. На основании анализа средних показателей и уровней развития мотивации и самоконтроля подтверждена взаимосвязь между ними. Обсуждается, как более высокая учебная мотивация и развитый самоконтроль способствуют успешному обучению в онлайн-формате. В заключении обозначены психолого-педагогические условия формирования готовности школьников к обучению в цифровой среде, включая поддержку внутренней мотивации и навыков саморегуляции.

Ключевые слова: готовность к онлайн-обучению, академическая мотивация, самоконтроль, старшеклассники, психолого-педагогические условия.

Для цитирования: Ситнов М.А., Карасёва Т.В. Взаимосвязь академической мотивации и самоконтроля старшеклассников в контексте формирования готовности к онлайн-образованию // Научный поиск: личность, образование, культура. 2026. № 2. С. 56–61. https://doi.org/10.54348/SciS.2026.2.9

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

Original article

The relationship between academic motivation and self-control in high school students in the context of developing readiness for online education

Mikhail A. Sitnov[1], Tatyana V. Karaseva[2]
[1,2]Ivanovo State University, Ivanovo, Russia
[1]SitnovMihail23@yandex.ru, ORCID ID: 0009-0003-2130-4337
[2]akmecentr@mail.ru, ORCID ID: 0000-0002-0708-7423

Abstract. This article explores the relevance of high school students' psychological readiness for online learning. Academic motivation and self-regulation (self-control) are considered key factors in readiness. The key findings of a study of 280 high school students using the Academic Motivation Scale and the Brief Self-Control Scale are presented. An analysis of average scores and levels of motivation and self-control confirms the relationship between them. It discusses how higher academic motivation and developed self-control contribute to successful online learning. The conclusion outlines the psychological and pedagogical conditions for developing students' readiness for learning in a digital environment, including supporting intrinsic motivation and self-regulation skills.

Keywords: readiness for online learning, academic motivation, self-control, high school students, psychological and pedagogical conditions.

For citation: Sitnov M.A., Karaseva T.V. The relationship between academic motivation and self-control of high school students in the context of developing readiness for online education. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture.* 2026. No. 2. Pp. 56–61. (In Russ). https://doi.org/10.54348/SciS.2026.2.9

© Ситнов М.А., Карасёва Т.В., 2026

Актуальность. Цифровая трансформация образования и недавний опыт массового дистанционного обучения актуализировали проблему готовности школьников к онлайн-образованию. Актуальность исследования обусловлена тем, что в условиях вынужденного перехода школ на дистанционное обучение выявились значительные различия в готовности учащихся: одни школьники успешно адаптировались к новому формату, тогда как другие столкнулись с трудностями самоорганизации и потерей учебной мотивации. Так, по данным Е.А. Семионовой [Семионова, Тищенко, 2022], существенная часть российских старшеклассников оказалась не полностью готова к самостоятельному освоению материалов онлайн, что проявилось в снижении вовлеченности и академических результатов. Одновременно современные исследования подчеркивают, что успех учащегося в цифровой среде обучения напрямую зависит от его навыков саморегулируемого обучения и мотивации [Чернышова, Романова, 2020]. Исследования отмечают, что ощущение связанности с учителем и одноклассниками, удовлетворение потребности в принадлежности положительно сказываются на отношении школьников к онлайн-обучению [Шамина, 2019].

На основании взглядов Н.Ф. Ефремовой под готовностью к обучению в цифровой среде понимается совокупность компетенций, установок и навыков, необходимых для эффективного усвоения материала при опосредованном (дистанционном) взаимодействии [Ефремова, 2023].

Исследователи Н.Н. Плужникова, Е.С. Асмаковец, Е.А. Циркина выделяют различные компоненты такой готовности – от технической оснащенности и цифровой грамотности до психологических факторов, включая умение самостоятельно организовывать учебную деятельность и мотивацию к обучению [Плужникова, 2021; Асмаковец, Циркина, 2022].

В настоящей работе основное внимание уделяется именно психологической составляющей: академической мотивации старшеклассников и их способностям к саморегуляции учебной деятельности как факторам успешного онлайн-обучения.

Академическая мотивация понимается как внутренние побуждения учащегося к учению, интерес к знаниям, стремление к достижению успехов в учебе, а также внешние мотиваторы (например, оценки, одобрение) [Василевская, Молчанова, 2021]. В рамках теории самодетерминации Р. Райана и Э. Деси различаются внутренние и внешние типы учебной мотивации, причем внутренние (автономные) мотивы обычно связаны с более продуктивным и самостоятельным обучением, чем внешне навязанные стимулы [Ryan, Deci, 2000]. Саморегуляция же (или самоконтроль) обозначает способность учащегося управлять своим поведением, эмоциями и вниманием в процессе учебной деятельности, ставить цели и следовать им, преодолевая отвлекающие факторы [Кузнецова, Козлова, 2016]. Именно высокий уровень саморегуляции рассматривается как один из ключевых ресурсов успешного обучения в онлайн -среде, где контроль со стороны учителя снижен, а требования к самостоятельности возрастают.

Методы и организация исследования. Нашей целью было определить, как академическая мотивация и самоконтроль старшеклассников взаимосвязаны в контексте формирования готовности к онлайн-образованию.

В исследовании приняли участие 280 учащихся 10–11-х классов МБОУ «СШ № 56», МБОУ «СШ № 58» и МБОУ «СШ № 66» города Иванова в возрасте 16–17 лет (49% – юноши и 51% – девушки). Участие было добровольным и анонимным, получено информированное согласие подростков и их родителей. Старшеклассники имели некоторый опыт дистанционного обучения (в связи с периодом пандемии COVID-19), что актуализировало вопросы их психологической готовности к такому формату.

Методики исследования. Для сбора данных использовались две психодиагностические методики (опросника). Первый – Шкала академической мотивации (ШАМ) в адаптации Т. О. Гордеевой, О. А. Сычева и Е. Н. Осина [Гордеева, Сычев, Осин, 2014], основанная на теории самодетерминации Р. Деси и Э. Райана. Опросник ШАМ включает четыре подтеста, оценивающие выраженность разных типов учебной мотивации: познавательной (внутренней), мотивации достижения, интроецированной и внешней мотивации. Участникам предлагалось отметить степень согласия с каждым утверждением шкалы (например, «Мне интересно учиться, потому что мне нравится узнавать новое» – для оценки внутренней мотивации) по Лайкерт-шкале. Более высокие суммарные показатели по ШАМ отражают преобладание автономных, внутренне обусловленных учебных мотивов.

Вторым инструментом была Краткая шкала самоконтроля (Brief Self-Control Scale, BSCS) – опросник Дж. Тангни [Tangney, 2004] в адаптации Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина [Гордеева, Осин, 2016]. Шкала предназначена для измерения общего уровня саморегуляции личности, включающей способность управлять своим поведением, эмоциями и желаниями, следовать намеченным целям, сопротивляться отвлекающим соблазнам. Опросник состоит из 13 утверждений (например, «Я умею отказываться от того, что мне вредно»), по которым испытуемые оценивают степень согла-

сия. Итоговый балл по Краткой шкале самоконтроля (BSCS) отражает уровень самоконтроля: чем он выше, тем лучше выражены навыки саморегуляции (для интерпретации результатов используются диапазоны: низкий, средний и высокий уровень самоконтроля согласно ключу методики).

Следует отметить, что готовность к онлайн-обучению в нашем исследовании рассматривалась через призму указанных психологических параметров. Специальную шкалу готовности (например, «опросник готовности к электронному обучению») мы не использовали; вместо этого исходили из того, что высокая учебная мотивация и саморегуляция являются необходимыми психологическими факторами готовности к цифровой форме обучения. Данный подход согласуется с современными моделями готовности учащихся к электронному обучению, в которых присутствуют компоненты Self-Directed Learning (способность самостоятельно учиться) и Motivation for Learning (мотивация к обучению) [Vo, Nguyen, 2024].

Анкетирование проводилось групповой формой в классах с использованием бумажных бланков (с соблюдением санитарных норм) на базе трех школ. Инструкция предполагала откровенные ответы; ученикам гарантировалась анонимность и использование данных только в обобщенном виде для научных целей. Заполнение двух опросников заняло около 30–35 минут. После сбора данных проведен их количественный анализ: рассчитаны средние значения и стандартные отклонения по каждой шкале, выполнено разбиение на группы по уровням мотивации и самоконтроля согласно методическим рекомендациям, а также проведен корреляционный анализ Пирсона для оценки связи между шкалами. Обработка данных осуществлялась с помощью пакета компьютерных статистических программ Statistical Package for the Social Sciences (IBM SPSS Statistics 20).

Анализ результатов исследования. В целом выборка старшеклассников продемонстрировала умеренно высокий уровень академической мотивации при одновременно средних показателях самоконтроля.

Около одной трети старшеклассников (30%) обладают высоким уровнем учебной мотивации: они увлечены учёбой, осознают ценность знаний и стремятся к достижениям. У 50% испытуемых мотивация находится на среднем уровне, и лишь у 20% – низкая (недостаточная учебная мотивация, присутствует выраженная амотивация или внешняя мотивация). Показатели по самоконтролю распределились схожим образом: у 35% учащихся выявлен высокий уровень саморегуляции (они хорошо организованы, умеют планировать и контролировать своё время), у половины – средний, и у 15% – низкий, что свидетельствует о трудностях в самоорганизации у этой части выборки.

Средний балл академической мотивации ($M = 45,3$; $SD = 8,1$) свидетельствует о достаточно высоком (в пределах верхних границ средней категории) уровне интереса учащихся к учёбе. Полученное значение несколько превышает среднюю точку возможного диапазона и говорит о том, что подавляющая часть группы демонстрирует устойчивую учебную мотивацию. Отклонение $SD = 8,1$ относительно невелико: это указывает на умеренную гомогенность выборки по мотивационному признаку (колебания около 18 % от среднего), что позволяет считать усреднённый результат репрезентативным для общей тенденции. Высокий уровень учебной мотивации может содействовать развитию способностей, формирующихся и проявляющихся в учебной деятельности. Другие эмпирические данные также указывают, что при онлайн-обучении доминирующими являются именно познавательные мотивы и стремление к достижениям. Следовательно, полученный средний балл мотивации говорит о том, что изучаемая группа в целом обладает достаточно сильным внутренним стремлением к учёбе, что позитивно коррелирует с готовностью к самостоятельному онлайн-обучению.

Средний балл по шкале самоконтроля ($M = 40,2$; $SD = 9,5$) соответствует умеренному уровню саморегуляции и самодисциплины у учащихся. По шкале краткого опросника самоконтроля диапазон 28–45 баллов рассматривается как средний, т.е. средний полученный результат находится ближе к верхней границе средней категории. Стандартное отклонение 9,5 достаточно велико (примерно 24 % от среднего значения), что указывает на широкие индивидуальные различия: часть учащихся может обладать высокой способностью к саморегуляции, а другая часть – сравнительно низкой. Самоконтроль как способность управлять своим поведением, эмоциями, желаниями и действовать продуманно, воздерживаясь от импульсивного поведения, играет важную роль в эффективности учёбы. Так, корреляционный анализ показал наличие статистически значимой положительной связи между уровнем развития самоконтроля и средним баллом академической успеваемости: учащиеся с более высоким уровнем самоконтроля демонстрируют и более высокие академические результаты. В цифровой образовательной среде высокий самоконтроль особенно важен, поскольку учащимся требуется самостоятельно планировать учебное время, следовать графику занятий и контролировать прогресс. Таким образом, средний уровень самоконтроля в группе указывает на достаточно умеренную готовность к самоорганизованному обучению, а высокая вариативность ре-

зультатов подчёркивает необходимость развития навыков саморегуляции у части обучающихся.

Анализ корреляции показал статистически значимую положительную связь между суммарными баллами академической мотивации и самоконтроля ($r = 0,42$, $p < 0,01$). Это означает, что более мотивированные к учению старшеклассники, как правило, обладают и более развитым самоконтролем. Данный результат согласуется с теоретическими представлениями: внутренне мотивированные ученики более склонны к постановке собственных целей и самостоятельному регулированию учебной активности. Вместе с тем корреляция средней силы указывает, что мотивация и саморегуляция, хотя и связаны, но не всегда сопутствуют друг другу – возможны случаи, когда при высокой мотивации самодисциплина не развита (или наоборот).

Полученные данные свидетельствуют, что значительная доля старшеклассников имеет достаточно ресурсов для освоения онлайн-формата: около трети обладают как высоким стремлением к учёбе, так и навыками саморегуляции. Эти учащиеся, вероятно, продемонстрируют высокую готовность к онлайн-обучению – они способны самостоятельно планировать обучение, поддерживать интерес к предметам без постоянного внешнего контроля и успешно преодолевать отвлекающие факторы цифровой среды (социальные сети, домашняя обстановка и пр.). Напротив, группы с низкими уровнями мотивации (20%) и самоконтроля (15%) находятся в зоне риска. Такие ученики в условиях онлайн-обучения могут испытывать снижение успеваемости: недостаток внутренней мотивации приводит к слабой включенности, а низкая самодисциплина – к прокрастинации и дезорганизации. Наши результаты созвучны выводам зарубежных исследований, согласно которым способность к самостоятельному обучению и мотивация являются ключевыми компонентами готовности к электронному онлайн обучению и предикторами академической успешности [Kuzmanovic, 2019]. Кроме того, метаанализ показывает, что специальные вмешательства, развивающие навыки саморегулируемого обучения, заметно повышают показатели успеваемости учащихся в онлайн-курсах [Бахишева, 2024].

Интересно, что высокая внутренняя мотивация к учению может по-разному влиять на отношение к онлайн-формату [Бараненков, 2024]. С одной стороны, внутренне мотивированные ученики обладают «внутренним двигателем» к познанию, который поможет им исследовать новые материалы даже при удаленном формате. С другой стороны, исследования периода пандемии показали, что учащиеся с сильной внутренней мотивацией нередко критично воспринимали вынужденное дистанционное обучение, считая его менее удовлетворяющим их потребности в автономии, компетентности и общении, по сравнению с очным обучением. Например, в работе Т.О. Гордеевой [Гордеева, Сычев, Степанова, 2022] отмечено, что интересующиеся учебным процессом школьники выказывали негативное отношение к длительному дистанционному обучению и предпочли бы вернуться к традиционным занятиям. Авторы объясняют это тем, что стандартные онлайн-уроки в экстренной ситуации не обеспечивали в полной мере удовлетворение базовых психологических потребностей учеников. Данный факт подчеркивает: чтобы мотивированные старшеклассники были готовы учиться онлайн, сама цифровая среда должна быть качественно организована (с возможностями для взаимодействия, интересными заданиями, обратной связью), иначе даже у мотивированных учащихся готовность снижается.

Выводы. Высокая академическая мотивация и развитый самоконтроль выступают взаимосвязанными компонентами психологической готовности: их сочетание создает основу для успешного самообразования онлайн. Группы учащихся с дефицитом этих качеств требуют особого внимания педагогов и психологов при переходе на дистанционные форматы.

С учётом вышесказанного, мы выделяем следующие психолого-педагогические условия, необходимые для формирования готовности старшеклассников к обучению в цифровой образовательной среде.

Во-первых, требуется поддержка и развитие внутренней учебной мотивации школьников. Педагогам рекомендуется использовать такие дидактические подходы, которые повышают познавательный интерес и смысл учебной деятельности для ученика: связь изучаемого материала с реальной жизнью, предоставление учащимся определенной автономии в выборе заданий или проектов, поощрение инициативы. Исследования показывают, что цифровизация образования несет как преимущества, так и риски для мотивации: с одной стороны, технологические возможности (интерактивность, мультимедийность, персонализация) могут усиливать вовлеченность, с другой – избыток внешних стимулов и геймификация при неправильном применении способны снизить уровень внутренней мотивации учащихся, сделав их зависимыми от внешних поощрений. Поэтому при организации онлайн-обучения важно стремиться к балансу: использовать технологии не формально, а как инструмент, помогающий раскрыть содержание предмета и актуализировать познавательные потребности старшеклассников.

Во-вторых, необходима целенаправленная работа по развитию навыков саморегуляции учебной

деятельности у школьников. Традиционно в школе функцию регуляции во многом выполняет учитель и жесткий расписанный режим, тогда как цифровая среда предъявляет к ученику больше требований самостоятельности. Полезными могут быть тренинги или интеграция в учебный процесс элементов тайм-менеджмента, постановки целей и рефлексии. Психологическая служба школы и классные руководители могут проводить занятия, посвященные умению планировать свой день, разделять большие задания на этапы, контролировать уровень отвлечения (например, сознательно управлять цифровой гигиеной – ограничивать время в социальных сетях во время учебы). Формированию самоконтроля также способствуют постепенное усложнение самостоятельных заданий и проектная деятельность: выполняя проекты в онлайн-среде, старшеклассники учатся распределять усилия и доводить дело до конца, что повышает их уверенность в собственных регуляторных способностях.

В-третьих, психологически комфортная образовательная среда является условием развития готовности к плодотворному онлайн-обучению. Учителям следует устанавливать четкие и понятные правила работы в цифровом классе, поддерживать регулярную обратную связь и вовлеченность каждого ученика, даже если обучение проходит удаленно. Поэтому одним из условий является развитие сообщества класса в цифровой среде – через форумы, чаты, групповые проекты – чтобы ученик не чувствовал себя изолированным [Ситнов, 2023]. Педагогические инновации, такие как внедрение элементов совместного обучения (например, работа в малых группах онлайн), могут повысить ответственность и мотивацию учащихся.

Наконец, важным условием является повышение профессиональной компетентности педагогов в области цифровой дидактики. Учитель, владеющий технологиями и понимающий психологические особенности поколения цифровых аборигенов, способен создать гибкую и мотивирующую цифровую среду обучения. Это включает умение проектировать электронные курсы, использовать интерактивные платформы, а также навыки педагогической поддержки и наставничества онлайн. Таким образом, готовность к онлайн-образованию – это двусторонний процесс: не только ученик должен быть готов учиться, но и школа должна быть готова эффективно учить в новых условиях.

Подводя итог, можно заключить, что формирование готовности старшеклассников к онлайн-обучению требует системной работы по развитию их учебной мотивации и саморегуляции. Психолого-педагогические условия, перечисленные выше, призваны обеспечить каждому школьнику возможности для развития этих качеств. Реализация данных условий – через содержание образования, методы обучения и поддержку со стороны педагогов – будет способствовать тому, что выпускники школ войдут в цифровое общество подготовленными, умеющими самостоятельно учиться на протяжении всей жизни.

Список источников

Аксаковец Е.С., Циркина Е.А. Психологическая готовность студентов к обучению в цифровой образовательной среде // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. № 10 (6). С. 43–51.

Бараненков О.Н. Формирование устойчивой мотивации к образованию у старших школьников в условиях цифровой среды // Управление образованием: теория и практика. 2024. Т. 14, № 4–2. С. 11–18 URL: https://review.ru/index.pup/emir/article/view/1569 (Дата обращения: 01.11.2025).

Бахирева С.М., Голуб Г.Б., Камешкова А.М. Опыт оценки компетенций в области саморегулируемого обучения в смешанной среде // Высшее образование в России. 2024. № 33 (7). С. 100–123.

Василевская Е.Ю., Молчанова О.Н. Возможные «Я» и академическая мотивация у российских и американских студентов университета // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18, № 2. С. 352–365.

Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Опросник «Шкалы академической мотивации» // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 4. С. 96–107.

Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., Сычев О.А., Бобров В.В. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12, № 2. С. 46–58.

Гордеева Т.О., Сычев О.А., Степанова М.А. Отношение школьников к вынужденному дистанционному обучению: связь с внутренней мотивацией и удовлетворенностью школой // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27, № 6. С. 46–56.

Ефремова Н.Ф. Проблемы и готовность обучения в цифровой среде // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2023. № 1 (174). С. 75–80.

Кузнецова В.Б., Козлова Е.А. Современные представления о самоконтроле: обзор зарубежной литературы // Теоретическая и экспериментальная психология. 2016. № 9 (3). С. 84–94.

Плужникова Н.Н. Цифровизация образования в период пандемии: социальные вызовы и риски // Logos et Praxis. 2021. Т. 20, № 1. С. 15–22.

Семионова Е.А., Тищенко А.С., Токарева Г.С. Дистанционное обучение школьников: готовность к вызовам // Социологические исследования. 2022. № 5. С. 145–149.

Ситнов М.А. Психологические аспекты онлайн-образования // Вестник научных конференций. 2023. № 2-1 (90). С. 82–84.

Чернышова Н. А., Романова О. А. Связь использования обучающимися ресурсов современной информационной образовательной среды с их академическими результатами // Science for Education Today. 2020. № 6. С. 162–180.

Шамина Н.В. Онлайн-обучение в образовательном процессе: сильные и слабые стороны // Казанский педагогический журнал. 2019. Т. 2, № 133. С. 20–24.

Kuzmanovic M., Andelkovic Labrovic J., Nikodijevic A. Designing e-learning environment based on student preferences: conjoint analysis approach // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE). 2019. Vol. 7, No 3. P. 37–47.

Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions // Contemporary Educational Psychology. 2000. Vol. 25, No. 1. P. 54–67.

Tangney J. P., Baumeister R. F., Boone A. L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success // Journal of Personality. 2004. Vol. 72, No. 2. P. 271–324.

Vo D.V., Nguyen P.N.T., Power J. Online learning readiness in secondary education: validating the Online Learning Readiness Scale and examining the impact of ICT familiarity // Journal of e-Learning and Knowledge Society. 2024. Vol. 20, No. 2. P. 1–8.

References

Aksakovets E.S., Tsirkina E.A. Psychological readiness of students to study in a digital educational environment. *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya = The world of science. Pedagogy and psychology*. 2022. No. 10 (6). Pp. 43-51. (In Russ).

Baranenkov O.N. Formation of stable motivation for education among senior schoolchildren in a digital environment. *Upravlenie obrazovaniem: teoriya i praktika = Education management: theory and practice*. 2024. Vol. 14, No. 4-2. Pp. 11-18 URL: https://review.ru/index.pup/emir/article/view/1569 (Date of application: 01.11.2025). (In Russ).

Bakhireva S.M., Golub G.B., Kameshkova A.M. Experience in assessing competencies in the field of self-regulated learning in a mixed environment. *Vysshee obrazovanie v Rossii = Higher education in Russia*. 2024. No. 33 (7). Pp. 100-123. (In Russ).

Vasilevskaya E.Yu., Molchanova O.N. Possible selves and academic motivation among Russian and American University students. *Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 2021. Vol. 18, No. 2. Pp. 352-365. (In Russ).

Gordeeva T.O., Sychev O.A., Osin E.N. The questionnaire “Scales of academic motivation”. *Psihologicheskij zhurnal = Psychological Journal*. 2014. Vol. 35, No. 4. Pp. 96-107. (In Russ).

Gordeeva T.O., Osin E.N., Suchkov D.D., Ivanova T.Yu., Sychev O.A., Bobrov V.V. Self-control as a personal resource: diagnostics and connections with success, perseverance and well-being. *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya = Cultural and historical Psychology*. 2016. Vol. 12, No. 2. Pp. 46-58. (In Russ).

Gordeeva T.O., Sychev O.A., Stepanova M.A. The attitude of schoolchildren to forced distance learning: the relationship with internal motivation and satisfaction with school. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*. 2022. Vol. 27, No. 6. Pp. 46-56. (In Russ).

Efremova N.F., Problems and readiness of learning in a digital environment. *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta = Proceedings of the Volgograd State Pedagogical University*. 2023. No. 1 (174). Pp. 75-80. (In Russ).

Kuznetsova V.B., Kozlova E.A. Modern concepts of self-control: a review of foreign literature. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psihologiya = Theoretical and experimental psychology*. 2016. No. 9 (3). Pp. 84-94. (In Russ).

Pluzhnikova N.N. Digitalization of education during a pandemic: social challenges and risks. *Logos et Praxis*. 2021. Vol. 20, No. 1. Pp. 15-22. (In Russ).

Semionova E.A., Tishchenko A.S., Tokareva G.S. Distance learning for schoolchildren: readiness for challenges. *Sociologicheskie issledovaniya = Sociological research*. 2022. No. 5. Pp. 145-149. (In Russ).

Sitnov M.A. Psychological aspects of online education. *Vestnik nauchnyh konferencij = Bulletin of scientific conferences*. 2023. No. 2-1 (90). Pp. 82-84. (In Russ).

Chernyshova N.A., Romanova O.A. The relationship between students' use of the resources of the modern information educational environment and their academic results. *Science for Education Today*. 2020. No. 6. Pp. 162-180. (In Russ).

Shamina N.V. Online learning in the educational process: strengths and weaknesses. *Kazanskij pedagogicheskij zhurnal = Kazan Pedagogical Journal*. 2019. Vol. 2, No. 133. Pp. 20-24. (In Russ).

Kuzmanovic M., Andelkovic Labrovic J., Nikodijevic A. Designing e-learning environment based on student preferences: conjoint analysis approach. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE).* 2019. Vol. 7, No 3. Pp. 37–47. (In Eng).

Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology.* 2000. Vol. 25, No. 1. Pp. 54–67. (In Eng).

Tangney J.P., Baumeister R.F., Boone A.L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality.* 2004. Vol. 72, No. 2. Pp. 271–324. (In Eng).

Vo D.V., Nguyen P.N.T., Power J. Online learning readiness in secondary education: validating the Online Learning Readiness Scale and examining the impact of ICT familiarity. *Journal of e-Learning and Knowledge Society.* 2024. Vol. 20, No. 2. Pp. 1–8. (In Eng).

Статья поступила в редакцию 26.11.2025; одобрена после рецензирования 23.12.2025; принята к публикации 27.02.2026.

The article was submitted 26.11.2025; approved after reviewing 23.12.2025; accepted for publication 27.02.2026.