

# Вебинар: «Цифровая тревожность»



**Юлия Владимировна Ковас**

[y.kovas@gold.ac.uk](mailto:y.kovas@gold.ac.uk)

BA MA BSc MSc PhD

Научный руководитель лаборатории

«Когнитивных и междисциплинарных исследований»

Научно-технологический Университет «Сириус»

Научный руководитель лаборатории «Когнитивных исследований и психогенетики»

Томский Государственный Университет

Профессор Генетики и Психологии

Голдсмитс, Университет Лондона

**Максим Владимирович Лиханов**

[lihanov.mv@talantiuspeh.ru](mailto:lihanov.mv@talantiuspeh.ru)

Старший научный сотрудник

Лаборатории «Когнитивных и междисциплинарных исследований»

Научно-технологический университет «Сириус»

**Евгения Алексеевна Аленина**

[alenina.ea@talantiuspeh.ru](mailto:alenina.ea@talantiuspeh.ru)

Младший научный сотрудник

Лаборатории «Когнитивных и междисциплинарных исследований»

Научно-технологический университет «Сириус»

**Олег Владимирович Ли**

[leeov@mail.ru](mailto:leeov@mail.ru)

Научный сотрудник

Лаборатории «Когнитивных исследований и психогенетики»

Томский Государственный Университет

# Тревожность

# Что это такое?



...ощущение волнения,  
неуверенности, страха по  
отношению к различным  
ситуациям

# Общее тревожное расстройство



Сириус

Образовательный центр

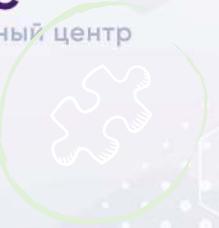
Постоянная  
черта

...волнение на  
протяжении 2 и  
более недель

Ситуативная

...перед событием

# Генерализованное тревожное расстройство



- Волнение, которое не покидает на протяжении длительного времени.
- Хроническое беспокойство, ведущее к реакции избегания.

# Специфичная тревожность



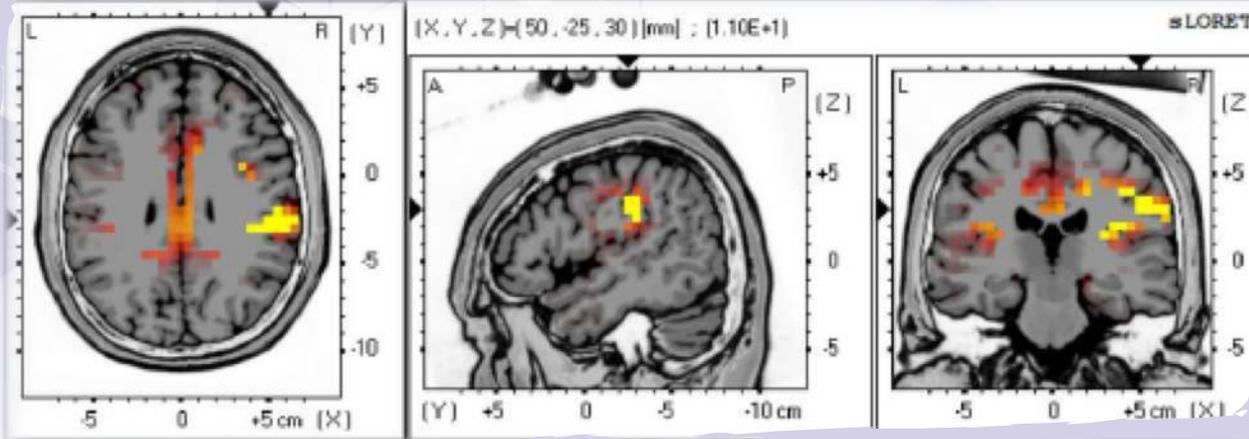
-  **Математическая тревожность** –вычислительная деятельностью (контрольная по математике или подсчет в уме; Ванг и коллеги, 2014)
-  **Пространственная тревожность** - пространственные способности (ориентация; Фергусон и коллеги, 2015)
-  **Социальная тревожность** – избегание социального взаимодействия (Рассл и Тофем, 2012)
-  **Музыкальная тревожность** –занятия музыкой (Осборн и Кенни, 2005)
-  **Спортивная тревожность** - спортивная деятельности (Смит и коллеги, 2016)

# Почему это (может быть) плохо?



Сириус  
Образовательный центр

Повышенная тревожность расходует больше ресурсов оперативной памяти, внимания и сокращает обработку информации (Айсенк и коллеги, 2007)



Не только само событие вызывает тревогу, но и ожидание этого события

(Льёнс и Бейлок, 2012)

# Чем обусловлена: гены или среда



**Стереотипы** – гендерное неравенство в математических и пространственных способностях (Бейлок и коллеги, 2010)

**Невротизм** – тревожные учителя/родители (Чапман и коллеги, 2017)

Тревожность имеет свойство **увеличиваться** с возрастом (Харрис и Доллингер, 2003)

# Цифровая тревожность



**Компьютерная тревожность:** недостаток опыта работы с компьютером и неудача при выполнении актуальных и срочных задач на компьютере

(Саад и Кира, 2009)

Тревожность это **естественный механизм**. Может помочь добиться лучшего результата.

(Джеймсон и коллеги, 2010)

# Вопросы

Удалось ли успешно справиться с ситуацией резкого перехода на онлайн обучение, например, определить рабочие часы?

Получается ли выстроить коммуникацию с учащимися онлайн?

Используете ли вы новые образовательные технологии. Например, перевёрнутый класс или записанные видео уроки?

# Контактная информация



## **Юлия Владимировна Ковас**

[y.kovas@gold.ac.uk](mailto:y.kovas@gold.ac.uk)

BA MA BSc MSc PhD

Научный руководитель лаборатории

«Когнитивных и междисциплинарных исследований»

Научно-технологический Университет «Сириус»

Научный руководитель лаборатории «Когнитивных исследований и психогенетики»

Томский Государственный Университет

Профессор Генетики и Психологии

Голдсмитс, Университет Лондона

## **Максим Владимирович Лиханов**

[lihanov.mv@talantiuspeh.ru](mailto:lihanov.mv@talantiuspeh.ru)

Старший научный сотрудник

Лаборатории «Когнитивных и междисциплинарных исследований»

Научно-технологический университет «Сириус»

## **Евгения Алексеевна Аленина**

[alenina.ea@talantiuspeh.ru](mailto:alenina.ea@talantiuspeh.ru)

Младший научный сотрудник

Лаборатории «Когнитивных и междисциплинарных исследований»

Научно-технологический университет «Сириус»

## **Олег Владимирович Ли**

[leeov@mail.ru](mailto:leeov@mail.ru)

Научный сотрудник

Лаборатории «Когнитивных исследований и психогенетики»

Томский Государственный Университет

# Опросник

<https://www.1ka.si/a/276053>

# Дополнительно: Как справиться

-  Занятия спортом (Люсибелло и коллеги, 2019)
-  Регулярное 30- минутное прослушивание спокойной музыки (Ли и коллеги, 2017)
-  Напишите экспрессивное письмо (Парк и коллеги, 2014)
-  Сделайте дыхательное упражнение (Кхн, 2016)
-  Поддержка и поощрение со стороны близких (Малони и коллеги, 2016)

# Литература

1. Beilock, S. L., Gunderson, E. A., Ramirez, G., & Levine, S. C. (2010). *Female teachers' math anxiety affects girls' math achievement. Proceedings of the National Academy of Sciences, 107(5), 1860–1863.* doi:10.1073/pnas.0910967107
2. Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). *Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. Emotion, 7(2), 336–353.* doi:10.1037/1528-3542.7.2.336
3. Ferguson A. M., et al. On the relation between math and spatial ability: The case of math anxiety / Ferguson A. M., Maloney E. A., Fugelsang J., Risko E. F. // Learning and Individual Differences. 2015. V. 39. P. 1-12.
4. Harris, L. A., & Dollinger, S. M. C. (2003). *Individual differences in personality traits and anxiety about aging. Personality and Individual Differences, 34(2), 187–194.* doi:10.1016/s0191-8869(02)00019-3
5. Jamieson, J. P., Mendes, W. B., Blackstock, E., & Schmader, T. (2010). Turning the knots in your stomach into bows: Reappraising arousal improves performance on the GRE. *Journal of Experimental Social Psychology, 46(1), 208–212.* https://doi:10.1016/j.jesp.2009.08.015
6. Lucibello, K., Parker, J., & Heisz, J. (2019). Examining a training effect on the state anxiety response to an acute bout of exercise in low and high anxious individuals. *Journal of Affective Disorders, 247, 29–35.* doi:10.1016/j.jad.2018.12.063
7. Lyons, I. M., & Beilock, S. L. (2012). *When Math Hurts: Math Anxiety Predicts Pain Network Activation in Anticipation of Doing Math. PLoS ONE, 7(10), e48076.* doi:10.1371/journal.pone.0048076
8. Newman, M. G., Llera, S. J., Erickson, T. M., Przeworski, A., & Castonguay, L. G. (2013). Worry and Generalized Anxiety Disorder: A Review and Theoretical Synthesis of Evidence on Nature, Etiology, Mechanisms, and Treatment. *Annual Review of Clinical Psychology, 9(1), 275–297.* doi:10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544
9. Osborne, M. S., Kenny, D. T., & Holsomback, R. (2005). *Assessment of music performance anxiety in late childhood: A validation study of the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A). International Journal of Stress Management, 12(4), 312–330.* doi:10.1037/1072-5245.12.4.312
10. Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2011). Writing About Testing Worries Boosts Exam Performance in the Classroom. *Science, 331(6014), 211–213.* https://doi:10.1126/science.1199427
11. Russell, G., & Topham, P. (2012). The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. *Journal of Mental Health, 21(4), 375–385.* doi:10.3109/09638237.2012.694505
12. Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). *Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. Journal of Sport and Exercise Psychology, 28(4), 479–501.* doi:10.1123/jsep.28.4.479
13. Spielberger, C. D. (1983). State-trait anxiety inventory for adults.
14. Wang, Z., Hart, S. A., Kovas, Y., Lukowski, S., Soden, B., Thompson, L. A., ... Petrill, S. A. (2014). Who is afraid of math? Two sources of genetic variance for mathematical anxiety. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 55(9), 1056–1064.* doi:10.1111/jcpp.12224