

La gestione



dell'ansia

Università LUMSA

Francesca Picano, Aurora Cutini, Maria Vittoria Di Felice, Rachele De Nigris, Isabella Iandiorio

SCALETTA DEL LAVORO

1. Ricavare informazioni riguardo al tema

2. Divulgare questionario online



3. Analisi risultati con rilevazione del target maggiormente colpito

5. Diffondere la propaganda tramite scuole, enti e social

4. Realizzazione manifesti e post

COLLABORAZIONI



Psicologi



Studentesse
di Psicologia



Professoressa
Sonia Biondi

DIVISIONE DEI COMPITI

Rachele:

contattare studenti
psicologia LUMSA



Aurora:

creazione
contenuti social

M.Vittoria:

contatti con
psicologa

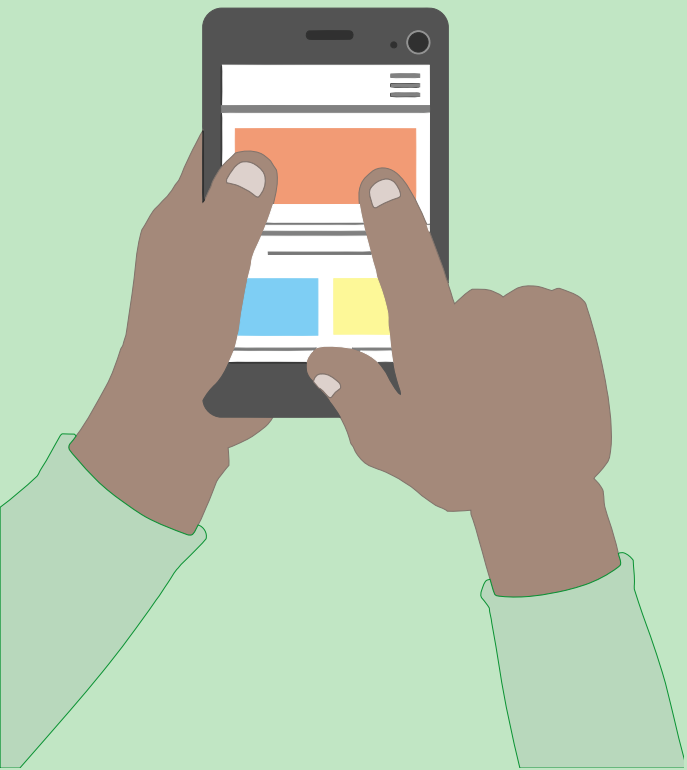
Francesca:

contattare pagina
sostegno online

Isabella:

divulgazione
questionario sui
social

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO



Divulgazione
contenuti sui social

Aiutare se stessi e
gli altri contro l'ansia



Sviluppare una
ricerca qualitativa



Relazionarsi con altre
persone per raggiungere
un obiettivo

METODO



Ricerca quantitativa in
collaborazione con la
Professoressa
Sonia Biondi

- Misurare e pesare le variabili individuate sul campionamento
- Questionario a crocette (scala likert...)
- Minimo di 80 casi
- Metodo di contatto: web based
- Domande aperte poste alla fine



PERSONAS

Personalità

- Sicura di se stessa
 - Ricerca la perfezione
 - Ricerca di ottimi risultati nello studio
 - Soffre di ansia lieve
-



Profilo personale

- Età: 20-25 anni
- Sesso: femmina
- Città : Roma

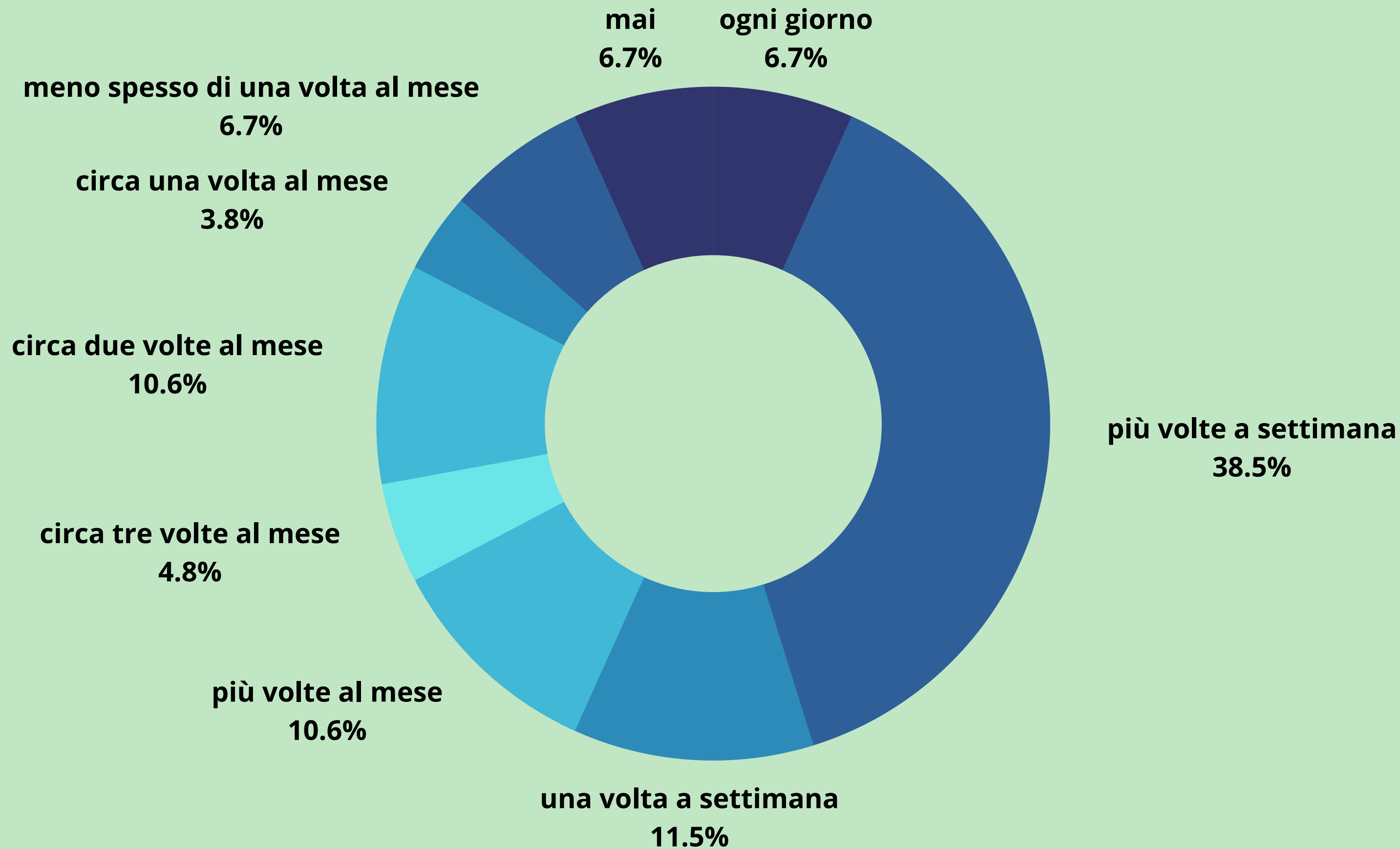
Gestione dell'ansia

- Esercizi di respirazione
- Aiuti esterni (psicologi)
- Sport

Cause dell'ansia

1. Studio
2. Relazioni sociali
3. situazioni familiari

Quanto spesso entri in ansia in un mese?



Quali di questi sintomi solitamente si manifestano insieme ai tuoi stati d'ansia?

