

系統簡介

組別：第 112202 組

專題名稱：Hold 情緒

指導教師：唐日新老師

專題學生：11136002 周廷蓁、11136003 賴姿吟、11136026 陳姿妤、11136027 許佳宜

一、前言

現代人生活緊張、過大的壓力，讓自己情緒失控或是過分壓抑又找不到抒發管道，造成了文明病的盛行。我們主要針對處於不論是即將踏入社會或繼續升學的大學生族群進行研究，現在的大學生的學業壓力與心理健康顯著相關，最普遍面臨的是未來生涯規劃。大學生在生理和智力上已達相當程度的發展，但在心理、情緒上以及社會生活上則未達發展成熟的程度。我們主要透過 APP 來幫助大學生緩解情緒與壓力提供抒發管道。

壓力是一種個人主觀的感覺，發生於個人的內外環境產生某種變化或要求，且程度超過個人能力能解決的範疇時表現出來的一種反應，所以在日常生活中身體所需承受的任何負荷或消耗都可視為壓力，若長期的壓力或情緒沒有做適當的舒壓，會產生負面的情緒，而導致自殺的傾向。現在的大學生的學業壓力與心理健康顯著相關，最普遍面臨的是未來生涯規劃，大學生在生理和智力上已達相當程度的發展，但在心理、情緒上以及社會生活上則未達發展成熟的程度。我們主要透過 APP 來幫助大學生緩解情緒與壓力。

二、系統功能簡介

本專題的 APP 將提供測驗題目評斷使用者目前的心理狀態，在使用者想要找人傾訴但找不到傾訴對象的時候能夠用填寫日記的方式記錄心情，「心情紀錄」、「紓壓遊戲」等多種功能，讓大學生能夠改善情緒、降低壓力，也能夠藉由 APP 來學習如何控制情緒的管理。

三、系統使用對象

我們系統的主要試用者為大學生，因為大學生不僅要適應學習環境的變化，還需調適面對挫折時的身心變化，在高壓的情境下容易產生情緒困擾或生活適應困

難，也容易產生各種精神與心理疾病。因此提供 APP 來幫助大學生緩解在大學生活所累積的壓力與情緒。

四、系統特色

我們 APP 的系統主要在於可以讓使用者填寫日記記錄當下的心情，並透過遊戲來轉移注意力、轉移不好情緒，利用深呼吸的功能帶領使用者跟著 APP 的節奏放鬆心情、緩解壓力，透過深呼吸可以降低心率以及減少戰鬥或逃跑反應，從而讓雜亂的情緒平靜下來。它可以打破恐慌思維的惡性循環，讓人覺得對自己的身心有更大控制力也可以提高解決問題的能力。並提供更多有關調整情緒與自我控制情緒，以及透過飲食輔助控制情緒的相關資訊給使用者，讓使用者不用再自行上網搜尋，可直接透過本 APP 得到、了解更多緩解情緒與壓力的方法。

五、系統開發工具

Android Studio 是官方的整合開發環境 (IDE)，用途為開發 Android 應用程式，Android Studio 可以在真實設備或模擬器上開發和測試您的應用程式。目前 Windows、OS X 和 Linux 平台上均可於官網上下載。主要撰寫語言為 Java、Kotlin，前端介面是使用 XML，我們主要使用 Kotlin 來撰寫程式。

六、系統使用環境

我們系統是建立在 APP 下載，為手機平版軟體系統，讓使用者在任何有網路的行動裝置上能隨時隨地的使用 APP。

七、結論及未來發展

情緒調整會因為年齡層不同而在發展內容上有直接的差異，隨著年齡增加，在情緒狀態的察覺上由簡單的單一情緒轉向複雜的混合情緒，使用更多分化的情緒語詞來描述情緒；在發現情緒的來源上則是由外在事件轉向內在感受，更能深入指向個人的內心世界；在情緒的表達上由直接和外顯轉向間接內隱的方式，情緒控制逐漸成熟，但仍不穩定，在性別上也會有些差異，APP 能讓使用者學會選用正向思考與問題解決策略。未來我們將優化 APP 功能，增加 APP 的趣味性吸引使用者，讓使用者停留在 APP 的時長增加，未來將設計等級獎勵機制，讓使用者能夠多多使用 APP 來幫助緩解情緒、提升自我控管自己的能力。