國立臺北商業大學

資 訊 管 理 系

1 11 資 訊 系 統 專 案 設 計

**組 別：第 111207 組**

**題 目：**

**指導老師：唐日新 老師**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **組** | **長：11136002** | **周廷蓁** |  | |
| **組** | **員：11136003** | **賴姿吟** |  |  |
|  | **11136026** | **陳姿妤** |  |  |
|  | **11036027** | **許佳儀** |  |  |

**中 華 民 國 1 1 2 年 0 1 月 0 4 日**

目錄

[第一章 緒論 3](#_Toc128401782)

[**1-1研究動機** 3](#_Toc128401783)

1. **緒論**

**1-1研究動機**

壓力是過去醫學界的專用名詞，而在今天卻是時髦的名詞，壓力是一種個人主觀的感覺，發生於個人的內外在環境產生某種變化或要求，且程度超過個人能力與可用資源所能解決因應之時所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，但對於壓力一詞的定義並沒有絕對的答案。人們對壓力的反應，也會隨著情境與時間的不同而有所差異。另外，也有學者專家是這樣定義壓力的：「壓力」是人們在情緒上或身體上產生了有形或無形威脅時，對恐嚇和威脅所產生的生理且心理反應。壓力可以視為「刺激」、「反應」、「過程」三個面向的綜合體。

其實壓力並非全都是壞事，適度的壓力可以刺激自我，若壓力程度較低，也許能激發潛能甚至表現得更好，對身體的危害也較小；反之，若壓力長久無法解決或釋放，超過抗壓的臨界點時，不但會增加體內系統的耗損，更可能影響身體的修復與防禦能力，此時最重要的就是認清壓力來源，尋求解決的辦法。

生活壓力下引起的心理反應，性質上均屬負面（不愉快）的情緒反應。負面情緒不只一種，例如恐懼、焦慮、抑鬱、冷漠等，均屬負面情緒。長期生活壓力所引起的負面情緒，將隨壓力的存在而持續下去，自然對人產生不良影響。短期壓力所引起的負面情緒，會隨著壓力的消失而撫平，未必會對人產生不良影響。而長期壓力下所引起的心理負面情緒反應，是形成心理適應困難甚至心理疾病的原因之一。

本專題將針對大學生進行研究，大學生對於課業的壓力、未來就業的選擇、社會上的競爭與人際關係、情感、經濟與家庭的各種因素，大學生是否能承受這些因素所帶來的各種壓力。對大學生來說，主要壓力最大的就是對未來「就業」的壓力，而「情感」方面的壓力則是最低的。面對未來的各種不確定性，不管是繼續升學或者就業，對大學生來說都是痛苦壓力的來源，畢業可能就等於失業的壓力是普遍大學生感受最大的壓力。

本專題將設計能幫助大學生情緒調節、減緩壓力的APP，在情緒調節部分。大學生的調節能力為中上，在情緒察覺的部分最佳，但在表達情緒的方面最為困難，無法敞開心胸說出自身的情緒困難處。有研究者指出學習「放鬆」是最能改變自我感受與調節情緒的策略，「放鬆」是「主動」改變自我的方式，而「抽離」則是將自己從現實的壓力中先抽離出來，屬於「被動」的方式，此兩種皆屬於轉移注意力的情緒調節策略。

1-2研究目的