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**

壓力在過去好像是離我們的生活很遙遠的名詞，然而在現今卻變成日常生活中常有的事情，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，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；反之，若壓力長久無法解決或釋放，累積到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，尋找解決的辦法。

生活壓力下引起的心理反應，例如恐懼、焦慮、抑鬱、冷漠等，性質上均屬負面（不愉快）的情緒反應。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，然而長期壓力所引起的負面情緒，將隨壓力的存在而持續下去，自然容易對人產生不良影響，進而形成心理適應困難甚至心理疾病的原因之一。

課業壓力、未來就業的選擇、社會上的競爭與人際關係、情感、經濟與家庭等各種五花八門的壓力因素，很容易讓社會經驗不足的大學生喘不過氣來。對他們來說，在就業這方面可能面臨到的「畢業即失業」是大學生普遍感受到的最大壓力，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，如何抒發這些壓力便成為了新的課題。

本專題將設計一個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