

浙江省杭州市睿麟精神卫生中心

社会支持评定量表 (SSRS-10)

姓名：肖哈哈

性别：女

年龄：28

身份证号：620523199606156703

开单医生：测试

开单时间：2024-09-27 15:43:37

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
客观支持	10	10	中度↑	-
主观支持	12	12	-	-
对社会的支持利用度	9	9	中度↑	-
总分	31	31	中度↑	-



测评结论：

拥有一般的社会支持，可以对自身应激起保护和缓冲作用，维持良好的情绪体验。受试者拥有良好的社会支持系统，能够帮助其面对一些应激事件。

被试客观、实际得到的支持度中等，有基本的社会关系如家庭、婚姻、朋友、同事等。

支持利用度中等，在遇到困难时能适当寻求他人或组织的帮助。

医疗建议：

您的总体社会支持系统处于一个中等的水平，请继续保持和提升。

日常建议：

这些建议可能对您有些启发，帮助您维护更美好的社会支持：

(1) 培养良好的人际关系，一段可信任的友谊、一个良好的家庭关系，这些都是我们可以人为获得的；

(2) 利用现有人际关系资源“寻求支持”，有时候我们感到孤立无援，其实只是忽略了身边的人。适当地表现出自己脆弱的一面，可能还会给他人一种“被需要”的满足感，获得支持和帮助的同时，也拉近了彼此间的距离；

(3) 避免对社会支持的主观猜测，人是社会性动物，不可能独立完成所有事。有时候你帮我一次，我也帮你一次，这样的相处模式平等又温暖；

(4) 正确评价自我，以良好的心态去面对生活。

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准