

南部空军医院心理卫生中心

社会支持评定量表(SSRS-10)

姓名： 啊哈哈

性别： 女

年龄： 39

身份证号： 110101198507282902

开单医生： 测试

开单时间： 2024-08-29 20:50:50

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
客观支持	4	4	重度↑	-
主观支持	16	16	正常	-
对社会的支持利用度	6	6	中度↑	-
总分	26	26	重度↑	-



测评结果：

社会支持较少，社会关系可能不良，影响身心健康，遭遇应激事件难以获得有效的帮助。受试者社会支持水平不足以帮助其去适应生活中的应激事件，需要适当的调整。

被试客观、实际得到的支持少，缺乏稳定的社会关系如家庭、婚姻、朋友、同事等。

被试主观的、体验到的情感上的支持较多，拥有在社会中受尊敬、被理解、被支持的情感体验。

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：

在社会支持的整体体验上，您接受到的支持度偏低，建立一个有效的社会支持系统对您来说很有必要。

日常建议：

(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