

浙江省杭州市睿麟精神卫生中心

领悟社会支持量表(PSSS-12)

姓名： 肖哈哈 性别： 男 年龄： 7

身份证号： 370982201707307590 开单医生： 测试 开单时间： 2024-09-12 15:30:13

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
总分	36	36	轻度↓	-



测评结论：

低社会支持状态，请结合临床。

领悟社会支持是指主观体验到的社会支持，它指个体感到在社会中受尊重、被支持、被理解的情绪体验和满意程度。根据测评结果，从您的主观体验来说，您的家人和朋友能给你提供的支持处于比较低的水平。

医疗建议：

在支持度的体验上，您接受到的支持偏低，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：

日常生活建议：

- (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