

## 《社会支持评定量表 (SSRS)》

### 一、简介：

社会支持评定量表是肖水源于 1986-1993 年设计的。社会支持是影响人们社会生活的重要因素。社会支持从性质上可以分为两类，一类为客观的支持，这类支持是可见的或实际的，包括物质上的直接援助、团体关系的存在和参与等。另一类是主观的支持，这类支持是个体体验到的或情感上感受到的支持，指的是个体在社会中受尊重、被支持与理解的情感体验和满意程度，与个体的主观感受密切相关。

通过该量表可以检测个体在社会生活中得到心理支持的程度，以及对支持的利用情况，能更好地帮助人们适应社会和环境，提高个体的身心健康水平。

### 二、指导语：

下面的问题用于反映您在社会中所获得的支持，请按各个问题的具体要求，根据您的实际情况选择。

### 三、题目：

1. 您有多少关系密切，可以得到支持和帮助的朋友？（单项）

- (1) 一个也没有
- (2) 1-2 个
- (3) 3-5 个
- (4) 6 个或 6 个以上

2. 近一年来您：（单项）

- (1) 远离他人，且独居一室
- (2) 住处经常变动，多数时间和陌生人住在一起
- (3) 和同学、同事或朋友住在一起
- (4) 和家人住在一起

3. 您与邻居：（单项）

- (1) 相互之间从不关心，只是点头之交。

(2)遇到困难可能稍微关心。

(3)有些邻居很关心您。

(4)大多数邻居都很关心您。

4. 您与同事：（单项）

(1)相互之间从不关心，只是点头之交。

(2)遇到困难可能稍微关心。

(3)有些同事很关心您。

(4)大多数同事都很关心您。

5. 从家庭成员得到的支持和照顾(在合适的框内划“√”)

	无	极少	一般	全力支持
A. 夫妻(恋人)				
B. 父母				
C. 儿女				
D. 兄弟姐妹				
E. 其他成员(如嫂子)				

6. 过去，在您遇到急难情况时，曾经得到的经济支持和解决实际问题的帮助的来源有：

(1)无任何来源

(2)下列来源:(可选多项)

A. 配偶;

B. 其他家人;

C. 亲戚;

D. 朋友;

E. 同事;

F. 工作单位;

G. 党团工会等官方或半官方组织;

H. 宗教、社会团体等非官方组织;

1. 其它(请列出)

7. 过去, 在您遇到急难情况时, 曾经得到的安慰和关心的来源有:

(1) 无任何来源

(2) 下列来源:(可选多项)

- A. 配偶;
- B. 其他家人;
- C. 亲戚;
- D. 朋友;
- E. 同事;
- F. 工作单位;
- G. 党团工会等官方或半官方组织;
- H. 宗教、社会团体等非官方组织;
- I. 其它(请列出)

8. 您遇到烦恼时的倾诉方式: (单项)

- (1) 从不向任何人倾诉。
- (2) 只向关系极为密切的 1-2 个人倾诉。
- (3) 如果朋友主动询问, 您会说出来。
- (4) 主动诉述自己的烦恼, 以获得支持和理解。

9. 您遇到烦恼时的求助方式: (单项)

- (1) 只靠自己, 不接受别人帮助。
- (2) 很少请求别人帮助。
- (3) 有时请求别人帮助。
- (4) 有困难时经常向家人、亲友、组织求援。

10. 对于团体(如党团组织、宗教组织、工会、学生会等)组织活动:(只选一项)

- (1) 从不参加
- (2) 偶尔参加
- (3) 经常参加

(4) 主动参加并积极活动

#### 四、计分标准：

第 1-4, 8-10 条：每条只选一项，选择 1、2、3、4 项分别计 1、2、3、4 分；

第 5 条分 A、B、C、D 四项计总分，每项从无到全力支持分别计 1-4 分；

第 6、7 条如回答“无任何来源”则计 0 分，回答“下列来源”者，有自己个来源就计几分社会支持评定量表

总分：即 10 个条目计分之和，总分 40 分，正常情况：总分  $\geq 20$  分

#### 五、判断标准：

分数越高，社会支持度越高，一般认为总分小于 20，为获得社会支持较少，20-30 为具有一般社会支持度，30-40 为具有满意的社会支持度。

抱抱台  
一个拥抱你心理情绪的服务平台  
[www.baobaostation.com](http://www.baobaostation.com)