MSPSS

Flerdimensjonal skala for opplevd sosial støtte (MSPSS)

Den flerdimensjonale skalaen for opplevd sosial støtte (MSPSS) er et verktøy som måler en persons opplevelse av sosial støtte fra tre hovedkilder: familie, venner og andre viktige personer. Den brukes både i klinikk og i forskning og kartlegger omfanget og kvaliteten på det støttenettverket personen opplever å ha, noe som har stor betydning for psykisk helse og velvære.

Antall spørsmål	12 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Multidimensional Scale of Perceived Social Support
Målgruppe	Voksne, ungdom
Forfattere	Gregory D. Zimet, Nancy W. Dahlem, Sara G. Zimet, Gordon K. Farley (1988)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 12 spørsmålene

Det er en spesiell person som er der når jeg trenger det.

Svært sterkt uenig | Sterkt uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Sterkt enig | Svært sterkt enig

Det er en spesiell person som jeg kan dele gleder og sorger med.

Svært sterkt uenig | Sterkt uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Sterkt enig | Svært sterkt enig

Familien min prøver virkelig å hjelpe meg.

Svært sterkt uenig | Sterkt uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Sterkt enig | Svært sterkt enig

Jeg får den følelsesmessige hjelpen og støtten jeg trenger fra familien min.

Svært sterkt uenig | Sterkt uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Sterkt enig | Svært sterkt enig

Jeg har en spesiell person som er en virkelig kilde til trøst for meg.

Svært sterkt uenig | Sterkt uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Sterkt enig | Svært sterkt enig

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres på en 7-punkts likertskala (1 = svært uenig til 7 = svært enig). Totalskåren er gjennomsnittet av skårene på de 12 leddene, og det kan beregnes delskårer for de tre underdimensjonene (familie, venner, andre viktige personer). Høye skårer viser større opplevd sosial støtte.