

MSPSS — Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки
Короткий довідник із користування

Версія українською мовою для користування у веб інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ».

Версія довідника 1.0 (1 червня 2025 р.)

Всі права застережено.

Розробники тесту: © 1988 Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK.
Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1988

Переклад та розповсюдження з англійської здійснено ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ» у 2025 році.

Переклад українською мовою - Ніколаєва Тетяна Володимирівна

Захист особистих немайнових і майнових прав суб'єктів авторського права і (або) суміжних прав здійснюється в порядку, встановленому адміністративним, цивільним і кримінальним законодавством України.

Загальний огляд

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) — це короткий інструмент, призначений для вимірювання сприйняття людиною підтримки з трьох джерел: рідних, друзів та важливої близької людини. Ця шкала є корисним інструментом для виявлення осіб, схильних до ризику соціальної ізоляції або самотності. MSPSS також можна використовувати для оцінки ефективності втручань, спрямованих на посилення соціальної підтримки.

Важливо розуміти, що інтерес до ролі соціальної підтримки як копінгового механізму почав зростати ще з середини 70-х років XX століття. Низка дослідників довели, що достатність соціальної підтримки безпосередньо впливає на рівень психологічних та фізичних симптомів та (або) дій в якості буфера між стресовими подіями життя та проявами симптомів.

Однак декілька питань все ще залишаються відкритими. По-перше, сам термін «підтримка» не має однозначного визначення. Хоча всі дослідники погоджуються, що це поняття включає в себе певну реляційну транзакцію між індивідами, природа цієї транзакції може бути визначена різними способами. По-друге, відсутнє чітке розуміння того, як саме працює соціальна підтримка.

Для оцінки соціальної підтримки було розроблено низку шкал, які включали як кількісні параметри підтримки (наприклад, кількість друзів, до яких можна звернутися у кризовій ситуації), так і якісні (наприклад, сприйняття адекватності соціальної підтримки). Більшість дослідників встановили, що на психологічний стан більш чітко впливало саме сприйняття соціальної підтримки, а не об'єктивно вимірювана соціальна підтримка. Щодо цього моменту було досліджено важливі гіпотези та виміри, включаючи наступні: (а) чи має соціальна підтримка безпосередній вплив чи виступає тільки буфером; (б) яким має бути характер такої підтримки; (в) де знаходиться фокус лікувального впливу; та (г) як саме соціальна підтримка впливає на здоров'я людини.

Так, MSPSS став новим інструментом із певними перевагами, які роблять його корисним додатком до вже існуючих шкал оцінки соціальної підтримки. По-перше, MSPSS спрямовано оцінює суб'єктивне сприйняття достатності соціальної підтримки. По-друге, цей інструмент оцінює сприйняття отримання соціальної підтримки з трьох конкретних джерел: родина, друзі та особлива людина. По-третє, MSPSS є психометрично адекватним інструментом з високою надійністю, надійністю при повторному тестуванні, факторною валідністю та достатньою конструктивною валідністю. І, нарешті, він є простим у використанні, самозрозумілим та швидким, завдяки чому його

легко використовувати в умовах обмеженого часу та (або) у випадку використання разом із багатьма іншими тестами.

Вибірка

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) була протестована одночасно із Контрольним списком симптомів Гопкінса (HSCL). В дослідженні прийняли участь 275 студентів бакалаврату Університету Дюки (136 жінок, 139 чоловіків). Вік піддослідних складав від 17 до 22 років. У вибірку увійшли 185 першокурсників, 67 другокурсників, 20 студентів молодших курсів та 3 старшокурсники. 69 з 275 (39 жінок, 30 чоловіків) студентів пройшли повторне тестування з метою оцінки надійності інструменту. Вік цієї групи склав від 17 до 21 року. В неї увійшло 45 першокурсників, 20 другокурсників, 20 студентів молодших курсів та 3 старшокурсники.

Інструменти та проведення дослідження

Учасники дослідження виконували два тести MSPSS та HSCL в межах групового тестування, де студентам потрібно було пройти певну кількість паперових тестів в якості вимог одного з курсів навчання.

Тест HSCL складається з 58 питань у формі самозвіту задля оцінки ступені вираженості симптомів, пов'язаних із різними проблемами. П'ять вимірів проблем, які оцінюються цим тестом, включають наступні: соматизація, obsesивно-компульсивна поведінка, інтерперсональна чутливість, тривожність та депресія. У зв'язку із стабільними результатами, отриманими багатьма дослідниками, щодо високої зворотної кореляції соціальною підтримки з депресією та тривогою, в межах цього дослідження аналізувались тільки ці два виміри.

Побудова шкали

Початково MSPSS включав в себе 24 питання, які стосувалися відносин із рідними, друзями та важливою іншою людиною в наступних площинах: соціальна популярність (наприклад «Я отримую пропозиції провести час з іншими»), повага (наприклад, «Люди питають моєї думки») та питань, які безпосередньо стосуються соціальної підтримки (наприклад, «Я отримую необхідну мені допомогу та підтримку від друзів»). Кожне питання оцінювалося за 5-бальною шкалою.

Але повторні факторні аналізи показали, що питання, які не стосувалися безпосередньо сприйняття соціальної підтримки, не були стабільними, концептуально зрозумілими факторами. Тому такі питання були виключені, і зараз тест налічує лише 12 питань. Крім того, ті питання, які залишилися, стосуються джерела соціальної підтримки (рідні, друзі або важлива інша людина). Щоб надати більший розбіг відповідям та мінімізувати “ефект стелі” було введено 7-бальну шкалу оцінювання відповідей.

Надійність

Оцінка внутрішньої надійності — коефіцієнт альфа Кронбаха — була отримана як для всієї шкали, так і для кожної із субшкал. Для Важливої іншої людини, Рідних та Друзів значення становили 0,91, 0,87 та 0,85 відповідно. Надійність всієї шкали становить 0,88. Такі показники свідчать про добру внутрішньої узгодженості як всієї шкали, так і всіх трьох субшкал.

69 з 279 учасників пройшли повторне тестування через 2-3 місяці після первинного проходження тесту. Надійність тестування-повторного тестування для субшкал Важлива інша людини, Родина та Друзі склали 0,72, 0,85 та 0,75 відповідно. Для всієї шкали показник становив 0,85. Так, MSPSS має добру внутрішню надійність та демонструє достатню стабільність протягом зазначеного вище часу.

Конструктна валідність

Однією із гіпотез, які лежали в основі розробки даного інструменту, була зворотня кореляція між сприйняттям соціальної підтримки та суб'єктивною оцінкою симптомів тривоги та депресії. Такий прогноз був підтверджений кореляцією між субшкалами MSPSS та субшкалами Депресія та Тривога HSCL. Сприйняття підтримки від Родини мала значну зворотну кореляцію як із депресією, так і з тривогою. Сприйняття підтримки від Друзів мало кореляцію із симптомами, але не із тривогою. Сприйняття підтримки від Важливої іншої людини мало мінімальну але значно негативну кореляцію із депресією, як і вся шкала в цілому.

Потенційні складнощі

Хоча MSPSS є адекватним інструментом тестування, декілька питань все ще залишаються відкритими. По-перше, MSPSS було протестовано на відносно гомогенній, нормативній виборці студентів коледжу. Було би важливим протестувати психометричні характеристики та факторну структуру MSPSS на виборці з інших популяцій. Окрім того, цілком ймовірно, що значення родини

в якості підтримки може змінюватися в залежності від життєвого етапу. Так, для студентів коледжу «родина» означає, скоріш за все, батьківську родину, в той час як більш дорослі учасники будуть оцінювати підтримку родини, яку вони створили самі.

По-друге, середній бал за всіма пунктами MSPSS значно перевищив медіану 3,5, що свідчить про рідкий вибір учасниками більш низьких рівнів соціальної підтримки. Однією з причин може бути те, що студенти коледжу в дослідженні вважали, що отримують багато підтримки від свого соціального оточення. Іншою причиною, яка потребує більш детального дослідження, може бути те, що даний інструмент спонукає респондентів надавати ті відповіді, які вони вважають більш соціально прийнятними і, відповідно, завищувати показники.

По-третє, вважається, що соціальна підтримка має потужну зворотну кореляцію із симптоматикою для людей у стресовому стані, в той час як для людей, які не відчують впливу стресу, такий зв'язок є мінімальним. Таким чином, хоча в оригінальному дослідженні конструктивна валідність була визнана середньою завдяки значним, але низьким рівням кореляцій MSPSS/HSCL, потрібні подальші дослідження, які будуть враховувати відносний рівень життєвого стресу, що підвищить рівень конструктивної валідності MSPSS.

Вчетверте, серед багатьох груп популяцій існують і інші джерела підтримки, які варто приймати до уваги при оцінці сприйняття ними соціальної підтримки (наприклад, домашні тварини, ментори або психотерапевти).

І, накінець, важливо зазначити, що в кореляційному дослідженні авторів неможливо визначити напрямок зв'язку між соціальною підтримкою та симптоматикою. Його можна визначити тільки при ретельно спланованому лонгітюдному дослідженні.

Формат проведення

Адміністрування MSPSS здійснюється за допомогою системи START, платформи онлайн-оцінювання UA-TEST.

Це опитувальник для самозвіту, який може бути заповнений респондентом онлайн або зачитаний йому особисто або по телефону. Його можна заповнити приблизно за 5 хвилин. Важливо, щоб респондент самостійно відповідав на питання MSPSS. В опитувальнику респондентові пропонується оцінити твердження за такою шкалою «зовсім не погоджуюсь», «сильно не погоджуюсь», «дещо не погоджуюсь», «нейтрально», «дещо погоджуюсь»,

«цілком погоджуюсь» та «повністю погоджуюсь». Підрахунок результатів відбувається системою START автоматично.

Вік респондентів

У першому дослідженні автори використовували вибірку студентів коледжу, тобто учасників віком від 17 років і старше. Проте, подальші дослідження показали, що MSPSS може бути надійно застосований і для молодших підлітків:

- Південноафриканське дослідження: У вибірці з 502 учасників віком від 11,3 до 23,5 років MSPSS продемонстрував хороші психометричні властивості, включаючи високу внутрішню узгодженість і валідність. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18243894/>
- Румунське дослідження: У вибірці з 702 підлітків віком від 14 до 19 років MSPSS показав високу внутрішню узгодженість ($\alpha = .91$) та стабільну факторну структуру. <https://jiped.ub.ro/archives/2875>
- Китайське дослідження: У вибірці з 1 482 дітей віком від 8 до 14 років MSPSS також продемонстрував хороші психометричні властивості, що свідчить про його придатність для молодших вікових груп. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886999000987>
- Південнокорейське дослідження: У вибірці з 968 учнів старших класів MSPSS показав дуже добру внутрішню узгодженість для шкали в цілому та для трьох підшкал. Соціальна підтримка мала негативну кореляцію з депресією, а також симптомами тривоги, та позитивну кореляцію з его-стійкістю, а також адаптацією до школи, що підтверджує дискримінантну та конвергентну валідність шкали. <https://www.researchgate.net/publication/357772906>

Хоча оригінальна версія MSPSS була розроблена для дорослих, подальші дослідження підтверджують його надійність і валідність для підлітків, починаючи з 11–12 років. Тому використання MSPSS у вибірках 12+ є обґрунтованим, якщо у дослідника є необхідність отримати оцінку рівня сприйняття підлітком соціальної підтримки, адже саме в цьому віці формування соціальних зв'язків і відчуття підтримки з боку оточення має вирішальне значення для психоемоційного благополуччя та подальшого розвитку особистості. Особливо це актуально з огляду на вразливість підлітків до депресивних станів і суїцидальних думок, де наявність відчутної соціальної підтримки може виконувати роль захисного чинника.

Інтерпретація результатів

Опис вираженості рівня сприйняття соціальної підтримки представлений на основі середнього значення від суми сирих балів.

Для MSPSS не існує встановлених норм для певних виборок. Крім того, норми можуть значно відрізнятися залежно від культури та національності, а також віку та статі. При підрахунку результатів на платформі START використовуються норми з оригінального дослідження.

Для поділу респондентів на групи на основі балів за шкалою MSPSS можна використовувати дескриптори відповідей. При такому підході будь-який середній бал за шкалою від 1 до 2,9 можна вважати низькою підтримкою; бал від 3 до 5 — помірною підтримкою; а бал від 5,1 до 7 — значною підтримкою.

Бал	Рівень сприйняття соціальної підтримки
1 - 2,9	Сприйняття соціальної підтримки як низької
3 - 5	Сприйняття соціальної підтримки як середньої
5,1 - 7	Сприйняття соціальної підтримки як значної

Окрім загальної шкали, в опитувальнику виділяють три субшкали, які можуть слугувати для додаткового аналізу джерел підтримки: Субшкала «Важлива інша людина», Субшкала «Сім'я» та Субшкала «Друзі».

Хоча чітких нормативів для субшкал MSPSS немає, загальноприйнято використовувати ті самі порогові значення, що й для загального балу:

- **1,0 – 2,9:** низький рівень підтримки
- **3,0 – 5,0:** помірний (середній) рівень підтримки
- **5,1 – 7,0:** високий (значний) рівень підтримки

Ці порогові значення застосовуються до кожної субшкали окремо. Цей підхід дозволяє оцінити рівень підтримки з кожного джерела окремо.

В основу цього Короткого довідника із користування лягла оригінальна стаття THE MULTIDIMENSIONAL SCALE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT авторів Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK.

Детальніше ознайомитись про розробку MSPSS, оцінку його надійності та валідності можна в оригінальному дослідженні авторів:

1. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. Lawrence Erlbaum Associates, Inc., THE MULTIDIMENSIONAL SCALE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, JOURNAL OF PERSONALITY ASSESSMENT, 1988, 52(1) 30-41
https://www.researchgate.net/profile/Gregory-Zimet/publication/240290845_The_Multidimensional_Scale_of_Perceived_Social_Support/links/54cf9e250cf298d65664ac8d/The-Multidimensional-Scale-of-Perceived-Social-Support.pdf
2. <https://greenspacehealth.com/en-us/perceived-social-support-mspss/>