



# Positiivisen mielenterveyden mittari - Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)



Nina Tamminen  
Mielenterveystiimi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

26.10.2022

# Positiivisen mielenterveyden mittaaminen

- Aikaisemmin haasteena positiivisen mielenterveyden mittaamiseen on ollut 1) käsitteen monimuotoisuus ja 2) sopivien mittareiden puuttuminen.
- Väestön mielenterveyttä kartoittavissa tutkimuksissa on ollut hyvin vahva häiriö- ja oirekeskeinen lähestymistapa positiivisen mielenterveyden eli mielen hyvinvoinnin jäädessä huomattavasti vähemmälle huomiolle.
- Keskittyminen pelkästään mielenterveyden häiriöihin ei anna koko kuvaa yksittäisen ihmisen tai väestön mielenterveyden ja hyvinvoinnin tilasta.

# Huomioitavaa

- Psykometristen mittareiden validiteetin kannalta on suositeltavaa, että mittauksen käyttötarkoituksen mukaisesti käytettäisiin erillisiä mittareita positiivisen hyvinvoinnin ilmiöiden mittaamiseen, ja eri mittareilla arvioitaisiin kielteisiä ilmiöitä, kuten kuormittuneisuutta, oireilua ja muuta pahoinvointia.
- Pystyvyyden, koherenssin, onnellisuuden ja elämäntyytyväisyyden tunne sekä resilienssi ovat **tärkeitä ulottuvuuksia positiivisessa mielenterveydessä**. Niitä mittaamalla tavoitetaan kuitenkin kulloinkin *vain yksi positiivisen mielenterveyden ulottuvuus*.

# Positiivisen mielenterveyden mittari - Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)

-> kehitetty Warwick-Edinburgh Mental Well-being -mittari (WEMWBS), joka keskittyy yksinomaan **positiiviseen mielenterveyteen eli mielen hyvinvointiin** ja mittaa **mielen hyvinvointia itsessään** (eikä sen determinantteja, kuten esimerkiksi resilienssiä).

- Mittari kattaa sekä eudaimonian että hedonian näkökulmat
- Koostuu seuraavista hyvän mielenterveyden avaintekijöistä: *positiiviset tunteet* (hedonia; optimismi, ilo, rentoutuminen), *tydyttävät sosiaaliset suhteet* sekä *hyvä toimintakyky* (eudaimonia; energisyys, selkeä ajattelu, itsensä hyväksyminen, itsensä kehittäminen, pystyvyys ja autonomia)

# Positiivisen mielenterveyden mittari - Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)

- Olemassa 14-osioinen ja lyhyt 7-osioinen versio, suomennettu THL:n toimesta
- Mittaria on käännetty kymmenille eri kielille ja se on käytössä laajalti
- Mittarien psykometriset ominaisuudet on perusteellisesti selvitetty (Tennant ym. 2007, Stewart-Brown ym. 2009)

# 14-osioinen WEMWBS

Alla on esitetty joitakin väittämiä tunteista ja ajatuksista. Merkitse jokaisen väittämän kohdalla rasti siihen ruutuun, mikä parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen kahden viikon aikana.

VÄITELAUSE	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Koko ajan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi.	1	2	3	4	5
Olen ollut kiinnostunut muista ihmisistä.	1	2	3	4	5
Minulla on ollut energiaa ylen määrin.	1	2	3	4	5
Olen käsitellyt ongelmia hyvin.	1	2	3	4	5
Olen ajatellut selkeästi.	1	2	3	4	5
Olen ollut tyytyväinen itseeni.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut oloni itsevarmaksi.	1	2	3	4	5
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista.	1	2	3	4	5
Minusta on tuntunut, että minua rakastetaan.	1	2	3	4	5
Olen ollut kiinnostunut uusista asioista.	1	2	3	4	5
Olen ollut hyvällä tuulella.	1	2	3	4	5

# 7-osioinen SWEMWBS (lyhyt versio)

Alla on esitetty joitakin väittämiä tunteista ja ajatuksista.

Merkitse jokaisen väittämän kohdalla rasti siihen ruutuun, mikä parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen kahden viikon aikana.

VÄITTÄMÄT	En koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi	1	2	3	4	5
Olen käsitellyt ongelmia hyvin	1	2	3	4	5
Olen ajatellut selkeästi	1	2	3	4	5
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin	1	2	3	4	5
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista	1	2	3	4	5

“Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)

© University of Warwick and Terveiden ja hyvinvoinnin laitos all rights reserved.”

# 14-OSIOINEN WEMWBS JA 7-OSIOINEN SWEMWBS

Väittämät: En koskaan 1 p; Harvoin 2 p; Silloin tällöin 3 p; Usein 4p; Koko ajan 5 p

1.Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen

2.Olen tuntenut itseni hyödylliseksi

3.Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi

4.Olen ollut kiinnostunut muista ihmisistä

5.Minulla on ollut paljon energiaa

6.Olen käsitellyt ongelmia hyvin

7.Olen ajatellut selkeästi



# 14-OSIOINEN WEMWBS JA 7-OSIOINEN SWEMWBS

8. Olen ollut tyytyväinen itseeni
9. Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin
10. Olen tuntenut oloni itsevarmaksi
11. Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista
12. Minusta on tuntunut, että minua rakastetaan
13. Olen ollut kiinnostunut uusista asioista
14. Olen ollut hyvällä tuulella

# Mittarin pisteytys

## **WEMWBS 14-osioinen**

- Jokaisesta vastauksesta voi saada 1-5 pistettä
- Summamuuttujan pistemäärä saadaan laskemalla yhteen kaikista 14 väitteestä saadut pisteet (kokonaissumma 14-70)

## **SWEMWBS 7-osioinen**

- Jokaisesta vastauksesta voi saada 1-5 pistettä
- Summamuuttujan raakapistemäärä saadaan laskemalla yhteen kaikista 7 väitteestä saadut pisteet (kokonaissumma 7-35)
- Raakapisteet summamuuttujasta painotetaan taulukon mukaisesti

# SWEMWBS:n painotetut pistemäärät 7-osaisten mittarin pisteiden laskemiseksi

Raw Score	Metric Score	Raw Score	Metric Score
7	7.00	23	20.73
8	9.51	24	21.54
9	11.25	25	22.35
10	12.40	26	23.21
11	13.33	27	24.11
12	14.08	28	25.03
13	14.75	29	26.02
14	15.32	30	27.03
15	15.84	31	28.13
16	16.36	32	29.31
17	16.88	33	30.70
18	17.43	34	32.55
19	17.98	35	35.00
20	18.59		
21	19.25		
22	19.98		

Lähde: Stewart-Brown *et al.* *Health and Quality of Life Outcomes* 2009 **7**:15 doi:10.1186/1477-7525-7-15

# Positiivisen mielenterveyden mittarilla on useita käyttötapoja

1. Väestötutkimukset
  - tarjoaa viitearvoja ja mahdollistaa vertailun väestöryhmien kesken esim. koulutus- tai sosiaaliryhmien välillä tai terveystalvelujen käytön perusteella
2. Interventiotutkimukset
  - intervention vaikuttavuuden arviointi
3. Toiminnan arviointi (toimintamallin toimivuus/vaikuttavuus)
4. Kliininen työ & 5. Asiakastyö keskustelun apuvälineenä
  - yksilötasolla tieto positiivisesta mielenterveydestä antaa tärkeitä työkaluja henkilön hyvinvoinnin arvioon ja seurantaan

# Pisteiden laskennan jälkeen voidaan

- Verrata aiempaan pistemäärään (ennen ja jälkeen)
- Verrata väestön keskiarvoon
- Muodostaa 3-luokkainen muuttuja: matala, kohtuullinen ja korkea positiivinen mielenterveys (*keskiarvo  $\pm 1$  keskihajonta*)
  - n. 15% matala pmt-taso - 15% korkea pmt-taso
  - esim. UK: WEMWBS matala 14-42 p, kohtuullinen 43-59 p ja korkea 60-70 p.
  - SWEMWBS: 15% matala pmt-taso 7.0-19.5 - 15% korkea pmt-taso 27.5-35

- WEMWBS: mahdollinen/lievä masennus (41-44 p/18-20), todennäköinen masennus (alle 41 p/ alle 18),
- **Korkean positiivisen mielenterveyden kaikki katkaisukohtat ovat mielivaltaisia. Mutta valitsemalla 60p (28p) tai enemmän voidaan määritellä korkean positiivisen mielenterveyden omaavat.**
- Ks. lisää:  
<https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/using/howto/>

# Ennen

VÄITTÄMÄT	Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen	X				
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi			X		
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi		X			
Olen käsitellyt ongelmia hyvin	X				
Olen ajatellut selkeästi	X				
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin			X		
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista		X			

# jälkeen

VÄITTÄMÄT	Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen		→ X			
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi			→	X	
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi			→ X		
Olen käsitellyt ongelmia hyvin		→ X			
Olen ajatellut selkeästi		→ X			
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin			→ X		
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista		X			

“Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)

© University of Warwick and Terveyden ja hyvinvoinnin laitos all rights reserved.”

# Esimerkkejä mittarin käytöstä Suomessa

- Kouluterveyskysely
- Finterveys –kysely ja Kansallinen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus (FinSote) -> Terve Suomi -kysely
- Yksinasuvien mielen hyvinvoinnin kyselytutkimusaineistoa (POMELA-kyselytutkimus) 2019
- Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus Pohjanmaalla
- Kelan nuorille aikuisille suunnattu neuropsykiatrisen kuntoutuksen kehittämishanke
- Reserviläisten toimintakykytutkimus
- Järjestöt osana toiminnan/interventioiden vaikuttavuuden arviointia (mm. Muistiliitto, Hengitysliitto)
- Mielensterveysstrategiaa toteuttavat hankkeet



# Mittarin käyttöönotto

- Mittarin validointi Suomessa 2022-> (väitöskirjatutkija Kiira Sarasjärvi)
- Mittarin käyttö on maksutonta ei-kaupalliseen toimintaan
- Maksullinen lisenssi tarvitaan silloin, kun mittari sisällytetään esimerkiksi maksulliseen sovellukseen
- Mittarin käyttöönottoluvat (myös maksuttomat) pyydetään:

<https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/using/>

# Kiitos kuulijoille!



Erityisasiantuntija Nina Tamminen

[nina.tamminen@thl.fi](mailto:nina.tamminen@thl.fi)

Mielenterveystiimi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos