

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

Kaija Appelqvist-Schmidlechner  
8.6.2015



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



# Positiivinen mielenterveys käsitteenä

- Kirjallisuudessa on korostettu kahta erilaista tapaa määritellä mielenterveys: toisen näkökulman mukaan mielen hyvin- ja pahoinvointi ovat toisiinsa liittyviä tekijöitä, toisen näkökulman mukaan kaksi erillistä dimensiota.
- Jälkimmäisen olettamukseen mukaan myös mielenterveyshäiriöistä kärsivät henkilöt voivat kokea positivistista mielenterveyttä.
- Uusimmat tutkimukset antavat näyttöä tälle näkökulmalle (Keyes 2005, Greenspoon & Saklofske 2001, Huppert & Whittington 2003, Suldo & Shaffer 2008).

# Positiivinen mielenterveys käsitteenä

## Tutkimustuloksia Dual-factor model'ista

- Keyes ym. (2012)
  - vaikka kolme neljäsosaa opiskelijoista ei osoittautunut tutkimuksessa psyykkisesti oireilevaksi, vain vajaa puolet heistä oli ns. kukoistavia eli omasivat hyvän positiivisen mielenterveyden.
  - hyvä positiivinen mielenterveys suojasi itsemurha-ajatuksilta ja opiskeluvaikeuksilta, riippumatta siitä, kärsivätkö he psyykkisestä oireilusta tai ei.
- Suldo ja Shaffer (2008)
  - ns. "kukoistavilla" opiskelijoilla (hyvä positiivinen mielenterveys, ei psyykkistä oireilua) oli
    - paremmat opiskelutaidot sekä opintomenestys,
    - enemmän sosiaalista tukea,
    - parempi fyysinen terveys sekä
    - vähemmän sosiaalisia ongelmia kuin opiskelutoverinsa, joilla ei ollut psyykkistä oireilua, mutta joiden positiivinen mielenterveys oli matalemmalla tasolla.

# Positiivinen mielenterveys käsitteenä

- Positiivista mielenterveyttä on pyritty määrittelemään monin eri tavoin, mutta yksiselitteistä ja yleisesti hyväksyttyä määritelmää ei ole.
- Yhteistä positiivisen mielenterveyden määritelmille on, että niissä korostetaan eri painotuksin
  - henkilön psyykkisiä voimavaroja,
  - vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään,
  - toiveikkuutta,
  - tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa sekä
  - myönteistä käsitystä omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista.

# Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale

- Kehitettiin Warwickin ja Edinburghin yliopistoissa
- Mittarista on olemassa kaksi versiota: pitkä 14-osiainen (WEMWBS) ja lyhyt 7-osiainen versio (SWEMWBS)
- Mittarien psykometriset ominaisuudet on perusteellisesti selvitetty (Tennant ym. 2007, Stewart-Brown ym. 2009)
- Pitkä versio käännetty seuraaville kielille: hollanti, ranska, saksa, kreikka, italia, japani ja espanja.
  - Käännetty versio validoitu mm. Espanjassa (Castellvi ym. 2014) ja Italiassa (Gremigni & Stewart-Brown (2011).
- Lyhyt versio käännetty kiinaksi, tanskaksi, ruotsiksi ja suomeksi.

# 14-osioinen WEMWBS (pitkä versio)

Tässä on väitelauseita ajatuksista ja tuntemuksista. Valitse jokaisen väitelauseen kohdalla se vastaus, joka parhaiten kuvaa tilannettasi viimeksi kuluneen 2 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.

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

“Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)  
© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2006,  
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2011, all rights reserved.”

# Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale

## Esimerkkejä kohderyhmistä ja käyttötarkoituksista:

- Väestötutkimukset Skotlannissa (The Scottish Health Survey - SHeS) ja Englannissa
- 13-16 –vuotiaiden koululaisten psyykinen hyvinvointi (Clarke et al. 2011)
- 13+ -vuotiaiden oppimisvaikeuksista kärsivien lasten psyykinen hyvinvointi (Putz & Clarke 2012)
- Omaishoitajajien psyykinen hyvinvointi (Orgeta et al. 2013)
- Interventiotutkimus vanhemmuusintervention vaikutuksista (Lindsay et al. 2011)
- Interventiotutkimus kognitiivis-behavioraalisen intervention vaikutuksista (Powell et al. 2013)

## Infoa mittarin käytöstä:

<http://www2.warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/>



# Mittarin pisteytys

## WEMWBS

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

## SWEMWBS

- 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  
Ohje:  
<http://www2.warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/researchers/guidance/>

# SWEMWBS:n painotetut pistemäärät

## Raw score to metric score conversion table for SWEMWBS.

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		

# Mittarin pisteytys

- Mittarin antamia tuloksia voidaan tarkastella sekä summamuuttujatasolla että tarvittaessa myös yksittäisten osioiden tasolla.
- Mittarille ei ole luotu cut-point –arvoja, mittarin pitkällä versiolla on kuitenkin testattu raja-arvoja (Bianco 2012).
- Mittarin lyhyellä versiolla ei raja-arvoja (tietääksemme) ole testattu
- Englannissa 2000-luvulla tehtyjen väestötutkimusten perusteella positiivisen mielenterveyden tilassa on suurta alueellista vaihtelua ja koko väestön keskiarvoksi on lyhyellä mittarilla saatu 25,3.

# SWEMWBS:n käyttö Suomessa

- Lupa lyhyen version suomentamiseen saatiin vuonna 2011
- Mittari kaksoiskäännettiin
- Mittaria käytettiin ensimmäisen kerran THL:n Mielen tuki –hankkeen Lapin väestötutkimuksessa vuoden 2012 syksyllä
- Mittaria on käytetty lisäksi ATH-tutkimuksessa Pohjanmaalla vuonna 2012
- Mittaria käytetään seuraavissa meneillään olevissa/tulevissa tutkimuksissa / hankkeissa:
  - Kelan nuorille aikuisille suunnatun neuropsykiatrisen kuntoutuksen kehittämishanke (2015-2018) – Kaija Appelqvist-Schmidlechner
  - Reserviläisten toimintakykytutkimus (2015) – Kaija Appelqvist-Schmidlechner
  - Lapin väestötutkimuksen 2-vaihe (2017) – Esa Nordling
  - Kykyviisari-arviointiväline työelämän ulkopuolisten työ- ja toimintakyvyn sekä osallisuuden arviointiin – TTL
  - Psykiatrinen työkykyarviointi – HUS (Katinka Tuisku)
- Lupa mittarin käyttöön haetaan ja saadaan **TEMI:n Mielen terveyden edistämisen tiimiltä**

# Tuloksia Lapin väestötutkimuksesta

- Lapin väestötutkimuksen tulosten perusteella positiivinen mielenterveys on Lapin seutukunnissa korkeampi kuin Englannissa

**Taulukko 2. SWEMWBS-mittarin pisteet seutukunnan mukaan**

Seutukunta	keskiarvo*	keskihajonta*	N
Rovaniemi	27,26	4,33	748
Itä-Lappi	26,85	4,46	525
Tunturi-Lappi	27,08	4,62	908
Pohjois-Lappi	26,93	4,21	310
Kaikki seutukunnat	27,07	4,44	2491

\*painotettu arvo

# Tuloksia Lapin väestötutkimuksesta

- Miesten ja naisten summapistemäärässä ei ole tilastollista eroa, mutta osiotasolla joitakin eroja on ( $p=.001$ ): naisten toiveikkuus, kokemus hyödyllisyydestään ja läheisyyden kokemukset ovat myönteisempiä kuin miesten
- Positiivinen mielenterveys on muita vahvempi henkilöillä jotka esim.
  - elävät avioliitossa
  - puhuvat äidinkielenään ruotsia
  - ovat korkeammin koulutettuja
  - harrastavat lukemista viikoittain

# Tuloksia Lapin väestötutkimuksesta

- Positiivinen mielenterveys on muita vahvempi henkilöillä jotka (jatk.)
  - liikkuvat usein luonnossa
  - luottavat moniin ystäviinsä
  - eivät tunne itseään koskaan yksinäisiksi
  - kokevat itsensä hyvin onnelliseksi
  - eivät ole psyykkisesti kuormittuneita
  - arvioivat työkykynsä kiitettävälle tasolle
- Lapin väestötutkimusaineistosta laskettu positiivisen mielenterveyden asteikon reliabiliteetti on .88 (Cronbachin alfa) ja se vastaa kutakuinkin Englannissa saatuja arvoja

# Kirjallisuutta positiivisesta mielenterveydestä

- Greenspoon P. & Saklofske D. (2001) Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research* 54 (1), 81-108.
- Huppert F. & Whittington J. (2003). Evidence for the interdependence of positive and negative well-being: implications for quality of life assessment. *British Journal of health Psychology* 8 (1), 10-22.
- Keyes C. (2005) Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73 (3), 539-547.
- Keyes C., Eisenberg D., Perry G., Dube S., Kroenke K. Dhingra S. (2012) The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *Journal of American College Health* 60 (2), 126-133.
- Keyes C. & Simoes E. (2012) To flourish or not. Positive mental health and all-cause mortality. *American Journal of Public Health* 102 (11), 2164-2172.
- Suldo S. & Shaffer E. (2008) Looking beyond psychopathology: the dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review* 37 (1), 52-68.
- Vaillant G. (2012). Positive mental health: is there a cross-cultural definition? *World Psychiatry* 11, 93-99.



# Kirjallisuutta WEMWBS:n käytöstä

- Bianco D. (2012). Performance of the Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) as a screening tool for depression in UK and Italy. [http://www2.warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/development/papers/donatella\\_bianco-thesis.pdf](http://www2.warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/development/papers/donatella_bianco-thesis.pdf).
- Castellvi P. et al. (2014). The Spanish version of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) is valid for use in the general population. *Quality of Life Research* Vol 23 (3), 857-868.
- Clarke A. et al. (2011). Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment. *BMC Public Health*, 11:487
- Gremigni, P., & Stewart-Brown, S. (2011). Measuring mental well-being: Italian validation of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS). *Giornale italiano di psicologia*, 38(2), 485-508.
- Lindsay et al. (2011). Comparison of the effectiveness of three parenting programmes in improving parent skills, parent mental-well being and children's behaviour when implemented on a large scale in community settings in 18 English local authorities: the parenting early intervention pathfinder (PEIP). *BMC Public Health* 11, 962.
- Orgeta, V., Lo Sterzo, E., & Orrell, M. (2013). Assessing mental well-being in family carers of people with dementia using the Warwick–Edinburgh Mental Well-Being Scale. *International Psychogeriatrics*, 1-9.
- Powell J, Hamborg T, Stallard N, Burls A, McSorley J, Bennett K, Griffiths KM, Christensen H. (2013) Effectiveness of a Web-Based Cognitive-Behavioral Tool to Improve Mental Well-Being in the General Population: Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res* 15(1):e2
- Putz R. & Clarke A. (2012). Evaluating Mental Wellbeing in Children with Health Related Barriers to Learning: Results of a Quasi-Experimental before and after Intervention. *J Epidemiol Community Health* 66.
- Stewart -Brown S., Tennant A., Tennant R., Platt S., Parkinson J., & Weich S. (2009). Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): a Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7: 15.
- Tennant R., Hiller L., Fishwick R., Platt S., Joseph S., Weich S., Parkinson J., Secker J. & Stewart-Brown S. (2007) the Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes* 5:63.

