Oxford-Glücksfragebogen (OHQ)

OHQ

Der Oxford-Glücksfragebogen ist eine Selbstbeurteilungsskala zum subjektiven Glück und zum allgemeinen psychischen Wohlbefinden. Diese Version mit 29 Items wurde als homogenere und einfacher durchzuführende Form des ursprünglichen Inventars konzipiert. Sie liefert einen Gesamtwert auf Grundlage von Aussagen, die insbesondere positiven Affekt, Lebenszufriedenheit, Energie, Kontrollerleben, Sinn im Leben und die Qualität der Beziehungen zu anderen abdecken. Der OHQ eignet sich besonders für Forschung, positive Psychologie, nicht diagnostische klinische Einschätzungen und die Verlaufskontrolle von Interventionen, die auf das Wohlbefinden abzielen. Er ersetzt keine klinische Untersuchung und wird am besten zusammen mit dem Gespräch und weiteren Maßen zu Emotionen oder Lebensqualität interpretiert.

Anzahl der Fragen	29 Fragen
Geschätzte Dauer	7 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Oxford Happiness Questionnaire
Zielgruppe	Jugendliche und Erwachsene
Autor:innen	Peter Hills, Michael Argyle (2002)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 29 Fragen

Ich bin nicht besonders zufrieden damit, wie ich bin.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme überwiegend nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme überwiegend zu | Stimme voll und ganz zu

Ich interessiere mich sehr für andere Menschen.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme überwiegend nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme überwiegend zu | Stimme voll und ganz zu

Ich habe das Gefühl, dass das Leben sehr lohnend ist.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme überwiegend nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme überwiegend zu | Stimme voll und ganz zu

Ich empfinde fast allen Menschen gegenüber große Herzlichkeit.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme überwiegend nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme überwiegend zu | Stimme voll und ganz zu

Ich wache selten ausgeruht auf.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme überwiegend nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme überwiegend zu | Stimme voll und ganz zu

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird auf einer Skala von 1 bis 6 bewertet, von „stimme überhaupt nicht zu“ bis „stimme voll und ganz zu“. Negativ formulierte Items müssen vor der Berechnung umgepolt werden. Der Gesamtwert ergibt sich, indem die 29 Antworten nach Umpolung der betreffenden Items addiert und die Summe dann durch 29 geteilt wird; so entsteht ein Mittelwert zwischen 1 und 6. Je höher der Mittelwert, desto höher das berichtete Niveau an subjektivem Glück und psychischem Wohlbefinden. Die Interpretation erfolgt dimensional und vergleichend, ohne allgemeingültigen diagnostischen Cut-off-Wert.