OHQ

Questionnaire de bonheur d’Oxford (OHQ)

Le Questionnaire de bonheur d’Oxford est une échelle d’auto-évaluation du bonheur subjectif et du bien-être psychologique global. Cette version en 29 items a été conçue comme une forme plus homogène et plus simple à administrer que l’inventaire d’origine. Elle fournit un score global à partir d’affirmations portant notamment sur l’affect positif, la satisfaction de vie, l’énergie, le sentiment de maîtrise, le sens donné à la vie et la qualité du lien aux autres. L’OHQ est surtout utile en recherche, en psychologie positive, en bilan clinique non diagnostique et dans le suivi d’interventions centrées sur le bien-être. Il ne remplace pas une évaluation clinique et gagne à être interprété avec l’entretien et d’autres mesures émotionnelles ou de qualité de vie.

Nombre de questions	29 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Oxford Happiness Questionnaire
Public cible	Adolescent et adulte
Auteurs	Peter Hills, Michael Argyle (2002)
Catégorie	Global

Aperçu des 29 questions

Je ne suis pas particulièrement satisfait(e) de ce que je suis.

Tout à fait en désaccord | Moyennement en désaccord | Légèrement en désaccord | Légèrement d'accord | Moyennement d'accord | Tout à fait d'accord

Je m'intéresse vivement aux autres.

Tout à fait en désaccord | Moyennement en désaccord | Légèrement en désaccord | Légèrement d'accord | Moyennement d'accord | Tout à fait d'accord

J'ai le sentiment que la vie est très gratifiante.

Tout à fait en désaccord | Moyennement en désaccord | Légèrement en désaccord | Légèrement d'accord | Moyennement d'accord | Tout à fait d'accord

J'éprouve des sentiments très chaleureux envers presque tout le monde.

Tout à fait en désaccord | Moyennement en désaccord | Légèrement en désaccord | Légèrement d'accord | Moyennement d'accord | Tout à fait d'accord

Je me réveille rarement en me sentant reposé(e).

Tout à fait en désaccord | Moyennement en désaccord | Légèrement en désaccord | Légèrement d'accord | Moyennement d'accord | Tout à fait d'accord

Cotations & interprétations

Chaque item est coté sur une échelle de 1 à 6 allant du désaccord marqué à l'accord marqué. Les items formulés négativement doivent être recodés en sens inverse avant le calcul. Le score total s'obtient en additionnant les 29 réponses après inversion des items concernés, puis en divisant la somme par 29 afin d'obtenir une moyenne comprise entre 1 et 6. Plus le score moyen est élevé, plus le niveau de bonheur subjectif et de bien-être psychologique rapporté est élevé. L'interprétation est dimensionnelle et comparative, sans seuil diagnostique universel.