OHQ

Questionario sulla felicità di Oxford (OHQ)

L'Oxford Happiness Questionnaire è una scala di autovalutazione della felicità soggettiva e del benessere psicologico complessivo. Questa versione di 29 item è stata concepita come una forma più omogenea e più facile da somministrare rispetto all'inventario originale. Fornisce un punteggio globale basato su affermazioni che riguardano, in particolare, l'affettività positiva, la soddisfazione di vita, l'energia, il senso di padronanza, il significato della vita e la qualità delle relazioni con gli altri. L'OHQ è particolarmente utile nella ricerca, nella psicologia positiva, nella valutazione clinica non diagnostica e nel monitoraggio degli interventi centrati sul benessere. Non sostituisce una valutazione clinica e va interpretato preferibilmente insieme al colloquio e ad altre misure emotive o di qualità della vita.

Numero di domande	29 domande
Durata stimata	7 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Oxford Happiness Questionnaire
Destinatari	Adolescenti e adulti
Autori	Peter Hills, Michael Argyle (2002)
Categoria	Generale

Anteprima delle 29 domande

Non sono particolarmente soddisfatto/a di come sono.

Fortemente in disaccordo | Moderatamente in disaccordo | Leggermente in disaccordo | Leggermente d'accordo | Moderatamente d'accordo | Fortemente d'accordo

Sono intensamente interessato/a agli altri.

Fortemente in disaccordo | Moderatamente in disaccordo | Leggermente in disaccordo | Leggermente d'accordo | Moderatamente d'accordo | Fortemente d'accordo

Sento che la vita è molto gratificante.

Fortemente in disaccordo | Moderatamente in disaccordo | Leggermente in disaccordo | Leggermente d'accordo | Moderatamente d'accordo | Fortemente d'accordo

Provo sentimenti molto calorosi verso quasi tutti.

Fortemente in disaccordo | Moderatamente in disaccordo | Leggermente in disaccordo | Leggermente d'accordo | Moderatamente d'accordo | Fortemente d'accordo

Raramente mi sveglio sentendomi riposato/a.

Fortemente in disaccordo | Moderatamente in disaccordo | Leggermente in disaccordo | Leggermente d'accordo | Moderatamente d'accordo | Fortemente d'accordo

Scoring e interpretazione

Ogni item viene valutato su una scala da 1 a 6, da fortemente in disaccordo a fortemente d'accordo. Gli item formulati in senso negativo vanno ricodificati prima del calcolo. Il punteggio totale si ottiene sommando le 29 risposte dopo aver invertito gli item interessati, poi dividendo la somma per 29 per ottenere una media compresa tra 1 e 6. Più alto è il punteggio medio, più elevato è il livello riferito di felicità soggettiva e di benessere psicologico. L'interpretazione è dimensionale e comparativa, senza un cut-off diagnostico universale.