OHQ

Oxford-spørreskjemaet om lykke (OHQ)

OHQ er en selvrapporteringsskala for subjektiv lykke og generelt psykisk velvære. Denne versjonen med 29 ledd ble utformet som en mer homogen og lettere administrerbar form enn det opprinnelige kartleggingsskjemaet. Den gir en samlet skår basert på påstander som blant annet dekker positiv affekt, tilfredshet med livet, energi, mestringsfølelse, mening i livet og kvaliteten på relasjoner til andre. OHQ er særlig nyttig i forskning, positiv psykologi, ikke-diagnostisk klinisk kartlegging og oppfølging av velværefokuserte intervensjoner. Det erstatter ikke en klinisk vurdering og tolkes best sammen med intervjuet og andre mål på emosjoner eller livskvalitet.

Antall spørsmål	29 spørsmål
Estimert tid	7 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Oxford Happiness Questionnaire
Målgruppe	Ungdom og voksne
Forfattere	Peter Hills, Michael Argyle (2002)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 29 spørsmålene

Jeg er ikke spesielt fornøyd med den jeg er.

Helt uenig | Ganske uenig | Litt uenig | Litt enig | Ganske enig | Helt enig

Jeg er svært interessert i andre mennesker.

Helt uenig | Ganske uenig | Litt uenig | Litt enig | Ganske enig | Helt enig

Jeg synes livet er svært givende.

Helt uenig | Ganske uenig | Litt uenig | Litt enig | Ganske enig | Helt enig

Jeg har svært varme følelser for nesten alle.

Helt uenig | Ganske uenig | Litt uenig | Litt enig | Ganske enig | Helt enig

Jeg våkner sjelden og føler meg uthvilt.

Helt uenig | Ganske uenig | Litt uenig | Litt enig | Ganske enig | Helt enig

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en skala fra 1 til 6, fra helt uenig til helt enig. Negativt formulerte ledd må omkodes før beregningen. Totalskåren finnes ved å summere de 29 svarene etter reversering av de aktuelle leddene, og deretter dele summen på 29 for å få et gjennomsnitt mellom 1 og 6. Jo høyere gjennomsnittsskår, desto høyere rapportert nivå av subjektiv lykke og psykisk velvære. Tolkningen er dimensjonal og sammenlignende, uten universell diagnostisk cut-off-verdi.