OHQ

Oxford-geluksvragenlijst (OHQ)

De OHQ is een zelfrapportageschaal voor subjectief geluk en algemeen psychologisch welbevinden. Deze versie van 29 items werd ontworpen als een homogenere en makkelijker af te nemen vorm dan de oorspronkelijke inventaris. Ze levert een totaalscore op op basis van uitspraken die onder meer betrekking hebben op positief affect, tevredenheid met het leven, energie, gevoel van controle, zingeving en de kwaliteit van relaties met anderen. De OHQ is vooral nuttig in onderzoek, de positieve psychologie, niet-diagnostisch klinisch onderzoek en het volgen van interventies die gericht zijn op welbevinden. Hij vervangt geen klinische beoordeling en wordt het best geïnterpreteerd samen met het gesprek en andere maten voor emoties of kwaliteit van leven.

Aantal vragen	29 vragen
Geschatte duur	7 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Oxford Happiness Questionnaire
Doelgroep	Adolescenten en volwassenen
Auteurs	Peter Hills, Michael Argyle (2002)
Categorie	Algemeen

Voorbeeld van de 29 vragen

Ik ben niet bijzonder tevreden over hoe ik ben.

Helemaal mee oneens | Tamelijk mee oneens | Een beetje mee oneens | Een beetje mee eens | Tamelijk mee eens | Helemaal mee eens

Ik ben intens geïnteresseerd in andere mensen.

Helemaal mee oneens | Tamelijk mee oneens | Een beetje mee oneens | Een beetje mee eens | Tamelijk mee eens | Helemaal mee eens

Ik vind dat het leven veel voldoening geeft.

Helemaal mee oneens | Tamelijk mee oneens | Een beetje mee oneens | Een beetje mee eens | Tamelijk mee eens | Helemaal mee eens

Ik heb zeer warme gevoelens voor bijna iedereen.

Helemaal mee oneens | Tamelijk mee oneens | Een beetje mee oneens | Een beetje mee eens | Tamelijk mee eens | Helemaal mee eens

Ik word zelden uitgerust wakker.

Helemaal mee oneens | Tamelijk mee oneens | Een beetje mee oneens | Een beetje mee eens | Tamelijk mee eens | Helemaal mee eens

Scoring en interpretatie

Elk item wordt gescoord op een schaal van 1 tot 6, van helemaal oneens tot helemaal eens. Negatief geformuleerde items moeten vóór de berekening worden omgecodeerd. De totaalscore wordt verkregen door de 29 antwoorden na omkering van de betreffende items op te tellen en de som te delen door 29, wat een gemiddelde tussen 1 en 6 oplevert. Hoe hoger de gemiddelde score, hoe hoger het gerapporteerde niveau van subjectief geluk en psychologisch welbevinden. De interpretatie is dimensioneel en vergelijkend, zonder universele diagnostische afkapwaarde.