OHQ

Oksfordzki kwestionariusz szczęścia (OHQ)

OHQ to samoopisowa skala subiektywnego szczęścia i ogólnego dobrostanu psychicznego. Ta 29-pozycyjna wersja została zaprojektowana jako bardziej jednorodna i łatwiejsza w użyciu forma niż pierwotny inwentarz. Dostarcza wyniku ogólnego na podstawie stwierdzeń dotyczących w szczególności afektu pozytywnego, satysfakcji z życia, energii, poczucia kontroli, sensu życia i jakości relacji z innymi. OHQ jest szczególnie przydatny w badaniach, psychologii pozytywnej, niediagnostycznej ocenie klinicznej i monitorowaniu interwencji ukierunkowanych na dobrostan. Nie zastępuje oceny klinicznej i najlepiej interpretować go łącznie z wywiadem i innymi miarami emocji lub jakości życia.

Liczba pytań	29 pytań
Szacowany czas	7 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Oxford Happiness Questionnaire
Grupa docelowa	Młodzież i dorośli
Autorzy	Peter Hills, Michael Argyle (2002)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 29 pytań

Nie jestem szczególnie zadowolony(-a) z tego, jaki(-a) jestem.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Trochę się nie zgadzam | Trochę się zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Bardzo interesują mnie inni ludzie.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Trochę się nie zgadzam | Trochę się zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Mam poczucie, że życie daje bardzo wiele satysfakcji.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Trochę się nie zgadzam | Trochę się zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Mam bardzo ciepłe uczucia wobec niemal wszystkich.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Trochę się nie zgadzam | Trochę się zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Rzadko budzę się wypoczęty(-a).

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Trochę się nie zgadzam | Trochę się zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na skali od 1 do 6, od „zdecydowanie się nie zgadzam” do „zdecydowanie się zgadzam”. Pozycje sformułowane negatywnie należy przed obliczeniem przekodować odwrotnie. Wynik ogólny uzyskuje się, sumując 29 odpowiedzi po odwróceniu odpowiednich pozycji, a następnie dzieląc sumę przez 29, co daje średnią od 1 do 6. Im wyższa średnia, tym wyższy deklarowany poziom subiektywnego szczęścia i dobrostanu psychicznego. Interpretacja jest wymiarowa i porównawcza; nie ma uniwersalnego diagnostycznego punktu odcięcia.