Questionário de felicidade de Oxford (OHQ)

OHQ

O Questionário de felicidade de Oxford é uma escala de autorresposta sobre a felicidade subjetiva e o bem-estar psicológico global. Esta versão de 29 itens foi concebida como uma forma mais homogénea e mais fácil de aplicar do que o inventário original. Fornece uma pontuação global baseada em afirmações que abrangem, nomeadamente, o afeto positivo, a satisfação com a vida, a energia, o sentimento de domínio, o sentido da vida e a qualidade das relações com os outros. O OHQ é particularmente útil em investigação, em psicologia positiva, na avaliação clínica não diagnóstica e no acompanhamento de intervenções centradas no bem-estar. Não substitui uma avaliação clínica e deve, de preferência, ser interpretado em conjunto com a entrevista e outras medidas emocionais ou de qualidade de vida.

Número de perguntas	29 perguntas
Duração estimada	7 minutos
Idioma	Português
Nome original	Oxford Happiness Questionnaire
Público-alvo	Adolescentes e adultos
Autores	Peter Hills, Michael Argyle (2002)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 29 perguntas

Não me sinto particularmente satisfeito/a com a forma como sou.

1 - Discordo totalmente | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Concordo totalmente

Interesso-me intensamente pelas outras pessoas.

1 - Discordo totalmente | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Concordo totalmente

Sinto que a vida é muito gratificante.

1 - Discordo totalmente | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Concordo totalmente

Tenho sentimentos muito calorosos em relação a quase toda a gente.

1 - Discordo totalmente | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Concordo totalmente

Raramente acordo a sentir-me descansado/a.

1 - Discordo totalmente | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Concordo totalmente

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de 1 a 6, de «discordo totalmente» a «concordo totalmente». Os itens formulados negativamente devem ser recodificados de forma invertida antes do cálculo. A pontuação total obtém-se somando as 29 respostas após a inversão dos itens em causa e dividindo depois a soma por 29, para obter uma média entre 1 e 6. Quanto mais elevada for a pontuação média, mais elevado é o nível relatado de felicidade subjetiva e de bem-estar psicológico. A interpretação é dimensional e comparativa, sem ponto de corte diagnóstico universal.