

Oxfords lyckoformulär (OHQ)

Oxford Happiness Questionnaire är en självskattningsskala för subjektiv lycka och övergripande psykiskt välbefinnande. Den här versionen med 29 påståenden utformades för att vara mer homogen och enklare att administrera än det ursprungliga inventoriet. Den ger en totalpoäng utifrån påståenden som framför allt täcker positiv affekt, livstillfredsställelse, energi, känsla av kontroll, mening i livet och kvaliteten på relationerna till andra. OHQ är särskilt användbart inom forskning, positiv psykologi, icke-diagnostisk klinisk bedömning och uppföljning av insatser med fokus på välbefinnande. Det ersätter inte en klinisk utvärdering och tolkas bäst tillsammans med intervjun och andra mått på känslor eller livskvalitet.

Antal frågor	29 frågor
Beräknad tid	7 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Oxford Happiness Questionnaire
Målgrupp	Ungdomar och vuxna
Författare	Peter Hills, Michael Argyle (2002)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 29 frågorna

Jag känner mig inte särskilt nöjd med den jag är.

Håller inte alls med | Håller inte med | Håller delvis inte med | Håller delvis med | Håller med | Håller helt med

Jag är intensivt intresserad av andra människor.

Håller inte alls med | Håller inte med | Håller delvis inte med | Håller delvis med | Håller med | Håller helt med

Jag tycker att livet är mycket givande.

Håller inte alls med | Håller inte med | Håller delvis inte med | Håller delvis med | Håller med | Håller helt med

Jag hyser mycket varma känslor för nästan alla.

Håller inte alls med | Håller inte med | Håller delvis inte med | Håller delvis med | Håller med | Håller helt med

Jag vaknar sällan utvilad.

Håller inte alls med | Håller inte med | Håller delvis inte med | Håller delvis med | Håller med | Håller helt med

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Varje påstående skattas på en skala från 1 till 6, från instämmer inte alls till instämmer helt. Negativt formulerade påståenden måste kodas om före beräkningen. Totalpoängen fås genom att de 29 svaren adderas efter omkodning av de aktuella påståendena och summan därefter divideras med 29 för att ge ett medelvärde mellan 1 och 6. Ju högre medelpoäng, desto högre rapporterad nivå av subjektiv lycka och psykiskt välbefinnande. Tolkningen är dimensionell och jämförande, utan universellt diagnostiskt gränsvärde.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Samia T. - Psykolog online