CPQ

Kwestionariusz wzorców komunikacji (CPQ)

Kwestionariusz wzorców komunikacji (CPQ) to kwestionariusz samoopisowy oceniający, jak partnerzy komunikują się podczas konfliktów. Rozróżnia różne wzorce komunikacji, takie jak konstruktywny dialog, komunikacja unikająca czy skłonność do eskalacji, i pomaga wskazać dysfunkcyjną dynamikę relacji, która może obniżać satysfakcję ze związku.

Liczba pytań	35 pytań
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Communication Patterns Questionnaire
Grupa docelowa	Pary dorosłych
Autorzy	Andrew Christensen, Megan Sullaway (1984)
Kategoria	Problemy w związku

Podgląd 35 pytań

Gdy w moim związku pojawia się jakiś problem,

Wzajemne unikanie. Zarówno ja, jak i mój partner/moja partnerka unikamy rozmowy o problemie.

1 - Bardzo mało prawdopodobne | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 - Bardzo prawdopodobne

Gdy w moim związku pojawia się jakiś problem,

Wzajemna rozmowa. Zarówno ja, jak i mój partner/moja partnerka staramy się omówić problem.

1 - Bardzo mało prawdopodobne | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 - Bardzo prawdopodobne

Gdy w moim związku pojawia się jakiś problem,

Ja próbuję zacząć rozmowę, a partner/partnerka próbuje jej uniknąć.

1 - Bardzo mało prawdopodobne | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 - Bardzo prawdopodobne

Gdy w moim związku pojawia się jakiś problem,

Partner/partnerka próbuje zacząć rozmowę, a ja próbuję jej uniknąć.

1 - Bardzo mało prawdopodobne	2	3	4	5	6	7	8	9 - Bardzo prawdopodobne

Podczas rozmowy o problemie w związku,

Wzajemne obwinianie. Zarówno ja, jak i mój partner/moja partnerka obwiniamy się, oskarżamy i krytykujemy nawzajem.

1 - Bardzo mało prawdopodobne	2	3	4	5	6	7	8	9 - Bardzo prawdopodobne

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na skali Likerta (zazwyczaj od 1 do 9 lub od 1 do 7, w zależności od wersji), a punkty sumuje się w podskalach (komunikacja konstruktywna, unikanie, wzorzec żądanie-wycofanie itd.). Wysoki wynik w podskali wskazuje na nasilenie odpowiadającego jej wzorca. Interpretacja polega na porównaniu wyników w podskalach, aby określić dominujące style komunikacji.