



Kwestionariusz IPIP-BFM-100

Lewis R. Goldberg

Polska adaptacja: Włodzimierz Strus, Jan Ciecuch, Tomasz Rowiński

www.ipip.edu.pl

.....
Data badania

Przeczytaj uważnie poniższe zdania, opisujące różne zachowania, uczucia i myśli ludzi. Zastanów się nad każdym z nich – w jakim stopniu opisuje ono również Ciebie takiego/taką, jakim/jaką zwykle jesteś? Ludzie są bardzo różni, więc nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi. Za każdym razem po prostu szczerze odpowiedz na pytanie, w jakim stopniu dane stwierdzenie opisuje Ciebie.

Swoją odpowiedź zaznacz wstawiając X w odpowiedniej kolumnie. Posługuj się następującą skalą:

- ① – całkowicie nie trafnie mnie opisuje
- ② – raczej nie trafnie mnie opisuje
- ③ – trochę trafnie, a trochę nie trafnie mnie opisuje
- ④ – raczej trafnie mnie opisuje
- ⑤ – całkowicie trafnie mnie opisuje

.....
Imię i nazwisko / pseudonim

.....
Płeć

.....
Wiek

1. Jestem duszą towarzystwa.	①	②	③	④	⑤
2. Często obrażam innych.	①	②	③	④	⑤
3. Jestem zawsze przygotowany/a.	①	②	③	④	⑤
4. Łatwo się stresuję.	①	②	③	④	⑤
5. Mam bogate słownictwo.	①	②	③	④	⑤
6. Wśród ludzi czuję się nieswojo.	①	②	③	④	⑤
7. Jestem naprawdę zainteresowany/a innymi ludźmi.	①	②	③	④	⑤
8. Zostawiam moje rzeczy gdzie popadnie.	①	②	③	④	⑤
9. Zwykle jestem zrelaksowany/a.	①	②	③	④	⑤
10. Mam trudności ze zrozumieniem abstrakcyjnych pojęć.	①	②	③	④	⑤
11. Świetnie się czuję wśród ludzi.	①	②	③	④	⑤
12. Nie interesują mnie problemy innych ludzi.	①	②	③	④	⑤
13. Przywiązuję wagę do szczegółów.	①	②	③	④	⑤
14. Często martwię się czymś.	①	②	③	④	⑤
15. Mam bujną wyobraźnię.	①	②	③	④	⑤
16. Trzymam się z boku.	①	②	③	④	⑤
17. Jestem wyrozumiały/a dla uczuć innych ludzi.	①	②	③	④	⑤
18. Często zawalam różne sprawy.	①	②	③	④	⑤
19. Rzadko czuję się przygnębiony/a.	①	②	③	④	⑤
20. Nie interesują mnie abstrakcyjne idee.	①	②	③	④	⑤

- ① – całkowicie nie trafnie mnie opisuje
 ② – raczej nie trafnie mnie opisuje
 ③ – trochę trafnie, a trochę nie trafnie mnie opisuje
 ④ – raczej trafnie mnie opisuje
 ⑤ – całkowicie trafnie mnie opisuje

21. Inicjuję rozmowy.	①	②	③	④	⑤
22. Niezbyt obchodzą mnie inni ludzie.	①	②	③	④	⑤
23. Bez zwłoki wypełniam codzienne obowiązki.	①	②	③	④	⑤
24. Łatwo mnie zaniepokoić.	①	②	③	④	⑤
25. Mam świetne pomysły.	①	②	③	④	⑤
26. Mam niewiele do powiedzenia.	①	②	③	④	⑤
27. Mam dobre serce.	①	②	③	④	⑤
28. Często zapominam odkładać rzeczy na miejsce.	①	②	③	④	⑤
29. Trudno mnie czymś zaniepokoić.	①	②	③	④	⑤
30. Nie mam zbyt bogatej wyobraźni.	①	②	③	④	⑤
31. Rozmawiam z wieloma różnymi ludźmi na przyjęciach.	①	②	③	④	⑤
32. Tak naprawdę nie interesują mnie ludzie.	①	②	③	④	⑤
33. Lubię porządek.	①	②	③	④	⑤
34. Łatwo mnie wyprowadzić z równowagi.	①	②	③	④	⑤
35. Łatwo przychodzi mi zrozumienie czegoś nowego.	①	②	③	④	⑤
36. Nie lubię zwracać na siebie uwagi.	①	②	③	④	⑤
37. Znajduję czas dla innych.	①	②	③	④	⑤
38. Zapominam o swoich obowiązkach.	①	②	③	④	⑤
39. Rzadko się irytuję.	①	②	③	④	⑤
40. Staram się unikać skomplikowanych ludzi.	①	②	③	④	⑤
41. Nie przeszkadza mi bycie w centrum uwagi.	①	②	③	④	⑤
42. Nie daję się poznać.	①	②	③	④	⑤
43. Postępuję zgodnie z harmonogramem.	①	②	③	④	⑤
44. Często miewam zmiany nastroju.	①	②	③	④	⑤
45. Używam trudnych słów.	①	②	③	④	⑤
46. Wśród nieznanomych jestem małomówny/a.	①	②	③	④	⑤
47. Wczuwam się w emocje innych.	①	②	③	④	⑤

- ① – całkowicie nie trafnie mnie opisuje
 ② – raczej nie trafnie mnie opisuje
 ③ – trochę trafnie, a trochę nie trafnie mnie opisuje
 ④ – raczej trafnie mnie opisuje
 ⑤ – całkowicie trafnie mnie opisuje

48. Zaniedbuję moje obowiązki.	①	②	③	④	⑤
49. Rzadko się wściekam.	①	②	③	④	⑤
50. Wiele rzeczy trudno mi sobie wyobrazić.	①	②	③	④	⑤
51. Łatwo się zaprzyjaźniam.	①	②	③	④	⑤
52. Uczucia innych nie robią na mnie wrażenia.	①	②	③	④	⑤
53. W pracy dużo od siebie wymagam.	①	②	③	④	⑤
54. Często miewam huśtawki nastrojów.	①	②	③	④	⑤
55. Spędzam czas na rozmyślaniach.	①	②	③	④	⑤
56. Trudno mi zacząć rozmowę z innymi.	①	②	③	④	⑤
57. W moim towarzystwie inni czują się swobodnie.	①	②	③	④	⑤
58. Marnuję swój czas.	①	②	③	④	⑤
59. Łatwo się irytuję.	①	②	③	④	⑤
60. Unikam czytania trudnych tekstów.	①	②	③	④	⑤
61. W grupie od razu przyjmuje rolę lidera.	①	②	③	④	⑤
62. Interesuję się tym, jak się czują inni.	①	②	③	④	⑤
63. Trzymam się ustalonego planu.	①	②	③	④	⑤
64. Często jestem przygnębiony/a.	①	②	③	④	⑤
65. Mam głowę pełną pomysłów.	①	②	③	④	⑤
66. Niewiele mówię.	①	②	③	④	⑤
67. Potrafię poprawić innym samopoczucie.	①	②	③	④	⑤
68. Wiele rzeczy robię „na pół gwizdka”.	①	②	③	④	⑤
69. Łatwo się denerwuję.	①	②	③	④	⑤
70. Nie wnikam głęboko w temat.	①	②	③	④	⑤
71. Wiem, jak zainteresować ludzi.	①	②	③	④	⑤
72. Uwielbiam dzieci.	①	②	③	④	⑤
73. Pracuję tak długo, aż wszystko będzie doskonałe.	①	②	③	④	⑤
74. Łatwo panikuję.	①	②	③	④	⑤

- ① – całkowicie nie trafnie mnie opisuje
 ② – raczej nie trafnie mnie opisuje
 ③ – trochę trafnie, a trochę nie trafnie mnie opisuje
 ④ – raczej trafnie mnie opisuje
 ⑤ – całkowicie trafnie mnie opisuje

75. Dbam o wysoki poziom dyskusji.	①	②	③	④	⑤
76. Ukrywam swoje uczucia.	①	②	③	④	⑤
77. Jestem w dobrych stosunkach prawie ze wszystkimi.	①	②	③	④	⑤
78. Trudno mi wziąć się do roboty.	①	②	③	④	⑤
79. Łatwo mnie przestraszyć.	①	②	③	④	⑤
80. Szybko pojmuję, w czym rzecz.	①	②	③	④	⑤
81. Wśród ludzi czuję się swobodnie.	①	②	③	④	⑤
82. Dla każdego mam dobre słowo.	①	②	③	④	⑤
83. Robię plany i ściśle się ich trzymam.	①	②	③	④	⑤
84. Często czuję się przytłoczony/a przez moje emocje.	①	②	③	④	⑤
85. Umieję radzić sobie z dużą ilością informacji.	①	②	③	④	⑤
86. Strzegę swojej prywatności.	①	②	③	④	⑤
87. Okazuję swoją wdzięczność.	①	②	③	④	⑤
88. Często mam bałagan w pokoju.	①	②	③	④	⑤
89. Łatwo mnie urazić.	①	②	③	④	⑤
90. Jestem dobry/a w wielu dziedzinach.	①	②	③	④	⑤
91. Wolę, aby przewodził ktoś inny, nie ja.	①	②	③	④	⑤
92. Najpierw myślę o innych, potem o sobie.	①	②	③	④	⑤
93. Uwielbiam porządek i systematyczność.	①	②	③	④	⑤
94. Moje problemy mnie przytłaczają.	①	②	③	④	⑤
95. Lubię czytać wymagające teksty.	①	②	③	④	⑤
96. Umieję radzić sobie w sytuacjach społecznych.	①	②	③	④	⑤
97. Uwielbiam pomagać innym.	①	②	③	④	⑤
98. Lubię sprzątać.	①	②	③	④	⑤
99. Często narzekam na różne rzeczy.	①	②	③	④	⑤
100. Lubię na nowo przemyśleć utarte poglądy.	①	②	③	④	⑤

Sprawdź, czy ustosunkowałeś/aś się do wszystkich stwierdzeń.