



Kwestionariusz IPIP-BFAS

Colin G. DeYoung, Lena C. Quilty, Jordan B. Peterson

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. Rzadko tracę zimną krew.	①	②	③	④	⑤
2. Interesują mnie problemy innych.	①	②	③	④	⑤
3. Marnuję swój czas.	①	②	③	④	⑤
4. Dużo się śmieję.	①	②	③	④	⑤
5. Raczej wolno się uczę.	①	②	③	④	⑤
6. Łatwo mnie przestraszyć.	①	②	③	④	⑤
7. Uwielbiam porządne kłótnie.	①	②	③	④	⑤
8. Chcę, aby każdy najdrobniejszy szczegół był dopracowany.	①	②	③	④	⑤
9. Nie potrafię wpływać na innych ludzi.	①	②	③	④	⑤
10. Zachwyam się pięknem przyrody.	①	②	③	④	⑤
11. Często miewam zmiany nastroju.	①	②	③	④	⑤
12. Nie mam czasu na sprawy innych.	①	②	③	④	⑤
13. Zawsze wiem, co robię.	①	②	③	④	⑤
14. Trzymam innych na dystans.	①	②	③	④	⑤
15. Lubię rozwiązywać skomplikowane problemy.	①	②	③	④	⑤
16. Rzadko czuję się przygnębiony/a.	①	②	③	④	⑤
17. Unikam narzucania innym swojej woli.	①	②	③	④	⑤
18. Zostawiam moje rzeczy gdzie popadnie.	①	②	③	④	⑤
19. Wiem, jak zainteresować ludzi.	①	②	③	④	⑤
20. Nie lubię poezji.	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. Trudno mnie zdenerwować.	①	②	③	④	⑤
22. Wczuwam się w emocje innych.	①	②	③	④	⑤
23. Trudno mi wziąć się do roboty.	①	②	③	④	⑤
24. Łatwo się zaprzyjaźniam.	①	②	③	④	⑤
25. Mam trudności ze zrozumieniem abstrakcyjnych pojęć.	①	②	③	④	⑤
26. Obawiam się wielu rzeczy.	①	②	③	④	⑤
27. Zależy mi głównie na moich własnych korzyściach.	①	②	③	④	⑤
28. Postępuję zgodnie z harmonogramem.	①	②	③	④	⑤
29. Brakuje mi pewności siebie i stanowczości.	①	②	③	④	⑤
30. Głęboko przeżywam muzykę.	①	②	③	④	⑤
31. Łatwo się denerwuję.	①	②	③	④	⑤
32. Nie interesują mnie problemy innych ludzi.	①	②	③	④	⑤
33. Systematycznie realizuję to, co zaplanowałem/am.	①	②	③	④	⑤
34. Jestem niedostępny/a.	①	②	③	④	⑤
35. Szybko myślę.	①	②	③	④	⑤
36. Rzadko czuję się załamany/a.	①	②	③	④	⑤
37. Nie wywieram presji na innych.	①	②	③	④	⑤
38. Nie lubię rutyny.	①	②	③	④	⑤
39. Mam silną osobowość.	①	②	③	④	⑤
40. Rzadko pogrążam się w marzeniach.	①	②	③	④	⑤
41. Panuję nad swymi emocjami.	①	②	③	④	⑤
42. Lubię zrobić coś dla innych.	①	②	③	④	⑤
43. Zdarza mi się „narobić bigosu”.	①	②	③	④	⑤
44. Często dobrze się bawię.	①	②	③	④	⑤
45. Unikam czytania trudnych tekstów.	①	②	③	④	⑤
46. Łatwo się zniechęcam.	①	②	③	④	⑤
47. Uważam, że jestem lepszy/a niż inni.	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. Rozumiem, że przepisów należy przestrzegać.	①	②	③	④	⑤
49. Wolę, aby przewodził ktoś inny, nie ja.	①	②	③	④	⑤
50. Uważam, że sztuka jest czymś ważnym.	①	②	③	④	⑤
51. Niewiele trzeba, abym poczuł/a się wzburzony/a.	①	②	③	④	⑤
52. Uczucia innych nie robią na mnie wrażenia.	①	②	③	④	⑤
53. Skutecznie doprowadzam do końca, to co zacząłem/zaczęłam.	①	②	③	④	⑤
54. Nie daję się poznać.	①	②	③	④	⑤
55. Umiem radzić sobie z dużą ilością informacji.	①	②	③	④	⑤
56. Trudno mnie wprawić w zakłopotanie.	①	②	③	④	⑤
57. Szanuję autorytety.	①	②	③	④	⑤
58. Nie przeszkadzają mi bałaganiarze.	①	②	③	④	⑤
59. W grupie od razu przyjmuję rolę lidera.	①	②	③	④	⑤
60. Rzadko błądzę myślami.	①	②	③	④	⑤
61. Rzadko się irytuję.	①	②	③	④	⑤
62. Interesuję się tym, jak się czują inni.	①	②	③	④	⑤
63. Odwlekam podejmowanie decyzji.	①	②	③	④	⑤
64. Szybko zaczynam lubić innych ludzi.	①	②	③	④	⑤
65. Unikam dyskusji filozoficznych.	①	②	③	④	⑤
66. Często czuję się przytłoczony/a codziennymi wydarzeniami.	①	②	③	④	⑤
67. Wykorzystuję innych.	①	②	③	④	⑤
68. Lubię porządek.	①	②	③	④	⑤
69. Powstrzymuję się od wyrażania swoich opinii.	①	②	③	④	⑤
70. Lubię zastanawiać się nad ludźmi i światem.	①	②	③	④	⑤
71. Jestem osobą o łatwo zmieniających się nastrojach.	①	②	③	④	⑤
72. Nudzą mnie potrzeby innych.	①	②	③	④	⑤
73. Szybko doprowadzam sprawy do końca.	①	②	③	④	⑤
74. Nie jestem zbyt entuzjastyczną osobą.	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. Łatwo przychodzi mi zrozumienie czegoś nowego.	①	②	③	④	⑤
76. Dobrze mi ze sobą.	①	②	③	④	⑤
77. Nie lubię być nachalny/a.	①	②	③	④	⑤
78. Nie przeszkadza mi nieporządek.	①	②	③	④	⑤
79. Potrafię namówić innych do zrobienia różnych rzeczy.	①	②	③	④	⑤
80. Rzadko dostrzegam uczucia na obrazach i zdjęciach.	①	②	③	④	⑤
81. Łatwo mnie wyprowadzić z równowagi.	①	②	③	④	⑤
82. Jestem wyrozumiały/a dla uczuć innych ludzi.	①	②	③	④	⑤
83. Nie potrafię od razu skupić się na wykonywanym zadaniu.	①	②	③	④	⑤
84. Kiedy jestem szczęśliwy/a, okazuję to.	①	②	③	④	⑤
85. Mam bogate słownictwo.	①	②	③	④	⑤
86. Jestem pełen/pełna wątpliwości.	①	②	③	④	⑤
87. Dążę do konfrontacji.	①	②	③	④	⑤
88. Utrzymuję swoje rzeczy w czystości.	①	②	③	④	⑤
89. Uważam się za dobrego przywódcę.	①	②	③	④	⑤
90. Zauważam piękno, którego inni nie dostrzegają.	①	②	③	④	⑤
91. Łatwo mnie poruszyć emocjonalnie.	①	②	③	④	⑤
92. Nie jestem zbyt wrażliwy/a.	①	②	③	④	⑤
93. Łatwo mnie rozproszyć.	①	②	③	④	⑤
94. Rzadko wpadam w ekscytację.	①	②	③	④	⑤
95. Jasno formułuję swoje myśli.	①	②	③	④	⑤
96. Często martwię się czymś.	①	②	③	④	⑤
97. Często obrażam innych.	①	②	③	④	⑤
98. Chcę, żeby wszystko było tak, jak należy.	①	②	③	④	⑤
99. Jako pierwszy/a podejmuję wyzwania.	①	②	③	④	⑤
100. Czasem daję upust swojej twórczości.	①	②	③	④	⑤

Sprawdź, czy ustosunkowałeś/aś się do wszystkich stwierdzeń.