



Kwestionariusz IPIP-16PF

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
- ④ – raczej trafnie mnie opisuje
- ⑤ – całkowicie trafnie mnie opisuje

.....
Imię i nazwisko / pseudonim

.....
Płeć

.....
Wiek

1. Wczuwam się w emocje innych.	①	②	③	④	⑤
2. Najpierw myślę, potem działam.	①	②	③	④	⑤
3. Rzadko czuję się przygnębiony/a.	①	②	③	④	⑤
4. Podejmuję zdecydowane działania.	①	②	③	④	⑤
5. Uwielbiam duże imprezy.	①	②	③	④	⑤
6. Szanuję autorytety.	①	②	③	④	⑤
7. Łatwo się zaprzyjaźniam.	①	②	③	④	⑤
8. Wzruszam się podczas oglądania filmów.	①	②	③	④	⑤
9. Wierzę w to, co mówią inni.	①	②	③	④	⑤
10. Rzadko błądzę myślami.	①	②	③	④	⑤
11. Bez trudu ujawniam swoje osobiste sprawy.	①	②	③	④	⑤
12. Trudno mnie zniechęcić.	①	②	③	④	⑤
13. Lubię poznawać nowe idee.	①	②	③	④	⑤
14. Lubię być sam/a.	①	②	③	④	⑤
15. Zostawiam moje rzeczy gdzie popadnie.	①	②	③	④	⑤
16. Łatwo wyprowadzić mnie z równowagi.	①	②	③	④	⑤
17. Potrafię poprawić innym samopoczucie.	①	②	③	④	⑤
18. Nie jestem zbyt zdolny/a.	①	②	③	④	⑤
19. Często miewam huśtawki nastrojów.	①	②	③	④	⑤
20. Wolę, aby przewodził ktoś inny, nie ja.	①	②	③	④	⑤
21. Nie lubię głośnej muzyki.	①	②	③	④	⑤
22. Wierzę w jedną, prawdziwą religię.	①	②	③	④	⑤

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

23. Rozmawiam z wieloma różnymi ludźmi na przyjęciach.	①	②	③	④	⑤
24. Rzadko zauważam swoje reakcje emocjonalne.	①	②	③	④	⑤
25. Ufam innym.	①	②	③	④	⑤
26. Stosuję się do instrukcji.	①	②	③	④	⑤
27. Nie daję się poznać.	①	②	③	④	⑤
28. Rozpamiętuję popełnione błędy.	①	②	③	④	⑤
29. Lubię na nowo przemyśleć utarte poglądy.	①	②	③	④	⑤
30. Lubię być częścią grupy.	①	②	③	④	⑤
31. Chcę, żeby wszystko było tak, jak należy.	①	②	③	④	⑤
32. Puszczam w niepamięć potknięcia innych.	①	②	③	④	⑤
33. Pocieszam innych.	①	②	③	④	⑤
34. Znam odpowiedzi na bardzo wiele pytań.	①	②	③	④	⑤
35. Łatwo się zniechęcam.	①	②	③	④	⑤
36. Mówię wprost to, co myślę.	①	②	③	④	⑤
37. Jestem duszą towarzystwa.	①	②	③	④	⑤
38. Staram się postępować według zasad.	①	②	③	④	⑤
39. Świetnie się czuję wśród ludzi.	①	②	③	④	⑤
40. Nie lubię brutalnych filmów akcji.	①	②	③	④	⑤
41. Nie ufam innym.	①	②	③	④	⑤
42. Lubię śnić na jawie.	①	②	③	④	⑤
43. Jestem otwarty/a w wyrażaniu swoich uczuć.	①	②	③	④	⑤
44. Obawiam się, że zrobię coś nie tak.	①	②	③	④	⑤
45. Nie interesują mnie teoretyczne dyskusje.	①	②	③	④	⑤
46. Nie potrafię obejść się bez towarzystwa innych.	①	②	③	④	⑤
47. Nie przeszkadzają mi bałaganiarze.	①	②	③	④	⑤
48. Łatwo się denerwuję.	①	②	③	④	⑤
49. Tak naprawdę nie interesują mnie ludzie.	①	②	③	④	⑤
50. Uważam się za przeciętną osobę.	①	②	③	④	⑤
51. Nie lubię siebie.	①	②	③	④	⑤

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

52. Kieruję ludźmi.	①	②	③	④	⑤
53. Często żartuję.	①	②	③	④	⑤
54. Używam wulgarnych słów.	①	②	③	④	⑤
55. Inicjuję rozmowy.	①	②	③	④	⑤
56. Kocham kwiaty.	①	②	③	④	⑤
57. Wierzę, że inni mają dobre intencje.	①	②	③	④	⑤
58. Mam oryginalne poglądy.	①	②	③	④	⑤
59. Okazuję swoje uczucia.	①	②	③	④	⑤
60. Czuję się winny/a, kiedy nie spełnię czyjejś prośby.	①	②	③	④	⑤
61. Rzadko doszukuję się w rzeczach głębszego znaczenia.	①	②	③	④	⑤
62. Lubię spędzać czas sam/a ze sobą.	①	②	③	④	⑤
63. Lubię porządek.	①	②	③	④	⑤
64. Łatwo się irytuję.	①	②	③	④	⑤
65. Raczej nie myślę o ludziach potrzebujących.	①	②	③	④	⑤
66. Mam ubogie słownictwo.	①	②	③	④	⑤
67. Dobrze mi ze sobą.	①	②	③	④	⑤
68. Nigdy nie kwestionuję tego, co jest.	①	②	③	④	⑤
69. Lubię być częścią głośnego tłumu.	①	②	③	④	⑤
70. Łamię zasady.	①	②	③	④	⑤
71. Trzymam się z boku.	①	②	③	④	⑤
72. Lubię rozmawiać o książkach i filmach.	①	②	③	④	⑤
73. Uważam, że ludzie w zasadzie są moralni.	①	②	③	④	⑤
74. Robię rzeczy, które innym wydają się dziwne.	①	②	③	④	⑤
75. Jestem niedostępny/a.	①	②	③	④	⑤
76. Łatwo mnie przestraszyć.	①	②	③	④	⑤
77. Staram się unikać skomplikowanych ludzi.	①	②	③	④	⑤
78. Potrzebuję ciszy.	①	②	③	④	⑤
79. Często mam bałagan w pokoju.	①	②	③	④	⑤
80. Drażnią mnie błędy 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
 ④ – raczej trafnie mnie opisuje
 ⑤ – całkowicie trafnie mnie opisuje

81. Nie lubię się angażować w problemy innych.	①	②	③	④	⑤
82. Pomijam trudne słowa, kiedy czytam.	①	②	③	④	⑤
83. Łatwo pokonuję przeciwności losu.	①	②	③	④	⑤
84. Nie obawiam się krytykować innych.	①	②	③	④	⑤
85. Nie lubię imprez masowych.	①	②	③	④	⑤
86. Uważam, że należy stać podczas grania hymnu narodowego.	①	②	③	④	⑤
87. Wśród nieznanym jestem małomówny/a.	①	②	③	④	⑤
88. Uwielbiam czytać.	①	②	③	④	⑤
89. Podejrzewam innych o ukryte intencje.	①	②	③	④	⑤
90. Lubię bujać w obłokach.	①	②	③	④	⑤
91. Chętnie mówię o sobie.	①	②	③	④	⑤
92. Często martwię się czymś.	①	②	③	④	⑤
93. Wolę różnorodność niż rutynę.	①	②	③	④	⑤
94. Praca w grupie sprawia mi przyjemność.	①	②	③	④	⑤
95. Odkładam nieprzyjemne zadania.	①	②	③	④	⑤
96. Trudno mnie zdenerwować.	①	②	③	④	⑤
97. Interesują mnie problemy innych.	①	②	③	④	⑤
98. Dostrzegam błędy w myśleniu innych.	①	②	③	④	⑤
99. Nie frustruję się zbyt łatwo.	①	②	③	④	⑤
100. Pozwalam innym podejmować decyzje.	①	②	③	④	⑤
101. Rzadko śmieję się z żartów.	①	②	③	④	⑤
102. Nie słucham autorytetów.	①	②	③	④	⑤
103. Mało mówię w towarzystwie.	①	②	③	④	⑤
104. Nie lubię teatru.	①	②	③	④	⑤
105. Nie przebaczam zbyt łatwo.	①	②	③	④	⑤
106. Rzadko pogrążam się w marzeniach.	①	②	③	④	⑤
107. Otwieram się przed innymi.	①	②	③	④	⑤
108. Trudno mnie czymś zaniepokoić.	①	②	③	④	⑤
109. 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
 ④ – raczej trafnie mnie opisuje
 ⑤ – całkowicie trafnie mnie opisuje

110. Cieszę się ciszą.	①	②	③	④	⑤
111. Nie przeszkadza mi nieporządek.	①	②	③	④	⑤
112. Szybko osądzam innych.	①	②	③	④	⑤
113. Lubię zbliżać ludzi do siebie nawzajem.	①	②	③	④	⑤
114. Wykorzystuję swój potencjał intelektualny.	①	②	③	④	⑤
115. Zwykle jestem zrelaksowany/a.	①	②	③	④	⑤
116. Pozwalam się zdominować innym.	①	②	③	④	⑤
117. Często robię coś szalonego.	①	②	③	④	⑤
118. Sprzeciwiam się autorytetom.	①	②	③	④	⑤
119. Nie przeszkadza mi bycie w centrum uwagi.	①	②	③	④	⑤
120. Nie lubię dzieł literackich.	①	②	③	④	⑤
121. Wierzę, że ludzie są z natury źli.	①	②	③	④	⑤
122. Myślę niekonwencjonalnie.	①	②	③	④	⑤
123. Ukrywam swoje uczucia.	①	②	③	④	⑤
124. Niepowodzenia sprawiają, że czuję się załamany/a.	①	②	③	④	⑤
125. Uważam, że sztuka jest czymś ważnym.	①	②	③	④	⑤
126. Cieszę się czasem, który spędzam sam/a ze sobą.	①	②	③	④	⑤
127. Bez zwłoki wypełniam codzienne obowiązki.	①	②	③	④	⑤
128. Ze spokojem doradzam innym.	①	②	③	④	⑤
129. W moim towarzystwie inni czują się swobodnie.	①	②	③	④	⑤
130. Szybko się uczę.	①	②	③	④	⑤
131. Często jestem zrozpaczony/a.	①	②	③	④	⑤
132. To ja decyduję o tym, co się dzieje wokół.	①	②	③	④	⑤
133. Rozbawiam moich znajomych.	①	②	③	④	⑤
134. Uważam, że prawo powinno być egzekwowane rygorystycznie.	①	②	③	④	⑤
135. Wśród ludzi czuję się nieswojo.	①	②	③	④	⑤
136. Nie lubię poezji.	①	②	③	④	⑤
137. Myślę, że ludzie rzadko mówią całą prawdę.	①	②	③	④	⑤
138. Lubię puszczać wodze fantazji.	①	②	③	④	⑤

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

139. Niechętnie ujawniam swoje przemyślenia.	①	②	③	④	⑤
140. Nie martwię się tym, co już minęło.	①	②	③	④	⑤
141. Unikam dyskusji filozoficznych.	①	②	③	④	⑤
142. Wolę robić wszystko samodzielnie.	①	②	③	④	⑤
143. W pracy dużo od siebie wymagam.	①	②	③	④	⑤
144. Oceniam ludzi powierzchownie.	①	②	③	④	⑤
145. Znajduję czas dla innych.	①	②	③	④	⑤
146. Łatwo tracę wątek.	①	②	③	④	⑤
147. Często jestem przygnębiony/a.	①	②	③	④	⑤
148. Chcę przewodzić innym.	①	②	③	④	⑤
149. Rzadko dowcipkuję.	①	②	③	④	⑤
150. Wiem, jak obchodzić różne reguły i przepisy.	①	②	③	④	⑤
151. Trudno mi zacząć rozmowę z innymi.	①	②	③	④	⑤
152. Dużo czytam.	①	②	③	④	⑤
153. Jestem ostrożny/a w stosunku do innych.	①	②	③	④	⑤
154. Działam w niecodzienny sposób.	①	②	③	④	⑤
155. Niewiele mówię.	①	②	③	④	⑤
156. Łatwo mnie zranić.	①	②	③	④	⑤
157. Dbam o wysoki poziom dyskusji.	①	②	③	④	⑤
158. Nie przeszkadza mi jedzenie w samotności.	①	②	③	④	⑤
159. Pracuję tak długo, aż wszystko będzie doskonałe.	①	②	③	④	⑤
160. Nie znoszę, kiedy ktoś mi się sprzeciwia.	①	②	③	④	⑤
161. Robię wnikliwe uwagi.	①	②	③	④	⑤
162. Biorę pod uwagę różne „za” i „przeciw”.	①	②	③	④	⑤
163. Mam tendencję do analizowania różnych wydarzeń.	①	②	③	④	⑤

Sprawdź, czy ustosunkowałeś/aś się do wszystkich stwierdzeń.