



# Kwestionariusz IPIP-BFM-50

Lewis R. Goldberg

Polska adaptacja: Włodzimierz Strus, Jan Ciecuch, Tomasz Rowiński

[www.ipip.edu.pl](http://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 odpowiednim okienku. 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. Niezbyt obchodzą mnie inni ludzie.	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. Niewiele mówię.	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. Często obrażam innych.	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
21. Inicjuję rozmowy.	①	②	③	④	⑤
22. Nie interesują mnie problemy innych ludzi.	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

- 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

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. Łatwo mnie wyprowadzić z równowagi.	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. Często miewam zmiany nastroju.	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. Często miewam huśtawki nastrojów.	①	②	③	④	⑤
40. Używam trudnych słów.	①	②	③	④	⑤
41. Nie przeszkadza mi bycie w centrum uwagi.	①	②	③	④	⑤
42. Wczuwam się w emocje innych.	①	②	③	④	⑤
43. Postępuję zgodnie z harmonogramem.	①	②	③	④	⑤
44. Łatwo się irytuję.	①	②	③	④	⑤
45. Spędzam czas na rozmyśleniach.	①	②	③	④	⑤
46. Wśród nieznanomych jestem małomówny/a.	①	②	③	④	⑤
47. W moim towarzystwie inni czują się swobodnie.	①	②	③	④	⑤
48. W pracy dużo od siebie wymagam.	①	②	③	④	⑤
49. Często jestem przygnębiony/a.	①	②	③	④	⑤
50. Mam głowę pełną pomysłów.	①	②	③	④	⑤

Sprawdź, czy ustosunkowałeś/aś się do wszystkich stwierdzeń.