



# Kwestionariusz IPIP-NEO-FFI-100

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 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. Często miewam huśtawki nastrojów.	①	②	③	④	⑤
2. Trzymam się z boku.	①	②	③	④	⑤
3. Mam bujną wyobraźnię.	①	②	③	④	⑤
4. Potrafię dopiec innym.	①	②	③	④	⑤
5. Robię plany i ściśle się ich trzymam.	①	②	③	④	⑤
6. Trudno mnie czymś zaniepokoić.	①	②	③	④	⑤
7. Świetnie się czuję wśród ludzi.	①	②	③	④	⑤
8. Unikam dyskusji filozoficznych.	①	②	③	④	⑤
9. W moim towarzystwie inni czują się swobodnie.	①	②	③	④	⑤
10. Robię tyle, ile trzeba.	①	②	③	④	⑤
11. Często jestem przygnębiony/a.	①	②	③	④	⑤
12. Mam niewiele do powiedzenia.	①	②	③	④	⑤
13. Skłaniam się do głosowania na liberalnych polityków.	①	②	③	④	⑤
14. Odgrywam się na innych.	①	②	③	④	⑤
15. Systematycznie realizuję to, co zaplanowałem/am.	①	②	③	④	⑤
16. Jestem się z siebie zadowolony/a.	①	②	③	④	⑤
17. Łatwo się zaprzyjaźniam.	①	②	③	④	⑤
18. Nie lubię sztuki.	①	②	③	④	⑤
19. Wierzę, że inni mają dobre intencje.	①	②	③	④	⑤
20. Nie doprowadzam spraw do końca.	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. Często pograżam się w depresji.	①	②	③	④	⑤
22. Niewiele mówię.	①	②	③	④	⑤
23. Uważam, że sztuka jest czymś ważnym.	①	②	③	④	⑤
24. Podejrzewam innych o ukryte intencje.	①	②	③	④	⑤
25. Przywiązuję wagę do szczegółów.	①	②	③	④	⑤
26. Rzadko czuję się przygnębiony/a.	①	②	③	④	⑤
27. Jestem duszą towarzystwa.	①	②	③	④	⑤
28. Nie lubię chodzić do galerii sztuki.	①	②	③	④	⑤
29. Akceptuję ludzi takich, jacy są.	①	②	③	④	⑤
30. Trudno mi wziąć się do roboty.	①	②	③	④	⑤
31. Nie lubię siebie.	①	②	③	④	⑤
32. Opisał(a)bym swoje doświadczenia jako dość monotonne.	①	②	③	④	⑤
33. Lubię poznawać nowe idee.	①	②	③	④	⑤
34. Mam ostry język.	①	②	③	④	⑤
35. Bez zwłoki wypełniam codzienne obowiązki.	①	②	③	④	⑤
36. Dobrze mi ze sobą.	①	②	③	④	⑤
37. Umiem radzić sobie w sytuacjach społecznych.	①	②	③	④	⑤
38. Skłaniam się do głosowania na konserwatywnych polityków.	①	②	③	④	⑤
39. Szanuję innych ludzi.	①	②	③	④	⑤
40. Zapominam o swoich obowiązkach.	①	②	③	④	⑤
41. Łatwo panikuję.	①	②	③	④	⑤
42. Nie lubię zwracać na siebie uwagi.	①	②	③	④	⑤
43. Dbam o wysoki poziom dyskusji.	①	②	③	④	⑤
44. Często obrażam innych.	①	②	③	④	⑤
45. Jestem zawsze przygotowany/a.	①	②	③	④	⑤
46. Rzadko się irytuję.	①	②	③	④	⑤
47. Wiem, jak zainteresować ludzi.	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. Nie interesują mnie abstrakcyjne idee.	①	②	③	④	⑤
49. Dla każdego mam dobre słowo.	①	②	③	④	⑤
50. Marnuję swój czas.	①	②	③	④	⑤
51. Łatwo się stresuję.	①	②	③	④	⑤
52. Trzymam innych na dystans.	①	②	③	④	⑤
53. Lubię puszczać wodze fantazji.	①	②	③	④	⑤
54. Stawiam wymagania przed innymi.	①	②	③	④	⑤
55. Rozpoczęte zadania doprowadzam do końca.	①	②	③	④	⑤
56. Rzadko tracę zimną krew.	①	②	③	④	⑤
57. Rozmawiam z wieloma różnymi ludźmi na przyjęciach.	①	②	③	④	⑤
58. Uważam, że zbyt duża część pieniędzy z podatków wspomaga artystów.	①	②	③	④	⑤
59. Troszczę się o innych.	①	②	③	④	⑤
60. Nie potrafię od razu skupić się na wykonywanym zadaniu.	①	②	③	④	⑤
61. Boję się, że wydarzy się najgorsze.	①	②	③	④	⑤
62. Unikam kontaktów z innymi.	①	②	③	④	⑤
63. Potrafię pięknie mówić.	①	②	③	④	⑤
64. Zależy mi głównie na moich własnych korzyściach.	①	②	③	④	⑤
65. Trzymam się ustalonego planu.	①	②	③	④	⑤
66. Będąc po presji zachowuję spokój.	①	②	③	④	⑤
67. Pocieszam innych.	①	②	③	④	⑤
68. Mam trudności ze zrozumieniem abstrakcyjnych pojęć.	①	②	③	④	⑤
69. Łatwo mnie usatysfakcjonować.	①	②	③	④	⑤
70. Potrzebuję specjalnej motywacji, żeby zacząć pracę.	①	②	③	④	⑤
71. Jestem pełen/pełna wątpliwości.	①	②	③	④	⑤
72. Trudno mi zacząć rozmowę z innymi.	①	②	③	④	⑤
73. Lubię rozmyślać o różnych rzeczach.	①	②	③	④	⑤
74. 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

75. Skutecznie doprowadzam do końca to, co zacząłem/zaczęłam.	①	②	③	④	⑤
76. Zwykle jestem zrelaksowany/a.	①	②	③	④	⑤
77. Inicjuję rozmowy.	①	②	③	④	⑤
78. Rzadko doszukuję się w rzeczach głębszego znaczenia.	①	②	③	④	⑤
79. Wierzę w to, co mówią inni.	①	②	③	④	⑤
80. Zostawiam sprawy, nie kończąc ich.	①	②	③	④	⑤
81. Łatwo mnie przestraszyć.	①	②	③	④	⑤
82. Nie daję się poznać.	①	②	③	④	⑤
83. Mam bogate słownictwo.	①	②	③	④	⑤
84. Mam pretensje do innych.	①	②	③	④	⑤
85. W pracy dużo od siebie wymagam.	①	②	③	④	⑤
86. Rzadko się wściekam.	①	②	③	④	⑤
87. Szybko zaczynam lubić innych ludzi.	①	②	③	④	⑤
88. Nie lubię poezji.	①	②	③	④	⑤
89. Jestem wyrozumiały/a dla uczuć innych ludzi.	①	②	③	④	⑤
90. Zdarza mi się narobić bigosu.	①	②	③	④	⑤
91. Często martwię się czymś.	①	②	③	④	⑤
92. Unikam innych.	①	②	③	④	⑤
93. Pasjonują mnie nowe idee.	①	②	③	④	⑤
94. Sprzeciwiam się innym.	①	②	③	④	⑤
95. Postępuję zgodnie z tym, co zaplanowałem/am.	①	②	③	④	⑤
96. Nie frustruję się zbyt łatwo.	①	②	③	④	⑤
97. Nie przeszkadza mi bycie w centrum uwagi.	①	②	③	④	⑤
98. Nie interesują mnie teoretyczne dyskusje.	①	②	③	④	⑤
99. Wszystkich ludzi traktuję w równy sposób.	①	②	③	④	⑤
100. Często zawalam różne sprawy.	①	②	③	④	⑤

Sprawdź, czy ustosunkowałeś/aś się do wszystkich stwierdzeń.