



**KWESTIONARIUSZ KOMPETENCJI INTERPERSONALNYCH
ICQ-R**

D. Buhrmester, W. Furman, M.T. Wittenberg, H.T. Reis
Tłumaczenie: M. Dawidowicz, W. Klinkosz, J. Śliwak

WERSJA A



Pracownia
Testów
Psychologicznych
i Pedagogicznych

IMIĘ I NAZWISKO:	
------------------	--

PŁEĆ:		WIEK:	
-------	--	-------	--

Odpowiedz na pytania uwzględniając perspektywę **własną**.

Przy każdym pytaniu zaznacz cyfrę od **1** do **5** - stawiając znak „**X**”.

Spójrz poniżej, żeby dowiedzieć się, co oznaczają poszczególne cyfry.

- 1 – słaby/a** = czułbym/abym się bardzo niezręcznie, byłbym/abym niezdolny/a do działania w tej sytuacji.
2 – niezbyt dobry/a = czułbym/abym się niezręcznie, miałbym/abym trudności z działaniem w takiej sytuacji.
3 – przeciętny/a = czułbym/abym się średnio dobrze, miałbym/abym trochę trudności z działaniem w takiej sytuacji.
4 – dobry/a = czułbym/abym się całkiem wygodnie, byłbym/abym zdolny/a do działania w takiej sytuacji.
5 – doskonały/a = czułbym/abym się bardzo komfortowo, mógłbym/abym działać w tej sytuacji bardzo dobrze.

	slaby/a	niezbyt dobry/a	przeciętny/a	dobry/a	doskonały/a
1. Jak dobry/a jesteś w proszeniu kogoś nowo poznanego, żeby zrobić coś razem, pójść pograć w piłkę, albo jakoś się zrozerwać?	1	2	3	4	5
2. Jak dobry/a jesteś w sprawianiu, aby ktoś, kto jest nieszczęśliwy lub smutny, poczuł się lepiej?	1	2	3	4	5
3. Jak dobry/a jesteś w nakłanianiu innych do postępowania w określony sposób?	1	2	3	4	5
4. Jak dobry/a jesteś w opowiadaniu ludziom o swoich prywatnych sprawach?	1	2	3	4	5
5. Jak dobry/a jesteś w rozwiązywaniu sporów w taki sposób, aby sytuacja uległa poprawie, a nie pogorszeniu?	1	2	3	4	5
6. Jak dobry/a jesteś w wychodzeniu w różne miejsca, aby nawiązać nowe znajomości?	1	2	3	4	5
7. Jak dobry/a jesteś w umiejętnym dawaniu odczuć innym osobom, jak rozumiane są ich problemy?	1	2	3	4	5
8. Jak dobry/a jesteś w braniu spraw w swoje ręce?	1	2	3	4	5
9. Jak dobry/a jesteś w pozwalaniu innym na poznanie swojej wrażliwej strony?	1	2	3	4	5
10. Jak dobry/a jesteś w takim radzeniu sobie z nieporozumieniami, że w dalszej perspektywie obie strony są zadowolone?	1	2	3	4	5
11. Jak dobry/a jesteś w prowadzeniu rozmowy z nowo poznanymi ludźmi, z którymi chciałbyś/chciałabyś się zaznajomić?	1	2	3	4	5
12. Jak dobry/a jesteś w pomaganiu innym w analizowaniu ich myśli i uczuć dotyczących ważnych decyzji?	1	2	3	4	5
13. Jak dobry/a jesteś w bronieniu własnych poglądów?	1	2	3	4	5
14. Jak dobry/a jesteś w opowiadaniu komuś zawstydzających rzeczy o sobie samym?	1	2	3	4	5

15. Jak dobry/a jesteś w rozwiązywaniu konfliktów w taki sposób, że żadna ze stron nie czuje się pokrzywdzona ani urażona?	1	2	3	4	5
16. Jak dobry/a jesteś w przedstawianiu się ludziom po raz pierwszy?	1	2	3	4	5
17. Jak dobry/a jesteś w pomaganiu ludziom w radzeniu sobie z presją albo denerwującymi wydarzeniami?	1	2	3	4	5
18. Jak dobry/a jesteś w przekonywaniu innych do swojego punktu widzenia?	1	2	3	4	5
19. Jak dobry/a jesteś w otwieraniu się przed innymi i pozwalaniu im na dowiedzenie się wszystkiego o Tobie?	1	2	3	4	5
20. Jak dobry/a jesteś w takim rozwiązywaniu konfliktów, by nikt nie czuł się przegrany?	1	2	3	4	5
21. Jak dobry/a jesteś w rozmawianiu przez telefon z nowo poznanymi ludźmi, w celu ustalenia czasu spotkania i zrobienia czegoś wspólnie?	1	2	3	4	5
22. Jak dobry/a jesteś w okazywaniu tego, że jesteś autentycznie zatroskany/a, kiedy ktoś opowiada o swoich problemach?	1	2	3	4	5
23. Jak dobry/a jesteś w decydowaniu, co powinno zostać zrobione?	1	2	3	4	5
24. Jak dobry/a jesteś w dzieleniu się osobistymi przemyśleniami i odczuciami z innymi?	1	2	3	4	5
25. Jak dobry/a jesteś w takim rozwiązywaniu konfliktów, by nie dopuścić do awantury?	1	2	3	4	5
26. Jak dobry/a jesteś w bywaniu w miejscach, gdzie są obcy ludzie, w celu nawiązania nowych znajomości?	1	2	3	4	5
27. Jak dobry/a jesteś w pomaganiu innym w lepszym zrozumieniu ich problemów?	1	2	3	4	5
28. Jak dobry/a jesteś w wyrażaniu swoich pragnień i opinii?	1	2	3	4	5
29. Jak dobry/a jesteś w opowiadaniu komuś o sprawach, co do których wolałbyś/wolałabyś się nie przyznawać?	1	2	3	4	5
30. Jak dobry/a jesteś w szybkim zażegnaniu konfliktów i sporów?	1	2	3	4	5
31. Jak dobry/a jesteś w sprawianiu dobrego pierwszego wrażenia, w sytuacji, gdy poznajesz nowych ludzi?	1	2	3	4	5
32. Jak dobry/a jesteś w udzielaniu rad i sugestii w sposób dobrze odbierany przez innych?	1	2	3	4	5
33. Jak dobry/a jesteś w przekonywaniu innych do swojego sposobu działania i myślenia?	1	2	3	4	5
34. Jak dobry/a jesteś w opowiadaniu komuś o swoich prawdziwych uczuciach wobec innych ludzi?	1	2	3	4	5
35. Jak dobry/a jesteś w kontrolowaniu wybuchów swojego temperamentu podczas konfliktu?	1	2	3	4	5
36. Jak dobry/a jesteś w staraniu się być kimś interesującym, z kim przyjemnie jest przebywać, w sytuacji, gdy po raz pierwszy poznajesz nowych ludzi?	1	2	3	4	5
37. Jak dobry/a jesteś w słuchaniu, podczas gdy inni chcą się „wygadać” w związku z problemami, które aktualnie przeżywają?	1	2	3	4	5
38. Jak dobry/a jesteś w podejmowaniu decyzji na temat tego, gdzie pójść albo co zrobić?	1	2	3	4	5
39. Jak dobry/a jesteś w opowiadaniu komuś, co osobiście sądzisz o ważnych rzeczach?	1	2	3	4	5
40. Jak dobry/a jesteś w ustępowaniu i dawaniu za wygraną, gdy staje się jasne, że to Ty się mylisz?	1	2	3	4	5



**KWESTIONARIUSZ KOMPETENCJI INTERPERSONALNYCH
ICQ-R**

D. Buhrmester, W. Furman, M.T. Wittenberg, H.T. Reis
Tłumaczenie: M. Dawidowicz, W. Klinkosz, J. Śliwak

WERSJA B



Pracownia
Testów
Psychologicznych
i Pedagogicznych

IMIĘ I NAZWISKO:	
------------------	--

PŁEĆ:		WIEK:	
-------	--	-------	--

Odpowiedz na pytania uwzględniając perspektywę **Najlepszego Przyjaciela**.

Określenie **Najlepszy Przyjaciel** odnosi się do Twojego najlepszego **przyjaciela tej samej płci**.

Przy każdym pytaniu zaznacz cyfrę od **1** do **5** - stawiając znak „**X**”.

Spójrz poniżej, żeby dowiedzieć się, co oznaczają poszczególne liczby.

- 1 - słaba** = czułaby się bardzo niezręcznie, byłaby niezdolna do działania w tej sytuacji.
- 2 - niezbyt dobra** = czułaby się niezręcznie, miałaby trudności z działaniem w takiej sytuacji.
- 3 - przeciętna** = czułaby się średnio dobrze, miałaby trochę trudności z działaniem w takiej sytuacji.
- 4 - dobra** = czułaby się całkiem wygodnie, byłaby zdolna do działania w takiej sytuacji.
- 5 - doskonała** = czułaby się bardzo komfortowo, mogłaby działać w tej sytuacji bardzo dobrze.

	slaba	niezbyt dobra	przeciętna	dobra	doskonała
1. Jak dobra jest ta osoba w proszeniu kogoś nowo poznanego, żeby zrobić coś razem, pójść pograć w piłkę, albo jakoś się zrozerwać?	1	2	3	4	5
2. Jak dobra jest ta osoba w sprawianiu, aby ktoś, kto jest nieszczęśliwy lub smutny, poczuł się lepiej?	1	2	3	4	5
3. Jak dobra jest ta osoba w nakłanianiu innych do postępowania w określony sposób?	1	2	3	4	5
4. Jak dobra jest ta osoba w opowiadaniu ludziom o swoich prywatnych sprawach?	1	2	3	4	5
5. Jak dobra jest ta osoba w rozwiązywaniu sporów w taki sposób, aby sytuacja uległa poprawie, a nie pogorszeniu?	1	2	3	4	5
6. Jak dobra jest ta osoba w wychodzeniu w różne miejsca, aby nawiązać nowe znajomości?	1	2	3	4	5
7. Jak dobra jest ta osoba w umiejętnym dawaniu odczuć innym osobom, jak rozumiane są ich problemy?	1	2	3	4	5
8. Jak dobra jest ta osoba w braniu spraw w swoje ręce?	1	2	3	4	5
9. Jak dobra jest ta osoba w pozwalaniu innym na poznanie jej/jego wrażliwej strony?	1	2	3	4	5
10. Jak dobra jest ta osoba w takim radzeniu sobie z nieporozumieniami, że w dalszej perspektywie obie strony są zadowolone?	1	2	3	4	5
11. Jak dobra jest ta osoba w prowadzeniu rozmowy z nowo poznanymi ludźmi, z którymi chciałaby się zaznajomić?	1	2	3	4	5
12. Jak dobra jest ta osoba w pomaganiu innym w analizowaniu ich myśli i uczuć dotyczących ważnych decyzji?	1	2	3	4	5
13. Jak dobra jest ta osoba w broniieniu własnych poglądów?	1	2	3	4	5

14. Jak dobra jest ta osoba w opowiadaniu komuś zawstydzających rzeczy o sobie samej?	1	2	3	4	5
15. Jak dobra jest ta osoba w rozwiązywaniu konfliktów w taki sposób, że żadna ze stron nie czuje się pokrzywdzona ani urażona?	1	2	3	4	5
16. Jak dobra jest ta osoba w przedstawianiu się ludziom po raz pierwszy?	1	2	3	4	5
17. Jak dobra jest ta osoba w pomaganiu ludziom w radzeniu sobie z presją albo denerwującymi wydarzeniami?	1	2	3	4	5
18. Jak dobra jest ta osoba w przekonywaniu innych do swojego punktu widzenia?	1	2	3	4	5
19. Jak dobra jest ta osoba w otwieraniu się przed innymi i pozwalaniu im na dowiedzenie się wszystkiego o niej/nim?	1	2	3	4	5
20. Jak dobra jest ta osoba w takim rozwiązywaniu konfliktów, by nikt nie czuł się przegranym?	1	2	3	4	5
21. Jak dobra jest ta osoba w rozmawianiu przez telefon z nowo poznanymi ludźmi, w celu ustalenia czasu spotkania i zrobienia czegoś wspólnie?	1	2	3	4	5
22. Jak dobra jest ta osoba w okazywaniu tego, że jest autentycznie zatroskana, kiedy ktoś opowiada o swoich problemach?	1	2	3	4	5
23. Jak dobra jest ta osoba w decydowaniu, co powinno zostać zrobione?	1	2	3	4	5
24. Jak dobra jest ta osoba w dzieleniu się osobistymi przemyśleniami i odczuciami z innymi?	1	2	3	4	5
25. Jak dobra jest ta osoba w takim rozwiązywaniu konfliktów, by nie dopuścić do awantury?	1	2	3	4	5
26. Jak dobra jest ta osoba w bywaniu w miejscach, gdzie są obcy ludzie, w celu nawiązania nowych znajomości?	1	2	3	4	5
27. Jak dobra jest ta osoba w pomaganiu innym w lepszym zrozumieniu ich problemów?	1	2	3	4	5
28. Jak dobra jest ta osoba w wyrażaniu swoich pragnień i opinii?	1	2	3	4	5
29. Jak dobra jest ta osoba w opowiadaniu komuś o sprawach, co do których wolałaby się nie przyznawać?	1	2	3	4	5
30. Jak dobra jest ta osoba w szybkim zażegnaniu konfliktów i sporów?	1	2	3	4	5
31. Jak dobra jest ta osoba w sprawianiu dobrego pierwszego wrażenia, w sytuacji, gdy poznaje nowych ludzi?	1	2	3	4	5
32. Jak dobra jest ta osoba w udzielaniu rad i sugestii w sposób dobrze odbierany przez innych?	1	2	3	4	5
33. Jak dobra jest ta osoba w przekonywaniu innych do swojego sposobu działania i myślenia?	1	2	3	4	5
34. Jak dobra jest ta osoba w opowiadaniu komuś o swoich prawdziwych uczuciach wobec innych ludzi?	1	2	3	4	5
35. Jak dobra jest ta osoba w kontrolowaniu wybuchów swojego temperamentu podczas konfliktu?	1	2	3	4	5
36. Jak dobra jest ta osoba w staraniu się być kimś interesującym, z kim przyjemnie jest przebywać, w sytuacji, gdy po raz pierwszy poznaje nowych ludzi?	1	2	3	4	5
37. Jak dobra jest ta osoba w słuchaniu, podczas gdy inni chcą się „wygadać” w związku z problemami, które aktualnie przeżywają?	1	2	3	4	5
38. Jak dobra jest ta osoba w podejmowaniu decyzji na temat tego, gdzie pójść albo co zrobić?	1	2	3	4	5
39. Jak dobra jest ta osoba w opowiadaniu komuś, co osobiście sądzi o ważnych rzeczach?	1	2	3	4	5
40. Jak dobra jest ta osoba w ustępowaniu i dawaniu za wygraną, gdy staje się jasne, że to ona/ on się myli?	1	2	3	4	5



**KWESTIONARIUSZ KOMPETENCJI INTERPERSONALNYCH
ICQ-R**

D. Buhrmester, W. Furman, M.T. Wittenberg, H.T. Reis
Tłumaczenie: M. Dawidowicz, W. Klinkosz, J. Śliwak

WERSJA C



Pracownia
Testów
Psychologicznych
i Pedagogicznych

IMIĘ I NAZWISKO:	
------------------	--

PŁEĆ:		WIEK:	
-------	--	-------	--

Instrukcja: Odpowiedz na pytania uwzględniając perspektywę **Twojego partnera/Twojej partnerki**.

Określenie **Partner/Partnerka** odnosi się do **osoby płci przeciwnej: męża/żony lub sympatii**.

Przy każdym pytaniu zaznacz cyfrę od **1** do **5** - stawiając znak „X”.

Spójrz poniżej, żeby dowiedzieć się, co oznaczają poszczególne liczby.

1 - słaba = czułaby się bardzo niezręcznie, byłaby niezdolna do działania w tej sytuacji.

2 - niezbyt dobra = czułaby się niezręcznie, miałaby trudności z działaniem w takiej sytuacji.

3 - przeciętna = czułaby się średnio dobrze, miałaby trochę trudności z działaniem w takiej sytuacji.

4 - dobra = czułaby się całkiem wygodnie, byłaby zdolna do działania w takiej sytuacji.

5 - doskonała = czułaby się bardzo komfortowo, mogłaby działać w tej sytuacji bardzo dobrze.

	slaba	niezbyt dobra	przeciętna	dobra	doskonała
1. Jak dobra jest ta osoba w proszeniu kogoś nowo poznanego, żeby zrobić coś razem, pójść pograć w piłkę, albo jakoś się rozerwać?	1	2	3	4	5
2. Jak dobra jest ta osoba w sprawianiu, aby ktoś, kto jest nieszczęśliwy lub smutny, poczuł się lepiej?	1	2	3	4	5
3. Jak dobra jest ta osoba w nakłanianiu innych do postępowania w określony sposób?	1	2	3	4	5
4. Jak dobra jest ta osoba w opowiadaniu ludziom o swoich prywatnych sprawach?	1	2	3	4	5
5. Jak dobra jest ta osoba w rozwiązywaniu sporów w taki sposób, aby sytuacja uległa poprawie, a nie pogorszeniu?	1	2	3	4	5
6. Jak dobra jest ta osoba w wychodzeniu w różne miejsca, aby nawiązać nowe znajomości?	1	2	3	4	5
7. Jak dobra jest ta osoba w umiejętnym dawaniu odczuć innym osobom, jak rozumiane są ich problemy?	1	2	3	4	5
8. Jak dobra jest ta osoba w braniu spraw w swoje ręce?	1	2	3	4	5
9. Jak dobra jest ta osoba w pozwalaniu innym na poznanie jej/jego wrażliwej strony?	1	2	3	4	5
10. Jak dobra jest ta osoba w takim radzeniu sobie z nieporozumieniami, że w dalszej perspektywie obie strony są zadowolone?	1	2	3	4	5
11. Jak dobra jest ta osoba w prowadzeniu rozmowy z nowo poznanymi ludźmi, z którymi chciałaby się zaznajomić?	1	2	3	4	5
12. Jak dobra jest ta osoba w pomaganiu innym w analizowaniu ich myśli i uczuć dotyczących ważnych decyzji?	1	2	3	4	5
13. Jak dobra jest ta osoba w broniieniu własnych poglądów?	1	2	3	4	5

14. Jak dobra jest ta osoba w opowiadaniu komuś zawstydzających rzeczy o sobie samej?	1	2	3	4	5
15. Jak dobra jest ta osoba w rozwiązywaniu konfliktów w taki sposób, że żadna ze stron nie czuje się pokrzywdzona ani urażona?	1	2	3	4	5
16. Jak dobra jest ta osoba w przedstawianiu się ludziom po raz pierwszy?	1	2	3	4	5
17. Jak dobra jest ta osoba w pomaganiu ludziom w radzeniu sobie z presją albo denerwującymi wydarzeniami?	1	2	3	4	5
18. Jak dobra jest ta osoba w przekonywaniu innych do swojego punktu widzenia?	1	2	3	4	5
19. Jak dobra jest ta osoba w otwieraniu się przed innymi i pozwalaniu im na dowiedzenie się wszystkiego o niej/nim?	1	2	3	4	5
20. Jak dobra jest ta osoba w takim rozwiązywaniu konfliktów, by nikt nie czuł się przegranym?	1	2	3	4	5
21. Jak dobra jest ta osoba w rozmawianiu przez telefon z nowo poznanymi ludźmi, w celu ustalenia czasu spotkania i zrobienia czegoś wspólnie?	1	2	3	4	5
22. Jak dobra jest ta osoba w okazywaniu tego, że jest autentycznie zatroskana, kiedy ktoś opowiada o swoich problemach?	1	2	3	4	5
23. Jak dobra jest ta osoba w decydowaniu, co powinno zostać zrobione?	1	2	3	4	5
24. Jak dobra jest ta osoba w dzieleniu się osobistymi przemyśleniami i odczuciami z innymi?	1	2	3	4	5
25. Jak dobra jest ta osoba w takim rozwiązywaniu konfliktów, by nie dopuścić do awantury?	1	2	3	4	5
26. Jak dobra jest ta osoba w bywaniu w miejscach, gdzie są obcy ludzie, w celu nawiązania nowych znajomości?	1	2	3	4	5
27. Jak dobra jest ta osoba w pomaganiu innym w lepszym zrozumieniu ich problemów?	1	2	3	4	5
28. Jak dobra jest ta osoba w wyrażaniu swoich pragnień i opinii?	1	2	3	4	5
29. Jak dobra jest ta osoba w opowiadaniu komuś o sprawach, co do których wolałaby się nie przyznawać?	1	2	3	4	5
30. Jak dobra jest ta osoba w szybkim zażegnaniu konfliktów i sporów?	1	2	3	4	5
31. Jak dobra jest ta osoba w sprawianiu dobrego pierwszego wrażenia, w sytuacji, gdy poznaje nowych ludzi?	1	2	3	4	5
32. Jak dobra jest ta osoba w udzielaniu rad i sugestii w sposób dobrze odbierany przez innych?	1	2	3	4	5
33. Jak dobra jest ta osoba w przekonywaniu innych do swojego sposobu działania i myślenia?	1	2	3	4	5
34. Jak dobra jest ta osoba w opowiadaniu komuś o swoich prawdziwych uczuciach wobec innych ludzi?	1	2	3	4	5
35. Jak dobra jest ta osoba w kontrolowaniu wybuchów swojego temperamentu podczas konfliktu?	1	2	3	4	5
36. Jak dobra jest ta osoba w staraniu się być kimś interesującym, z kim przyjemnie jest przebywać, w sytuacji, gdy po raz pierwszy poznaje nowych ludzi?	1	2	3	4	5
37. Jak dobra jest ta osoba w słuchaniu, podczas gdy inni chcą się „wygadać” w związku z problemami, które aktualnie przeżywają?	1	2	3	4	5
38. Jak dobra jest ta osoba w podejmowaniu decyzji na temat tego, gdzie pójść albo co zrobić?	1	2	3	4	5
39. Jak dobra jest ta osoba w opowiadaniu komuś, co osobiście sądzi o ważnych rzeczach?	1	2	3	4	5
40. Jak dobra jest ta osoba w ustępowaniu i dawaniu za wygraną, gdy staje się jasne, że to ona/ on się myli?	1	2	3	4	5