

# Test di personalità a 16 tipi - Versione finale (con descrizioni)

Questionario originale a 5 dimensioni che produce un tipo in formato **XXXX-A/T** (es. ISTP-A).  
Include: domande, chiave, algoritmo, output UI a barre e descrizioni sintetiche degli archetipi.

**Formato:** 60 affermazioni - scala 1-7. **Tempo:** 8-12 minuti.

**Nota:** non è uno strumento clinico o diagnostico.

## Istruzioni

Per ogni affermazione, scegli un numero da 1 a 7 in base a quanto ti descrive in generale (non solo oggi). Rispondi in modo spontaneo: non esistono risposte giuste o sbagliate.

1 = Per niente d'accordo
2 = Molto in disaccordo
3 = In disaccordo
4 = Né d'accordo né in disaccordo
5 = D'accordo
6 = Molto d'accordo
7 = Totalmente d'accordo

## Domande (segna 1-7)

Consiglio: rispondi senza pensarci troppo. Evita di scegliere sempre il valore centrale (4) se non necessario.

#	Affermazione	Risposta (1-7)
1	Mi ricarico stando in mezzo alle persone e facendo attività sociali.	_____
2	Quando ho una giornata libera, tendo a cercare qualcosa da fare con altri.	_____
3	Mi viene naturale parlare per primo in un gruppo o in una nuova situazione.	_____
4	Durante un evento, mi piace passare da una conversazione all'altra.	_____
5	Preferisco pensare ad alta voce piuttosto che tenere tutto dentro.	_____
6	Le attività di gruppo mi motivano più di quelle da solo.	_____
7	Dopo molte interazioni sociali, sento il bisogno di stare da solo per recuperare energie.	_____
8	Preferisco conversazioni uno-a-uno piuttosto che gruppi numerosi.	_____
9	Di solito rifletto a lungo prima di condividere un'idea in pubblico.	_____
10	Mi sento più a mio agio osservando all'inizio, invece di buttarmi subito.	_____
11	Quando sono stressato, mi aiuta isolarmi un po' e ridurre i contatti.	_____
12	Mi piace avere tempi lunghi di tranquillità durante la giornata.	_____
13	Preferisco istruzioni chiare e concrete rispetto a indicazioni vaghe.	_____
14	Mi fido più di ciò che vedo e posso verificare che di ipotesi non provate.	_____
15	Sono attento ai dettagli pratici (scadenze, numeri, procedure).	_____
16	Quando imparo qualcosa, parto dagli esempi reali prima di fare teoria.	_____
17	Mi accorgo facilmente di cosa funziona davvero nella pratica quotidiana.	_____
18	Preferisco soluzioni semplici e robuste a soluzioni eleganti ma complesse.	_____
19	Mi capita di immaginare scenari futuri e possibilità alternative anche senza prove immediate.	_____
20	Mi interessano più i significati e i "perché" che i dettagli operativi.	_____

#	Affermazione	Risposta (1-7)
21	Spesso colgo schemi e collegamenti tra cose diverse.	_____
22	Mi piace sperimentare idee nuove anche se non sono ancora perfezionate.	_____
23	Nelle discussioni, tendo a portare metafore o concetti astratti.	_____
24	Mi entusiasma più l'innovazione che l'ottimizzazione dell'esistente.	_____
25	Quando devo scegliere, cerco prima la soluzione più logica e coerente.	_____
26	In un conflitto, preferisco chiarire i fatti anche se può risultare diretto.	_____
27	Mi è più facile dare feedback onesto che "addolcire" un messaggio.	_____
28	Valuto le idee in base alla solidità delle argomentazioni.	_____
29	Se una regola è inefficiente, penso sia giusto cambiarla anche se è tradizione.	_____
30	Di fronte a un problema, mi concentro su cause e rimedi più che sulle emozioni.	_____
31	Mi preoccupa ferire gli altri, quindi scelgo le parole con molta cautela.	_____
32	Tendo a decidere considerando soprattutto i valori e l'impatto sulle persone.	_____
33	Mi viene naturale mettermi nei panni degli altri prima di giudicare.	_____
34	Preferisco trovare un compromesso armonioso piuttosto che vincere una discussione.	_____
35	Apprezzo quando le persone sono gentili più che quando hanno ragione.	_____
36	Se una decisione è corretta ma dura, mi pesa comunque prenderla.	_____
37	Mi piace pianificare in anticipo e rispettare un programma.	_____
38	Preferisco chiudere le cose una volta per tutte, senza lasciarle in sospeso.	_____
39	Mi sento meglio quando ho una lista chiara di priorità.	_____
40	Se devo partire, preparo tutto prima e controllo più volte.	_____

#	Affermazione	Risposta (1-7)
41	Le scadenze mi aiutano: senza, rischio di rimandare.	____
42	Trovo rassicurante avere routine e processi definiti.	____
43	Mi piace tenere aperte le opzioni fino all'ultimo possibile.	____
44	Lavoro meglio quando posso improvvisare e adattarmi strada facendo.	____
45	Se arriva un'occasione interessante, cambio piani senza troppi problemi.	____
46	Preferisco esplorare alternative invece di decidere subito.	____
47	Mi irrita sentirmi incastrato in regole o procedure troppo rigide.	____
48	Spesso inizio un progetto anche se non ho ancora tutti i dettagli.	____
49	Di solito resto calmo anche quando le cose non vanno come previsto.	____
50	Mi fido delle mie capacità e non ho bisogno di continue conferme.	____
51	Se commetto un errore, lo prendo come informazione e vado avanti.	____
52	Sono a mio agio nel prendere decisioni senza ripensarci troppo.	____
53	Quando ricevo critiche, riesco a separare facilmente la mia autostima dal giudizio.	____
54	Mi sento stabile: gli alti e bassi non mi spostano troppo.	____
55	Mi capita di preoccuparmi a lungo per cose che potrebbero andare storte.	____
56	Cerco spesso di migliorarmi perché temo di non essere "abbastanza".	____
57	Posso essere molto duro con me stesso dopo un fallimento.	____
58	Mi sento sotto pressione quando penso alle aspettative degli altri.	____
59	Rimugino sulle scelte fatte, pensando a cosa avrei potuto fare meglio.	____
60	Anche se tutto va bene, a volte mi sento comunque inquieto.	____

# Calcolo del risultato (algoritmo)

## 1) Converti ogni risposta in punti (da -3 a +3)

Trasforma la risposta (1-7) in un valore centrato su 0:  $v = \text{risposta} - 4$ . Quindi: 1->-3, 2->-2, 3->-1, 4->0, 5->+1, 6->+2, 7->+3.

## 2) Applica il segno della domanda (+ o -)

Ogni domanda appartiene a una dimensione e ha un segno:

- + = la frase è allineata al **primo polo** (es. E).
- - = la frase è allineata al **secondo polo** (es. I).

Contributo al punteggio della dimensione: **contribution = v** se il segno è +, altrimenti **contribution = -v**.

## 3) Somma per dimensione

Somma i contribution delle 12 domande della dimensione: ottieni **score** nel range [-36, +36]. Se **score >= 0** vince il primo polo, altrimenti vince il secondo polo.

## 4) Percentuali

Percentuale del **primo polo** (utile per la posizione del cursore nella barra):  
 $\text{pct\_first} = ((\text{score} + 36) / 72) * 100$  (0..100).

Percentuale del **polo vincente** (quella mostrata in grande nello stile 16personalities):  
 $\text{pct\_winner} = \text{pct\_first}$  se vince il primo polo, altrimenti  $\text{pct\_winner} = 100 - \text{pct\_first}$ .

## 5) Tipo finale

Componi il tipo nell'ordine: **E/I - S/N - T/F - J/P - A/T**.

## Dimensioni ed etichette consigliate per UI

Codice	Dimensione	Sinistra (primo polo)	Destra (secondo polo)
E/I	Energia	E = Estroverso	I = Introverso
S/N	Informazione	S = Concreto (Sensoriale/Pratico)	N = Intuitivo (Immaginativo)
T/F	Decisione	T = Razionale (Logico)	F = Empatico (Valoriale)
J/P	Stile di vita	J = Organizzato	P = Spontaneo (Flessibile)
A/T	Identità	A = Assertivo	T = Turbulento

## Tipi e nomi (sinonimi)

Il sistema produce 16 tipi base. A ciascun tipo si aggiunge il suffisso di Identità: **-A** (Assertivo) oppure **-T** (Turbulento).

<b>Tipo</b>	<b>Nome</b>
INTJ	Il Progettista
INTP	Il Teorico
ENTJ	Il Condottiero
ENTP	L'Innovatore
INFJ	Il Consigliere
INFP	L'Idealista
ENFJ	Il Mentore
ENFP	L'Ispiratore
ISTJ	Il Custode delle Regole
ISFJ	Il Protettore
ESTJ	L'Amministratore
ESFJ	L'Ospite
ISTP	Il Tecnico
ISFP	L'Artista
ESTP	Il Dinamico
ESFP	L'Animatore

# Descrizioni sintetiche degli archetipi

Queste descrizioni sono brevi e pensate per dare subito un'idea di "che persona sei". Sono intenzionalmente probabilistiche ("tendi a...") e non deterministiche.

-A (**Assertivo**): più stabile e sicuro; gestisce meglio la pressione e tende a non rimuginare troppo.

-T (**Turbulento**): più autocritico e sensibile allo stress; spinto a migliorarsi, ma può preoccuparsi di più.

## **INTJ — Il Progettista**

Strategico, indipendente e orientato al miglioramento. Ti piace costruire piani a lungo termine e ottimizzare sistemi. A volte puoi apparire distante o troppo esigente.

## **INTP — Il Teorico**

Curioso, analitico e amante delle idee. Ti piace capire come funzionano le cose e smontare i concetti fino alle basi. Rischi di rimandare l'azione cercando "la teoria perfetta".

## **ENTJ — Il Condottiero**

Diretto, ambizioso e focalizzato sui risultati. Ti viene naturale decidere, organizzare e guidare. Attenzione a non schiacciare i tempi o le sensibilità altrui.

## **ENTP — L'Innovatore**

Creativo, rapido e provocatore costruttivo. Ti entusiasmano le possibilità e i dibattiti intelligenti. Puoi perdere interesse quando la fase diventa solo esecuzione e routine.

## **INFJ — Il Consigliere**

Intuitivo, profondo e orientato al senso. Leggi bene le persone e cerchi coerenza con i tuoi valori. Rischi di caricarti troppo sulle spalle e di chiuderti se non ti senti capito.

## **INFP — L'Idealista**

Idealista, autentico e sensibile. Cerchi significato e allineamento con ciò che senti giusto. A volte l'eccesso di introspezione può trasformarsi in indecisione o autosvalutazione.

## **ENFJ — Il Mentore**

Empatico, motivante e capace di fare squadra. Ti viene naturale far emergere il meglio dagli altri. Occhio a non mettere i bisogni altrui sempre prima dei tuoi.

## **ENFP — L'Ispiratore**

Energico, ispiratore e orientato alle relazioni. Ami esplorare idee e connessioni umane. Puoi soffrire la ripetitività e saltare tra progetti se manca struttura.

## **ISTJ — Il Custode delle Regole**

Affidabile, concreto e orientato al dovere. Ti piace chiarezza, regole e responsabilità. In certe situazioni puoi diventare rigido o poco tollerante verso l'improvvisazione.

### **ISFJ — Il Protettore**

Premuroso, costante e attento ai dettagli delle persone. Ti piace rendere l'ambiente stabile e sicuro. Rischi di trattenere troppo e di dire sì quando vorresti dire no.

### **ESTJ — L'Amministratore**

Pratico, organizzatore e deciso. Ti piace far funzionare le cose con ordine e standard chiari. A volte puoi sembrare troppo duro o impaziente con chi procede diversamente.

### **ESFJ — L'Ospite**

Sociale, accogliente e orientato all'armonia. Ti piace creare coesione e prenderti cura del clima del gruppo. Rischi di cercare troppo approvazione o evitare confronti necessari.

### **ISTP — Il Tecnico**

Calmo, tecnico e orientato alla soluzione. Ti piace intervenire in modo efficace quando c'è un problema concreto. Puoi sembrare distaccato e annoiarti con troppa teoria o burocrazia.

### **ISFP — L'Artista**

Sensibile, estetico e spontaneo. Ti piace vivere esperienze autentiche e creare bellezza. Rischi di evitare conflitti e di rimandare decisioni strutturali.

### **ESTP — Il Dinamico**

Dinamico, pratico e amante dell'azione. Ti piace muoverti sul momento e cogliere opportunità. A volte puoi sottovalutare conseguenze a lungo termine o annoiarti con la pianificazione.

### **ESFP — L'Animatore**

Espressivo, caloroso e orientato al presente. Ti piace intrattenere, condividere e rendere l'esperienza viva. Rischi di disperdere energie se manca una direzione chiara.

# Output per la tabella a barre (come nello screenshot)

Per ogni dimensione, calcola **pct\_first** (percentuale del primo polo). Nel frontend disegna una barra con etichette a sinistra/destra e posiziona il cursore usando **pct\_first**. Il testo sopra la barra mostra la percentuale del **polo vincente** (**pct\_winner**) e la relativa etichetta.

- **Cursore:** pos = pct\_first (0..100).
- **Polo vincente:** se score >= 0 vince il primo polo, altrimenti vince il secondo polo.
- **Percentuale mostrata:** pct\_winner = pct\_first se vince il primo polo, altrimenti pct\_winner = 100 - pct\_first.
- **Testo:** "{round(pct\_winner)}% {etichetta\_del\_polo\_vincente}".

## JSON consigliato per il frontend

```
{  
  "type": "ISTP-A",  
  "dimensions": [  
    {"code": "EI", "left": "Estroverso", "right": "Introverso", "pct_left": 47.0, "winner": "Introverso", "pct_winner": 53.0},  
    {"code": "SN", "left": "Concreto", "right": "Intuitivo", "pct_left": 55.0, "winner": "Concreto", "pct_winner": 45.0},  
    {"code": "TF", "left": "Razionale", "right": "Empatico", "pct_left": 51.0, "winner": "Razionale", "pct_winner": 49.0},  
    {"code": "JP", "left": "Organizzato", "right": "Spontaneo", "pct_left": 47.0, "winner": "Spontaneo", "pct_winner": 53.0},  
    {"code": "AT", "left": "Assertivo", "right": "Turbulento", "pct_left": 53.0, "winner": "Assertivo", "pct_winner": 47.0}  
  ]  
}
```

## Pseudocodice completo (backend)

```
responses[1..60] // valori interi 1..7  
  
scores = {"EI":0, "SN":0, "TF":0, "JP":0, "AT":0}  
  
for i in 1..60:  
  v = responses[i] - 4           // -3..+3  
  contribution = v * sign[i]    // sign=+1 se "+", sign=-1 se "-"  
  scores[dim[i]] += contribution  
  
function letter(code, score):  
  if code=="EI": return "E" if score>=0 else "I"  
  if code=="SN": return "S" if score>=0 else "N"  
  if code=="TF": return "T" if score>=0 else "F"  
  if code=="JP": return "J" if score>=0 else "P"  
  if code=="AT": return "A" if score>=0 else "T"  
  
function pct_first(score): return ((score + 36) / 72) * 100  
  
type = letter("EI",scores["EI"]) + letter("SN",scores["SN"]) +  
       letter("TF",scores["TF"]) + letter("JP",scores["JP"]) + "-" +  
       letter("AT",scores["AT"])
```

# Chiave di scoring (dimensione e segno)

Per automatizzare il calcolo: per ogni domanda indica dimensione e segno. Nel codice usa sign = +1 per '+' e sign = -1 per '-'.

#	Dimensione	Segno	Nota
1	Energia (E/I)	+	Primo polo
2	Energia (E/I)	+	Primo polo
3	Energia (E/I)	+	Primo polo
4	Energia (E/I)	+	Primo polo
5	Energia (E/I)	+	Primo polo
6	Energia (E/I)	+	Primo polo
7	Energia (E/I)	-	Secondo polo
8	Energia (E/I)	-	Secondo polo
9	Energia (E/I)	-	Secondo polo
10	Energia (E/I)	-	Secondo polo
11	Energia (E/I)	-	Secondo polo
12	Energia (E/I)	-	Secondo polo
13	Informazione (S/N)	+	Primo polo
14	Informazione (S/N)	+	Primo polo
15	Informazione (S/N)	+	Primo polo
16	Informazione (S/N)	+	Primo polo
17	Informazione (S/N)	+	Primo polo
18	Informazione (S/N)	+	Primo polo
19	Informazione (S/N)	-	Secondo polo
20	Informazione (S/N)	-	Secondo polo
21	Informazione (S/N)	-	Secondo polo
22	Informazione (S/N)	-	Secondo polo
23	Informazione (S/N)	-	Secondo polo
24	Informazione (S/N)	-	Secondo polo
25	Decisione (T/F)	+	Primo polo
26	Decisione (T/F)	+	Primo polo
27	Decisione (T/F)	+	Primo polo
28	Decisione (T/F)	+	Primo polo
29	Decisione (T/F)	+	Primo polo
30	Decisione (T/F)	+	Primo polo
31	Decisione (T/F)	-	Secondo polo
32	Decisione (T/F)	-	Secondo polo
33	Decisione (T/F)	-	Secondo polo
34	Decisione (T/F)	-	Secondo polo
35	Decisione (T/F)	-	Secondo polo
36	Decisione (T/F)	-	Secondo polo

#	Dimensione	Segno	Nota
37	Stile di vita (J/P)	+	Primo polo
38	Stile di vita (J/P)	+	Primo polo
39	Stile di vita (J/P)	+	Primo polo
40	Stile di vita (J/P)	+	Primo polo
41	Stile di vita (J/P)	+	Primo polo
42	Stile di vita (J/P)	+	Primo polo
43	Stile di vita (J/P)	-	Secondo polo
44	Stile di vita (J/P)	-	Secondo polo
45	Stile di vita (J/P)	-	Secondo polo
46	Stile di vita (J/P)	-	Secondo polo
47	Stile di vita (J/P)	-	Secondo polo
48	Stile di vita (J/P)	-	Secondo polo
49	Identità (A/T)	+	Primo polo
50	Identità (A/T)	+	Primo polo
51	Identità (A/T)	+	Primo polo
52	Identità (A/T)	+	Primo polo
53	Identità (A/T)	+	Primo polo
54	Identità (A/T)	+	Primo polo
55	Identità (A/T)	-	Secondo polo
56	Identità (A/T)	-	Secondo polo
57	Identità (A/T)	-	Secondo polo
58	Identità (A/T)	-	Secondo polo
59	Identità (A/T)	-	Secondo polo
60	Identità (A/T)	-	Secondo polo