

IL TEST DEI 10 FATTORI

I dieci fattori (o tratti) di personalità evidenziati da questo test sono i seguenti:

CORDIALITÀ	INTRAPRENDENZA
MATURITÀ	REALISMO
ASSERTIVITÀ	MANIPOLAZIONE
SOCIALITÀ	SICUREZZA
PERSEVERANZA	CONTROLLO

È importante che tu compili il questionario con un atteggiamento mentale di spontaneità e tranquillità. Prenditi mezz'ora di tempo (anche se potresti finire di compilarlo prima) in cui sei certo di non essere disturbato, non riflettere troppo sulle domande, ma cerca di rispondere d'impulso, pensando che non esistono risposte giuste o sbagliate, ma che sei alla ricerca di te stesso e delle tue caratteristiche di base.

Le domande sono sessanta, puoi rispondere con un SÌ o un NO, nei casi di incertezza puoi segnare la risposta TALVOLTA. Dopo aver risposto a tutte (ripetiamo "tutte") le domande, segui le istruzioni che trovi di volta in volta.

Accanto ad ogni risposta trovi il valore numerico corrispondente. Nell'ultima colonna, sono indicate le lettere che si riferiscono ai 10 tratti di personalità. Per ogni lettera devi sommare il punteggio ottenuto.

DOMANDA		SÌ	NO	TALVOLTA	CODICE TRATTO
1.	Mi definiscono una persona di cuore	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	A
2.	Mi infastidisce la perdita di tempo quando non è necessaria	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	B
3.	Le altre persone mi innervosiscono facilmente	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	C
4.	Vado volentieri a feste, ricevimenti e altri “bagni di folla”	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	D
5.	Ritengo che sia necessario eseguire accuratamente qualunque lavoro	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	E
6.	Tendo ad arrossire se mi si osserva con insistenza	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	F
7.	Mi commuovo facilmente	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	G
8.	Attribuisco un secondo significato alle parole altrui	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	H
9.	Riesco a lasciarmi andare alle emozioni	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	I
10.	Sono molto esigente con me stesso e con gli altri	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	L
11.	Mi piacerebbe un lavoro a contatto con le persone e i loro problemi	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	A
12.	Ho la tendenza a essere ipercritico nei confronti degli altri	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	B
13.	Mi piacciono le cose fatte a modo mio	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	C
14.	Non sto volentieri nei luoghi affollati	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	D
15.	Preferisco le persone geniali anche se incostanti	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	E
16.	Quando so di avere ragione non temo di reclamare	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	F
17.	Preferisco i fatti alle parole	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	G
18.	Penso di avere un sesto senso sulle altre persone	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	H
19.	Mi sento minacciato dal successo degli altri	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	I
20.	È meglio affidarsi alla fortuna che al risparmio	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	L
21.	Alle feste preferisco restare in disparte con un amico	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	A
22.	Tendo ad avere un sonno disturbato	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	B

23.	Le persone d'autorità (il capo, il poliziotto...) mi mettono soggezione	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	C
24.	Mi piace coinvolgere gli altri in eventi o cose del genere	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	D
25.	Ho uno spiccato senso del dovere	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	E
26.	Stringo amicizia con facilità	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	F
27.	Amo la natura e la sua contemplazione	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	G
28.	Mi fido degli altri	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	H
29.	Sono in grado di ammettere sia i miei successi che i miei insuccessi	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	I
30.	Il rigore è la chiave del successo	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	L
31.	Nelle situazioni di gruppo odio primeggiare o intrattenere gli altri	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	A
32.	Nei momenti di necessità si può contare su di me	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	B
33.	Mi piace influenzare le altre persone	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	C
34.	Mi sveglio di umore nero	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	D
35.	Meglio un uovo oggi che una gallina domani	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	E
36.	Mi imbarazza parlare in pubblico	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	F
37.	Amo sognare a occhi aperti	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	G
38.	Mi considero una persona spontanea	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	H
39.	In certe situazioni non riesco ad agire come vorrei	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	I
40.	Tendo a fuggire dalle situazioni difficili	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	L
41.	Ho la tendenza a parlare agli altri dei miei sentimenti e delle mie emozioni	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	A
42.	Anche l'abito fa il monaco	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	B
43.	Taccio anche se qualcosa non va	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	C
44.	Spesso non vedo l'ora di andare a dormire	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	D
45.	Quando ho tempo preferisco riposarmi anche se avrei molte cose da fare	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	E
46.	Faccio fatica a sostenere un colloquio se mi guardano negli occhi	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	F

47.	Prediligo gli oggetti pratici	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	G
48.	Quello che dico spesso ha un secondo fine	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	H
49.	Ho bisogno di incoraggiamenti dagli altri	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	I
50.	Ho raggiunto i miei traguardi grazie al mio impegno	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	L
51.	Mi concentro meglio e rendo di più quando lavoro o studio da solo	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	A
52.	Tendo ad incolpare gli altri nelle situazioni critiche	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	B
53.	Riesco a mentire se lo ritengo utile	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	C
54.	Amo vivere il presente, senza indugiare sul passato	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	D
55.	Se intraprendo qualcosa lo porto sempre a termine	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	E
56.	Sorrido con facilità	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	F
57.	Non disperdo energie in cose superflue	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	G
58.	Mi ingannano facilmente	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	H
59.	Ho la tendenza a essere tranquillo	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	I
60.	Mi impegno soltanto il minimo indispensabile	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	L

Per ciascun tratto puoi ora calcolare il punteggio, sommando i punti assegnati a ogni domanda (di cui ti indichiamo il numero) relativa a quel tratto.

A = 1 11 21 31 41 51 = Totale
 B = 2 12 22 32 42 52 = Totale
 C = 3 13 23 33 43 53 = Totale
 D = 4 14 24 34 44 54 = Totale
 E = 5 15 25 35 45 55 = Totale
 F = 6 16 26 36 45 56 = Totale
 G = 7 17 27 37 47 57 = Totale
 H = 8 18 28 38 48 58 = Totale
 I = 9 19 29 39 49 59 = Totale
 L = 10 20 30 40 50 60 = Totale

Ora riporta i punteggi ottenuti nella seconda colonna della seguente tabella. Tieni conto che se hai ottenuto un punteggio di 6 o 7 questo è il valore medio di ciascun tratto.

CODICE TRATTO	PUNTI	TRATTO	CODIFICA NUMERICA DA 1 A 5	CODIFICA NUMERICA DA 8 A 12
A		CORDIALITÀ	introverso	estroverso
B		MATURITÀ	in crescita	maturato
C		ASSERTIVITÀ	mite	aggressivo
D		SOCIALITÀ	riservato	espansivo
E		PERSEVERANZA	incostante	scrupoloso
F		INTRAPRENDENZA	timido	audace
G		REALISMO	realista	sognatore
H		MANIPOLAZIONE	fiducioso	sospettoso
I		SICUREZZA	insicuro	sicuro
L		CONTROLLO	indolente	controllato

Ogni tratto di personalità è come una linea retta continua che unisce due poli tra loro opposti. Per esempio il tratto (F) “Intraprendenza” è costituito dai poli “Timidezza” e “Audacia”. Il punteggio nella media (6 o 7) indica che hai un giusto equilibrio tra audacia e riservatezza. Ciò significa che non è un tratto che ti contraddistingue in modo particolare e che gli altri potrebbero definirti in alcuni casi in un modo e in altri nel modo opposto. Invece se hai un punteggio che va da 1 a 5 hai la tendenza più o meno spiccata a essere timido, oppure se hai un punteggio maggiore di 7, ti caratterizza il tratto opposto, l’intraprendenza.

In base ai punteggi ottenuti, leggi l’interpretazione dei poli relativi ai singoli tratti. Inoltre, troverai nelle spiegazioni alcune possibili associazioni di diversi tratti che, se sono verificate nel tuo profilo, ti daranno ulteriori elementi di lettura.

A		CORDIALITÀ	Introverso (1-5)	Estroverso (8-12)
---	--	------------	-------------------------	--------------------------

INTROVERSO - Sei piuttosto distaccato, solitario e poco portato al confronto di gruppo. Le persone non ti incuriosiscono e con loro tendi ad essere severo e a volte critico. Sei rigoroso e contemporaneamente rigido. Se associato a “Timidezza” (vedi tratto F) sei fragile e tendi ad avere atteggiamenti di difesa, devi maturare una maggiore intraprendenza e fiducia negli altri. Se invece è associato ad “Audacia” (tratto F) e ad “Aggressività” (tratto C), hai difficoltà a relazionarti con gli altri se non sei tu a dominare il gioco.

ESTROVERSO - Sei aperto, socievole, affettuoso. L’universo delle persone ti incuriosisce e ti interessa. Sei portato a lavorare in gruppo e a socializzare. Se associato a “Espansivo” (tratto D) e “Maturo” (B) sei molto coinvolgente e carismatico, un leader naturale. Se associato a “Incostante” (tratto E) e “Indolente”

(tratto L), il pericolo è di non portare a termine le cose e di disperdere energie in situazioni che non lo richiederebbero.

<i>B</i>		MATURITÀ	In crescita (1-5)	Maturo (8-12)
----------	--	----------	-------------------	---------------

IN CRESCITA - È normale essere in questo tratto fino ai 25 anni di età, poiché solo con l'esperienza di vita si raggiunge un reale equilibrio. Tuttavia ci sono persone che sono immature anche oltre i 25 anni. Ciò corrisponde a un'insoddisfazione generale che si proietta su di sé con problemi anche fisici, oltre che psicologici. Questo stato provoca una tendenza all'egocentrismo e un'attenzione esasperata al proprio stato di benessere. Se associato a "Indolenza" (tratto L) e ad "Incostanza" (E) significa che hai bisogno degli altri, sei tendenzialmente insoddisfatto e hai difficoltà a gestirti nella vita e progettare il tuo futuro.

MATURO - Sei tranquillo, con un discreto self control. Gli altri vedono in te un punto di riferimento, anche per la tua forza e concretezza, specie se associate a "Realismo" (tratto G). Sei capace di provare e suscitare entusiasmo e di motivare gli altri. Non ti fai ingannare dalle apparenze. Sei stabile e capace di considerare le cose della vita nel lungo periodo.

<i>C</i>		ASSERTIVITÀ	Mite (1-5)	Aggressivo (8-12)
----------	--	-------------	------------	-------------------

MITE - Sei molto dipendente dagli altri. Non vuoi prendere decisioni in autonomia e ti fai influenzare facilmente. Preferisci sottometterti piuttosto che discutere. Se associato a "Timido" (F), "Insicuro" (I) e/o "Fiducioso" (H) rischi di non farti rispettare e che le persone approfittino di te.

AGGRESSIVO - Sei convinto di sbagliare poche volte e non esiti a farlo notare agli altri. Sei forte, autonomo e deciso, ma rischi di inimicarti le altre persone, soprattutto per il tuo modo di fare. Infatti, non esiti a essere eccessivamente severo, autoritario e ostinato (specialmente se associato a "Sicuro", tratto I).

<i>D</i>		SOCIALITÀ	Riservato (1-5)	Espansivo (8-12)
----------	--	-----------	-----------------	------------------

RISERVATO - Hai la tendenza a essere introverso, parli poco e preferisci pensare prima di agire. Tendi a essere cerebrale (specie se associato a "Sognatore", tratto G) e ciò ti rende una persona impegnata e impegnativa. Corri il rischio di essere depresso e/o spesso di malumore, con attacchi di misantropia specie se associato a "Sospettoso" (H).

ESPANSIVO - Sei entusiasta, buon comunicatore e coinvolgente. Hai una buona dose di loquacità e ti piace raccontare di te agli altri. Sei dotato di prontezza e vivacità, anche intellettuale. Se associato a "Fiducioso" (H) dimostri spontaneità e apertura totale verso il prossimo.

E		PERSEVERANZA	Incostante (1-5)	Scrupoloso (8-12)
----------	--	---------------------	-------------------------	--------------------------

INCOSTANTE - Questo polo è tipico di tutti i giovani, come l'immaturità, anche se esistono le eccezioni. Sei svogliato, indeciso e inquieto. Non tolleri le regole e ti stufi presto di ciò che intraprendi. Tendi a non progettare e sei facilmente influenzabile. Lo scontento rischia di accompagnarti quotidianamente. Se associato a "Indolente" (L), "In crescita" (B), "Insicuro" (I) e/o "Mite" (C), rischi di non riuscire a interpretare in prima persona la tua vita.

SCRUPOLOSO - Sei responsabile, preciso, previdente e molto organizzato. Sei pronto a giudicare con severità gli altri, quando noti che secondo te sbagliano. Contemporaneamente sei sollecito nei loro confronti (specialmente se associato a "Estroverso" – tratto A, o "Espansivo" – tratto D), ma preferisci le persone che ti assomigliano. Sei piuttosto rigido, specialmente dal punto di vista etico.

F		INTRAPRENDENZA	Timido (1-5)	Audace (8-12)
----------	--	-----------------------	---------------------	----------------------

TIMIDO - Se sei anche "In crescita" (B) potresti essere in un momento di transizione e di cambiamento. Sei chiuso, introverso, arrossisci facilmente e temi sempre il giudizio degli altri che ritieni superiori a te (specialmente se sei anche "Mite" – tratto C). Sei poco pronto nell'agire e nel parlare (soprattutto se associato a "Riservato" – tratto D e/o "Insicuro" – tratto I). Non ami i rapporti assidui con gli altri e preferisci studiare e/o lavorare da solo piuttosto che in gruppo.

AUDACE - Prendi facilmente l'iniziativa nell'azione. Pensi di avere sempre la parola giusta per ogni momento. Sei socievole, riesci a gestire facilmente le tue emozioni (specialmente se "Maturo" – tratto B). In compagnia, la tua intraprendenza è amata se controllata (associato a "Controllato" – tratto L), viceversa è ritenuta invadente (specialmente se associato ad "Aggressivo" – tratto C) o dispersiva (specialmente se associato a "In crescita" - tratto B o a "Indolenza" – tratto L).

G		REALISMO	Realista (1-5)	Sognatore (8-12)
----------	--	-----------------	-----------------------	-------------------------

REALISTA - Sei molto pratico e dotato di buon senso. Preferisci le cose concrete della vita e sei pronto ad assaporarle senza indugi. Badi sempre agli obiettivi realizzabili e realistici. Nei discorsi vai subito al sodo. Corri il rischio di apparire troppo disincantato.

SOGNATORE - Preferisci "pensare la vita" piuttosto che viverla, tra rimpianto del passato e timore del futuro. Hai una spiccata immaginazione e sei molto sensibile. Sei un inguaribile romantico e hai poco senso pratico. Corri il rischio di

crearti elevate aspettative che poi sono deluse. Se associato a “Sospettoso” (H) rischi di essere troppo critico.

H		MANIPOLAZIONE	Fiducioso (1-5)	Sospettoso (8-12)
----------	--	---------------	------------------------	--------------------------

FIDUCIOSO - Non pensi male del prossimo, non soffri di manie di persecuzione, sei flessibile ed empatico. Hai fiducia nel genere umano e ti comporti lealmente verso di esso. Non hai secondi fini nelle tue azioni, quindi sei spontaneo. Difficilmente sei invidioso e/o geloso. Rischi di essere troppo ingenuo.

SOSPETTOSO - Non ti fidi degli altri e per questo ti comporti in modo manipolatorio. Ti affidi ai pregiudizi e difficilmente cambi opinione (specialmente se “Controllato” – tratto L). La gelosia e l’invidia non ti permettono di vivere serenamente i rapporti, fino all’eccesso della mania di persecuzione. Un sospettoso moderato, invece, potrebbe essere definito una persona accorta.

I		SICUREZZA	Insicuro (1-5)	Sicuro (8-12)
----------	--	-----------	-----------------------	----------------------

INSICURO - Sei instabile, malinconico e cambi spesso umore, tendi a essere ansioso e non hai fiducia in te stesso. Rischi di vedere il male anche dove non c’è, di soffrire di complessi di inferiorità (specialmente se “Mite” – tratto C, e “Timido” – tratto F). Fatichi a metterti in discussione, a riconoscere i tuoi errori e le tue risorse, manchi di obiettività verso te stesso e ti colpevolizzi facilmente.

SICURO - Sei abbastanza tranquillo e ti fidi di te stesso, conosci i tuoi limiti e i tuoi punti di forza, di conseguenza corri un basso rischio di andare incontro a fallimenti. Sai che riuscirai a cavartela quasi sempre, grazie alla tua ricchezza di risorse e alla capacità di risolvere i problemi.

L		CONTROLLO	Indolente (1-5)	Controllato (8-12)
----------	--	-----------	------------------------	---------------------------

INDOLENTE - Sei poco volitivo e fermo di carattere, tendi a essere “menefrehista” e disinteressato. Rischi di apparire poco stabile e inaffidabile (specialmente se associato a “Incostante” – tratto E). Sei poco costruttivo e tendi a essere fatalista, ti sforzi il minimo indispensabile per ottenere il minimo dei risultati. Poche cose riescono a motivarti e sei spesso insoddisfatto. Tendi ad avere poca energia.

CONTROLLATO - Sei esigente e molto volitivo, sei dotato di equilibrio emotivo. Gestisci benissimo le tue relazioni sociali, ami i particolari, sei rigoroso e testardo. Ti impegni costantemente per raggiungere gli obiettivi che ti sei prefissato. Rischi di apparire eccessivamente rigido e poco spontaneo, specialmente se associato a “Introverso” (A) e/o “Riservato” (D). Se associato a “Scrupoloso” (E) rischi di essere eccessivamente testardo.