

TEST - QUANTO SEI MANIPOLABILE?

Rispondi onestamente — non ci sono risposte giuste o sbagliate.

1. Se una persona con un titolo (medico, professore o altro) afferma qualcosa, tendo a crederle senza cercare conferme.

- A ☐ No, mi piace verificare sempre le informazioni
- B ☐ Se dice di avere un titolo non dubito
- C ☐ Sì, non ho tempo di verificare le informazioni per cui credo a chi ha un titolo importante

2. Se una persona ha molti follower su Instagram, secondo te quello che dice è più sicuro e credibile?

- A ☐ No, assolutamente
- B ☐ Se ha tanti follower un motivo ci sarà per cui è abbastanza credibile
- C ☐ Sì, avere un numero importante di follower è sicuro segno di essere credibile

3. Se un influencer che seguo consiglia un prodotto o un'idea, tendo a fidarmi del suo parere?

- A ☐ No, perché penso abbia degli interessi
- B ☐ Dipende, lo ascolto e poi verifico
- C ☐ Sì, è ovvio che un influencer è tale perché è superiore a milioni di altre persone

4. Quanto spesso ti capita di acquistare prodotti molto scontati che poi si rivelano diversi da quanto promesso?

- A ☐ Mai, prima di acquistare qualsiasi prodotto molto scontato faccio delle ricerche
- B ☐ Ogni tanto mi è capitato
- C ☐ Purtroppo mi è capitato spesso di fidarmi

5. Se qualcuno mi fa un favore, mi sento in obbligo di ricambiare anche quando non avrei voluto.

- A ☐ Mai
- B ☐ Ogni tanto
- C ☐ Sempre

6. Se la maggior parte delle persone intorno a me pensa una cosa, tendo ad adeguarmi anche quando non sono convinto.

- A ☐ No
- B ☐ Ogni tanto
- C ☐ Sì

7. Mi fido di più di un'informazione se la vedo condivisa molte volte sui social.

- A ☐ No
- B ☐ Ogni tanto
- C ☐ Sì

8. Se qualcuno è gentile sono più disponibile ad ascoltarlo?

A ☐ No

B ☐ Ogni tanto

C ☐ Sì

9. Un complimento inaspettato mi rende più disponibile verso chi lo fa.

A ☐ No, anzi mi insospettisce

B ☐ I complimenti hanno un certo effetto su di me, non lo nego

C ☐ Sì, se qualcuno mi fa un complimento mi sciolgo

10. Se una persona si presenta con abbigliamento elegante sono più disponibile ad ascoltare che cosa deve dire?

A ☐ No, non mi interessa l'aspetto esteriore

B ☐ Non mi dispiace l'aspetto estetico e potrei ascoltarlo con più attenzione

C ☐ Sì, sono molto interessata/o all'aspetto esteriore e a volte non faccio caso a quello che dicono

11. Esempio: gli amici hanno deciso di andare ad una festa, io ho accettato ma poi, cambio idea. Sono in grado di annullare la mia partecipazione?

A ☐ Sì, senza problemi

B ☐ Ci provo ma ho un po' di timore di cosa pensano gli amici

C ☐ No, mi sento a disagio

12. Quando mi dicono che un'opportunità sta per scadere, tendo a decidere più in fretta del solito.

A ☐ No, mi blocco subito

B ☐ Ogni tanto mi faccio mettere fretta e decido

C ☐ Sì, spesso mi faccio influenzare dalla fretta

13. Le cose che rischiano di scomparire o che sono difficili da ottenere mi attraggono di più.

A ☐ No

B ☐ Ogni tanto mi faccio mettere fretta e decido

C ☐ Sì, spesso mi faccio influenzare dalla fretta

Risultati

Riporta quante risposte hai dato per ciascuna lettera e moltiplica per il valore

A = _____ X 5 = _____

B = _____ X 3 = _____

C = _____ X 1 = _____

Somma i tre risultati e ottiene il punteggio finale _____

Da 65 a 50 punti - L'osservatore critico

Metti in discussione quasi tutto ciò che ti viene detto e non ti lasci facilmente trascinare dalla pressione del gruppo. Hai sviluppato un buon senso critico. Attenzione però: chi si crede immune dalla manipolazione è spesso il più esposto, perché abbassa la guardia proprio quando servirebbe alzarla.

Da 49 a 40 punti - Il navigatore consapevole

Sei generalmente in grado di valutare le situazioni con lucidità, ma in alcuni contesti — quando sei stanco, emotivamente coinvolto o sotto pressione — la guardia si abbassa. Conoscere i tuoi punti deboli è già metà del lavoro.

Da 39 a 30 punti - Il terreno conteso

Sei sensibile all'influenza altrui più di quanto pensi. Non è una colpa — spesso è il segno di una persona empatica e generosa. Ma vale la pena imparare a riconoscere quando queste qualità vengono usate contro di te, soprattutto nelle relazioni più intense.

Da 29 a 13 punti - Il terreno fertile

Sei particolarmente vulnerabile ai meccanismi di manipolazione. Le tue aree critiche meritano attenzione: non per diventare diffidente, ma per imparare a fare una pausa prima di dire sì, cedere, o cambiare idea sotto pressione altrui.

Grazie per aver partecipato!