“测一测你的心理年龄”“MBTI决定你最适合的职业”“10分钟精准评估抑郁程度”……这些令人眼花缭乱的网络心理测试,成为不少人了解自身心理状态、社交和求职的新宠。它们真的像宣传的那样能“看透你的心”吗?测试结果有没有参考价值?记者调查发现,这些测试看似科学,实则暗藏玄机。

(CFP)

花费8.9元即可“评估抑郁” 人格测评宣称能判断“职业潜力”

在线心理测评有参考价值吗

现象一
轻微心理波动测完变焦虑

在电商平台输入“心理测试”关键词,页面随即显示打着“医院专业心理咨询测试”“在线测评抑郁焦虑情绪”等广告语的产品。一家月销量高达3000人次的商家提供抑郁、焦虑自评量表等多种测试,单个测试售价8.9元。记者选择了一个售价29.9元的测量、焦虑、人际关系“三合一”套餐量表,包含报告解读服务。

下单后,商家通过平台发送了3张电子量表,要求根据最近两周的情况填写。这些量表有130道题目,完成约需10分钟。题目设置包括情绪和症状两大类:如“我觉得比平时容易紧张和着急”等情绪类题目,设有“没有或很少时间”“小部分时间”“相当多时间”“绝大部分或全部时间”四个选项;症状类题目则包括“我因为一阵阵头晕而苦恼”等内容。测试完成后,系统自动生成了报告,结果显示存在“轻度抑郁倾向”,并列出了抑郁、焦虑、敌对等情绪的评分,同时给出了“多做户外运动”的建议。

记者添加了商家提供的“咨询师”微信进行报告解读,结果对方只是把报告内容读了一遍,让人哭笑不得。值得注意的是,该商家还提供心理咨询服务,价格从800元到3000元不等,服务形式包括视频和面对面。

用户对这类测试的评价褒贬不一。一名用户在评论区写道:“几块钱花得很值!做完测试后,顾问帮我解读了报告,还鼓励和安慰我。”

也有用户表达了疑虑:“表格比医院的简单很多,医院10张表,而这个只有一张表,测试结果很难做到准确。”另一位用户说:“测试显示我已经中度焦虑,但去医院检查后只是轻微情绪波动。”

分析
心理问题需要多维度评估

北京安定医院心理测查中心主任孟繁强说,网络中筛查心理问题的测试有一类是娱乐属性为主的,还有一些标准化的量表,如PHQ-9(抑郁症筛查)、GAD-7(焦虑症筛查)等,但往往只能用于初步筛查,结果也需要精神科医生或心理专业人员的解读,而网上的咨询师身份难以查验。

“正规医疗机构会多维度评估心理问题。”孟繁强介绍,医生通过精神科临床访谈梳理患者症状与病史,结合量表筛查快速收集信息,必要时还会辅以脑功能成像、甲状腺功能检测等生物指标检查,“单一量表无法界定疾病,容易误判抑郁、焦虑等问题”。

现象二
号称“准到爆炸”暗藏收费陷阱

心理健康测试披着“专业”外衣吸引用户,性格测试则利用娱乐化包装吸引人参与。网络平台中充斥着大量免费的趣味性格测试游戏。在一款性格测试中,题目被设定为“假如你在沙漠中没有带水,走了一天一夜后又累又渴,面前有五杯饮品你只能选一杯”,选项包括牛奶、橙汁、茶水、碳酸饮料和咖啡。选择牛奶的测试者会得到如下解读:“你从气质里就透露出一种稚嫩和单纯……”选择茶水的则是:“你与生俱来带着一种沉稳和内敛的气质……”每个选项都对应着一套看似专业的性格分析。

此外,各种各样的通过看图来测试性格的视觉测试也颇受欢迎。这类测试通常采用精心设计的重叠笔触、色彩干扰或容易形成视觉错觉的图片,比如一幅可能同时包含男人、女人的对称图像,测试者第一瞬间捕捉到的意象,会被赋予特定的性格解读。

这些性格测试小游戏涉及情感、运势、性格等多个方面,形式简单,结果却往往被包装得煞有介事。很多性格测试平台都宣称这是“超准性格测试”“准到爆炸”。

记者发现,除了免费小游戏外,性格测试还有另一种付费形式。在网络平台上搜索“性格测试”时,一条条配乐惊悚、画面阴森的短视频自动弹出。视频中交替闪现落叶、狂风、雨夜等黑色调画面,旁白用夸张的语气讲述:“为什么12型人格中的NPD(自恋型人格障碍)最危险最容易黑化?心理学家说NPD的人最是贪婪……”视频左下方醒目地标注着“点击下方测测你是不是NPD”的测试入口。

记者点击进入后,系统要求完成长达107道关于个人性格的判断题,完成测试后,页面弹出“立即解锁你的专业报告”的按钮。记者点击后发现,查看报告需要支付10元费用,如需“专业解读分析”,还得额外支付19.9元。

分析
抓住人们易“对号入座”心理

首都师范大学心理学院副教授罗峥表示,这类性格测试本质上是一种巴纳姆效应的运用,即人们容易把模糊、笼统且普遍适用的性格描述视为对自己独特个性的准确揭示。心理测试将人们归为某一性格类型,当发现他人也获得相似的标签时,就会激发个体的归属感和认同感,这也是趣味性格测试受欢迎的原因。

“作为娱乐消遣无可厚非,但过度依赖或相信这些测试结果,可能会影响自我认知和决策,特别是当这些测试与付费咨询服务挂钩时,更需要保持警惕。”

现象三
人格测评竟成了社交神器

以MBTI为主的职业人格测试最近风靡网络。MBTI测试即迈尔斯—布里格斯性格分类指标,源自著名的分析心理学创始人荣格的心理学类型理论,其将个体行为差异用4个维度进行衡量,每个维度包括两个方向,代表不同的偏好倾向,分别是E(外向)和I(内向)、N(直觉)和S(实感)、F(情感)和T(思考)以及P(感知)和J(判断)。

4个维度的不同偏好倾向经过排列组合可形成16种人格类型,4个字母组合在一起,形成了一类人格特征,比如ESFP代表表演型人格,适合从事演员、销售员等职业;INTJ代表智慧型人格,适合从事科研、律师等工作;ISFJ代表热心型人格,适合担任护士、教师、社会工作者……

最近正值求职季,研究生三年级学生谷菲花费10元做了一次MBTI网络测试,结果显示她是ISTJ人格——“物流师”型,适合从事薪酬、绩效、招聘和员工关系等工作。这个结果让原本学市场营销的她开始将求职目标转向人力资源岗位。“有些企业的招聘启事会注明优先考虑INTP、ISTJ等特定人格类型,”谷菲说,“测试结果确实影响了我的职业选择。”

不只是“求职宝典”,MBTI也成为年轻人社交的“破冰”神器。大一学生李羡雪告诉记者,现在年轻人交友往往从互换MBTI类型开始。“如果发现对方也是‘E人’(外向型),聊天就会特别投机。”在她的朋友圈里,很多人都用这4个字母定义自己,有人甚至将MBTI类型写在社交账号的个性签名处。李羡雪所在的大学社团招新时,也会按MBTI类型分组,认为能“提高团队协作效率”。

分析
MBTI测试本质上是一种娱乐

“MBTI目前在国内流行,本质上是一种娱乐性的测试方式,并不能完全准确地反映个人的职业能力和发展潜力。”孟繁强表示,每个人的性格和职业能力都是复杂多面的,不能简单地通过一个测评下定论;即使是同一个人,在不同时间进行MBTI测试,也有可能得到完全相反的结果。

罗峥提醒,MBTI虽然在国外流行多年,但本土化验证还不充分,测试结果过度简化和标签化,正规职业评估应使用经过本土化修订的量表,并规范测评流程。“MBTI可以作为社交话题,但绝不能作为人生重大决策的依据。”罗峥说,人格具有可塑性,年轻人应该保持开放心态,不要被测试结果限制发展可能性。 (北晚 柴嵘)