

# 心理室だより

## 『性格テスト』はお好きですか？

インターネットやスマートフォンの普及に伴い、手軽な「性格テスト」「心理テスト」を目にすることがますます増えました。「あなたの〇〇度がわかる！」等の謎い文句に誘われて（ちょっとやってみようかな）という気持ちになることもあるのではないでしょうか。昨年あたりから巷で話題の性格診断テストをご存じですか？いくつかの短い質問に答えることで自分の性格タイプがわかるというものです。比較的若い世代を中心に広く知られており人気を集めているそうです。私、実際試しにこれをやってみました。やってみた感想としては（こう言ってしまうと「心理の専門家も大したことではない」と言われてしまいそうですが）「まあまあ当たってる」というところです。ただし、個別具体的また現実的な生活環境や個人史への質問はないため、その結果の曖昧さは否めません。試した印象としては、自分への素朴な興味・関心を多少満たしてくれたような感じや、なんだかちょっと自分を分かってもらえたような気持ちがありました。この「多少」というところがミソでしょう。自分のすべてを白日の下に暴かれてしまうことや、心に致命傷を負うようなことはあり得ないと高をくくれるからこそ、試しにちょっとやってみようかと思って、手軽にやって話題にする人がこれほどに多いのでしょう。



### 私たちがもつ自分の心への興味

私たちの心を知るということで言えば、占いも似たものとして思い出されるかもしれません。占いこそ「当たってる気がする」のですが、これを「バーナム効果」といいます。誰にでも当てはまるような当たり障りのない内容でも、それ相応の形式下で聞くと自分のことを言い当てられているような気がするという現象です。

先に上げた近頃話題の性格診断テストについては、その広まり方を受け、テストの元となる心理学理論と国際規格基準の検査を活用して個人の自己理解を支援する団体から注意を促す声が上がっています※(1)。いわく「信頼性と妥当性に欠ける」とのことです。信頼性と妥当性については後ほど改めて考えましょう。

とはいえる、この手の心理テストや性格テストは、インターネットが普及する前から何年かの周期でその形を変えながら流行してきました。その背景にはやはり私たちの何かを刺激する要素、それは私たちが普遍的にもつ自分の心への興味や関心、また心というもののとらえどころのなさがあるからかもしれませんね。

## 心を知るツール

人の心を知るためのこれらのツールに投げかけられる「信頼性と妥当性」の問題に戻りましょう。心理の専門家はこれらの点を非常に重視します。つまり「同じ心理検査を繰り返したとき、同じ結果が出るかどうか、測定されているものが安定したものかどうか」また「測定しようとしているものを本当に測っているか」※(2) の点において充分検証された検査しか用いません。これには理由があります。人の心の複雑さと繊細さを認識しているからです。

たとえば、一つの心理検査は一つの目的にのみ有効です。一つの検査で個人の性格その他何もかもを言い当てることは不可能です。人の心はそう単純なものではないからです。また、その構成は先に述べた調べるものをお安定的に知ることができなければなりません。そのために心理検査は膨大なエネルギーを注いだ調査を経て作成されます。また検査とは何らかの評価をするためのものです。これはその時の心の状態を客観的に理解するという重要な目的を実現すると同時に、特定の意味付けをしたり、一定の専門性や権威性を以て評価したりすることにもなり得ます。これがどのような影響を心に与えるかはそれぞれの感じ方によりますし、その負担も考えると場合によっては大きなインパクトを与えることもあります。心は単純な分類分けて片が付くほど単純でも、金属のように壊れにくいわけでもないからです。

## 手軽な「心理テスト」をやるなら

さて、そんな心理の専門家の私が「軽い気持ちで」インターネットで性格診断テストをやってよいのでしょうか？なんだか矛盾するようですね。ここは「楽しむ程度



で」と申し上げましょう。楽しむ程度、また、友人との交流や話題の材料くらいのつもりに留めておいていただきたいと思います。くれぐれもインターネット上の手軽なテストの結果をご自身の将来や重大な決断に使うようなことはやめておきましょう。また、「ちょっと気分がよくないな」と思うときもやめておくことをお勧めします。お遊びはお遊びに留めておきたいものです。

### 参考文献

※(1) 日本MBTI協会公式ホームページ MBTIと似ている性格診断テストについて。

<https://www.mbtior.jp/imitation/> (2024.10.28参照)

※(2) 氏原寛ほか共著 (2004). 心理臨床大辞典 [改訂版] 培風館

©東加古川病院 心理室