ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
شنبه • ۲۷ مرداد ۱۳۹۷
۶ ذی الحجه ۱۴۳۹ • ۱۸ آگوست ۲۰۱۸
شماره ۱۹۸۹۴
۱۱۱۷

آیا تست‌های روان‌شناسی اینترنتی، استاندارد و معتبرند؟

با همراهی روان‌شناس خودت را بشناس

مریم ملی

پرونده

خودت را چقدر می‌شناسی؟ می خواهی بدانی افسرده هستی یا شاد؟ درون گرایی یا برون گرا؟ بهترین موقعیت شغلی، متناسب با روحیات کدام است؟ اسم احساست به شخص مقابل، عشق است یا نه؟ این ها سوالات وسوسه انگیزی است که خیلی وقت ها در وب سایت های مختلف و شبکه های اجتماعی مجازی، از ما پرسیده می شود. تبلیغاتی که ما را به سمت انجام تست های روان شناسی مختلف، سوق می دهد. اما سوال این جاست که وقتی در خانه نشسته اید و چند پرسش نامه اینترنتی را پر می کنید، واقعا می توانید به نتایج آن اعتماد کنید و بر اساس آن، زندگی تان را برنامه ریزی و مدیریت کنید یا دست به انتخاب های مهمی برای آینده تان بزنید؟ دست یافتن به اطلاعاتی درباره خودمان با پاسخ دادن به چند تست یا دیدن یک تصویر خاص در یک عکس، بسیار جذاب است اما باید دید که آیا همه این تست ها و روش هایی که با عنوان خودشناسی یا آزمون های روان شناختی در فضای مجازی دست به دست می شود، اعتبار علمی دارد یا نه. شکی نیست که یک تست روان شناسی استاندارد، می تواند در شناخت توانایی ها و ویژگی های شخصیتی بسیار مفید و کارآمد باشد؛ در حدی که یکی از تخصص های رشته روان شناسی به همین مسئله اختصاص دارد؛ مجموعه شیوه هایی که به روان شناس کمک می کند تا پدیده های روانی انسان را از حالت کیفی به حالت کمی یا عددی دربیاورد و در اصطلاح روان‌سنجی (Psychometrics) نامیده می شود. منتها همه چیز بستگی به استاندارد بودن تست و دانش کسی که قرار است آن را تحلیل کند دارد. پرونده امروز زندگی سلام، در کنار آشنایی با نحوه کار و نقش روان‌سنج در فرایند شناختِ خود، به مرور معروف‌ترین تست‌های روان شناسی و عیار سنجی تست‌های در دسترسِ این روزها اختصاص دارد.

دکتر زهرا خوش‌نویسان، روان‌شناس از غیرعلمی بودن تست‌های اینترنتی می‌گوید

با تست‌های غیراستاندارد، به خودمان و بقیه برچسب نزنیم

الهه توانا

ما دوست داریم درباره مان صحبت شود. فرقی نمی کند یک سایت ما را زیر ذره بین بگذارد یا صفحه های شبکه‌های مجازی، رفتار و خلق و خوی مان را تحلیل کنند؛ ولی سوال اساسی این جاست که تست‌های روان شناسی در دسترس، چقدر قابل اعتماد هستند و درست و علمی بودن این تست‌ها را چطور تشخیص بدهیم؟ دکتر «زهرا خوش‌نویسان»، کارشناس ارشد روان‌سنجی و دکترای تخصصی روان‌شناسی تربیتی، به این سوالات پاسخ می‌دهد.

■ **چقدر می‌توانیم به آزمون‌های روان‌شناسی اینترنتی اعتماد کنیم؟**

آزمون‌های روان شناسی باید در شرایط استاندارد انجام شوند؛ یعنی چارچوبی برای اجرای آن‌ها وجود داشته باشد. محیط آرام باشد و روان‌شناس، روان‌سنج یا کسی که آزمون می گیرد، بر روند انجام آن نظارت داشته باشد. بعضی روان‌شناسان سخت‌گیرتر حتی نرم‌افزارهایی که آزمون‌های روان‌شناسی را در محیط مرکز مشاوره اجرا می کنند، قبول ندارند؛ چون معتقدند در شکل کامپیوتری آزمون‌ها به جای فرم مداد-کاغذی، بسیاری از اطلاعات ضروری درباره فرد از دست می‌رود. نکته مهم درباره آزمون‌های روان شناسی این است که ما نمی‌توانیم فقط به داده و عدد اکتفا کنیم؛ تفسیر آن‌ها، بدون مصاحبه و دانستن پیشینه مراجع و بدون صحبت کردن با او درباره دغدغه‌ها و نگرانی هایش، تفسیر «کور» محسوب می‌شود و این یعنی دو نفر که نتایج آزمونشان یکسان است، تفسیر یکسانی دریافت نمی کنند. واضح است که در فضای اینترنت، این موارد رعایت نمی‌شود. آزمون‌های روان شناسی اینترنتی در کشور ما به دلیل رعایت نکردن قانون کپی‌رایت و حقوق معنوی آزمون‌ها، بیش از حد رواج پیدا کرده است؛ در کشورهای پیشرفته اما برای آزمون‌های اینترنتی استاندارد‌سازی انجام می‌شود، سایت‌های مشخصی وجود دارند، باید در قبال دریافت آن‌ها هزینه پرداخت کرد و متناسب با نتایج آزمون‌های افراد به آن‌ها خدماتی ارائه می‌شود.

■ **غیراستاندارد بودن آزمون‌های اینترنتی چه ضرری دارد؟**

پرسش‌نامه‌های روان شناسی، درجه‌بندی دارند؛ بعضی هایشان خیلی ساده هستند، یک‌سری اطلاعات کلی به فرد می‌دهند و آسیبی هم در پی ندارند؛ مثل پرسش‌نامه «پنج زبان عشق» که می گوید زبان عشق غالب شما چیست یا پرسش‌نامه‌هایی که درباره کیفیت زندگی است. از طرفی پرسش‌نامه‌هایی هم وجود دارند که به فرد برچسب می‌زنند؛ مثلا می گویند شما شخصیت منفعل یا درون گرا دارید. خب فرد بعد از پر کردن این فرم، نگران می‌شود و خودش را دچار مشکل می‌بیند. سایت‌هایی هم که این پرسش‌نامه‌ها را در اختیار افراد می‌گذارند، نه می‌دانند عواقب کارشان چیست و نه مسئولیتی قبول می کنند. به هر حال خودشناسی جذاب است، جلوی پیشرفت فناوری را هم نمی‌شود گرفت اما باید اصولی وجود داشته باشد که افراد آسیب نبینند. انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) الان دارد برای آزمون‌های اینترنتی قانون می‌گذارد که حتما اعتبارشان تأیید شود.

■ **از حرف‌های شما این‌طور برمی‌آید که بخشی از آشفتگی بازار آزمون‌های اینترنتی، به ناآگاهی مخاطبان این آزمون‌ها برمی‌گردد و قسمتی هم نتیجه نظارت نکردن است.**

بله. تست‌های معتبر اصلا نباید در دسترس عموم قرار بگیرند؛ در کشورهای پیشرفته خرید آزمون‌های روان شناسی فقط برای روان‌شناسان امکان‌پذیر است، نه این که مردم خودشان تست‌ها را استفاده و تفسیر کنند. از طرف دیگر، نگرش مردم به آزمون‌ها هم مهم است. ما در حوزه مشاوره پیش از ازدواج، از آزمون‌ها برای دقیق‌تر شدن ارزیابی‌های مان کمک می گیریم. برای من بارها پیش آمده که مراجعانم گفته‌اند ما تست‌های ازدواج را خودمان توی اینترنت انجام داده‌ایم. یعنی خیلی‌ها فکر می کنند هزینه کردن برای آزمون‌های روان شناسی اضافی است و وقتی انواع رایگان آن در اینترنت وجود دارد، دلیلی برای پول خرج کردن نیست.

■ **درباره نحوه اجرا و تفسیر آزمون‌های استاندارد صحبت کردید، لطفا ویژگی‌های این آزمون‌ها را هم بگویید.**

آزمون‌های روان شناسی استاندارد سه تا مشخصه دارند؛ یک، روایی یا اعتبار (Validity) که به معنی سنجیدن هدفمندانه موارد قابل آزمون است. دو، اعتماد یا پایایی (Reliability) که به معنی ثبات سنجش است؛ یعنی هر چندبار که آزمون انجام می‌شود، نتایج عوض نشود. سوم هم فاکتور هنجار (Norm) است؛ یعنی آزمون در یک بستر فرهنگی، بر اساس سن، جنسیت و قومیت بومی سازی شده باشد. هنجارسازی از این حیث مهم است که میانگین مواردی که آزمون‌ها می سنجند، در هر سن و جنس و فرهنگی متفاوت است؛ مثلا میانگین میزان افسردگی از شهری به شهر دیگر فرق می کند یا میزان مسئولیت‌پذیری یک جوان ۱۵ ساله با مردی ۴۵ ساله متفاوت است. این در حالی است که آزمون‌های اینترنتی غیر از این که خیلی هایشان اساسا غیرعلمی هستند، تعدادزیادی‌شان ترجمه‌شده هستند و اصلا برای فرهنگ ما ساخته نشده‌اند.

■ **به جای آزمون‌های اینترنتی برای خودشناسی، چه جایگزین‌هایی پیشنهاد می کنید؟**

همان‌طور که گفتم بعضی پرسش‌نامه‌ها صرفا حال فعلی فرد را بیان می کنند؛ نمره صحیح و غلط ندارند، اهمیت و حساسیت‌شان از پرسش‌نامه‌های شخصیتی و آزمون‌های سلامت روان کمتر است و استفاده از آن‌ها اشکالی ندارد. پیشنهاد دیگرم، مطالعه است؛ ما در مجموعه مهارت‌های زندگی، مفهومی داریم به اسم «خودآگاهی». تلاش برای رشد خودآگاهی در همان مسیر خودشناسی است که افراد از آزمون‌های روان شناسی توقع دارند؛ با این تفاوت که مطالعه کتاب‌های خوب در این زمینه، موثرتر است و آسیبی هم نمی‌رساند. من این کتاب‌ها را پیشنهاد می کنم: «من کیستم؟ روش‌های موثر برای خودشناسی»، نوشته «فیلیپ برنارد»، «بهداشت روان، نمی دانستم حق انتخاب دارم»، نوشته «جرالد کوری» و «راهنمای خودشناسی و مهارت‌های زندگی برای نوجوانان» نوشته «پت پالمر». در استفاده از آزمون‌های اینترنتی هم دو نکته مهم باید یادمان باشد؛ اول سایتی که به آن مراجعه می کنید باید مسئول، راه ارتباط با مسئول و مجوز داشته باشد؛ سایت‌های معتبر معمولا به مراکز مشاوره وابسته هستند. دوم این که خیلی به خدمات رایگان خوش‌بین نباشید؛ خدمات با کیفیت معمولا هزینه دارند.

آشنایی با چند آزمون خودشناسیِ جالب و معتبر

حتما برای تان این سوال پیش آمده که اگر به شکل جدی به دنبال خودشناسی باشیم، از بین همه پرسش نامه و آزمون های روان شناسی عجیب و پر شماری که این روزها در دسترس است، کدام صریح‌تر و شفاف‌تر و معتبرتر است؟ در بین همه آزمون های رایج شده، چند آزمون معتبر وجود دارد که می شود به آن‌ها، با نظارت و همراهی و تفسیر روان شناس، رجوع کرد. در ادامه به شکل مختصر سه مورد از آن‌ها را معرفی می کنیم و برای اطلاعات بیشتر می توانید درباره شان مطالعه کنید.

■ **«وکسلر» یا نمره دادن به توانایی‌های ذهنی تان**

تست وکسلر در دهه ۱۹۳۰ ساخته شد و در سال ۱۹۷۲ تجدید نظرهای اولیه روی آن انجام شد. در حقیقت آزمون وکسلر هوش افراد را بررسی می کند و بر اساس آن تفسیری از ویژگی‌های شخصیتی فرد ارائه می دهد. بهره هوشی یا IQ هوش یک توانایی ذهنی عمومی است که شامل توانایی استدلال، برنامه‌ریزی، نظارت، حل مسائل، تفکر انتزاعی، درک افکار، یادگیری از آزمون‌ها و کسب تجربه است. در واقع آزمون‌های IQ تنها سه مورد از این هفت مورد (هوش زبانی، هوش منطقی ریاضی و هوش فضایی) را می سنجد در حالی که ممکن است فردی در یک تا چهار نوع دیگر از هوش توان بیشتری داشته باشد که به خاطر زاویه دید محدود IQ در «نقطه کور» قرار بگیرند. آزمون اولیه وکسلر برای بزرگسالان ساخته شده بود که شامل دو بخش کلامی و غیر کلامی یا عملکردی بود. این آزمون چند سال بعد برای بررسی هوش و شخصیت کودکان هم تهیه شد و هم اکنون هنوز هم مورد استفاده قرار می گیرد. در آزمون‌های کلامی اطلاعات عمومی و ادراک، مسائل عددی و تشابهات بررسی می شود و در کنار آن لغات و حافظه عددی فرد هم مورد ارزیابی قرار می گیرد. در گروه غیر کلامی، رمزنویسی و مازوجود دارد و شخص باید یک سری تصاویر را با داستانی در کنار هم مرتب و همین طور قطعات یک وسیله را به هم وصل کند. در نهایت این آزمون می تواند بسیاری از توانایی های فرد را مشخص کند و درباره هر یک اطلاعاتی بدهد که برای درمانگر یا روان‌شناس، کاربردی و مفید است.

■ **«رورشاخ» یا وقتی لکه و جوهر درونیات شما را لو می دهند!**

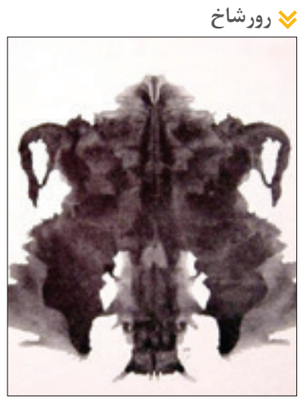
آزمون رورشاخ توسط یک روان شناس سوئیسی به نام «هرمان رورشاخ» ابداع شد. این آزمون که با نام آزمایش «لکه و جوهر» هم شناخته می شود یک آزمون روان شناسی است که در آن، درک فرد از لکه های جوهر جمع آوری شده را می سنجند و سپس آن را با کمک تفسیرهای روان شناسی یا الگوریتم های پیچیده، تجزیه و تحلیل می کنند. این تست بر اساس یک پدیده روان شناختی به نام «پاریدولیا» است که در آن، شخص علایم یا صداهایی را که ادراک می کند به صورت معنادار می شناسد. از مثال های معمولی که در این باره زده می شود می توان به دیدن چهره در ابرها، دیدن چهره در ماه یا شنیدن پیام‌های ناشناخته وقتی نوار یا صدای ضبط شده به صورت برعکس پخش می شود اشاره کرد. رورشاخ از تفسیری که هر یک از بیماران از لکه‌ها می کنند، برای ارزیابی وضعیت روانی بیمار استفاده می کند. ۱۰ تصویر جوهر رسمی که هر کدام روی کاغذ سفیدی به ابعاد ۱۸×۲۴ قرار می گیرند، وجود دارد. هر تصویر تقریبا در وسط نصف شده و متقارن است. پنج تصویر از این ۱۰ لکه سیاه، دو تصویر سیاه و قرمز و سه تصویر نیز به صورت رنگی است که همگی در یک پس زمینه سفید هستند. در ابتدا تصاویر به آزمون دهنده نمایش داده و از او خواسته می شود هر چه به ذهنش می رسد درباره آن بگوید. مرحله بعد، فرد باید بگوید این تصاویر شبیه چه چیزی هستند. آزمون گیرنده در تمام مدت، گفته ها و رفتارهای آزمون دهنده را به صورت کامل یادداشت می کند. در درجه اول تفسیر یک آزمون رورشاخ بر اساس محتویات پاسخ فرد نیست. یعنی آن چه فرد در لکه جوهر دیده در درجه اول برای مفسر مهم نیست. در واقع پاسخ های مستقیم فرد به عکس ها تنها بخش کوچکی از مجموعه متغیرهایی است که یک مفسر رورشاخ به آن نیاز دارد. مثلا زمانی که فرد برای پاسخ دادن به یک عکس صرف کرده، یکی از عوامل است چون زمان طولانی برای پاسخ به یک تصویر ممکن است نشانه شوکه شدن فرد از دیدن آن تصویر به خصوص باشد. شکل و رنگ تصویر و نقطه‌ای که فرد در تصویر به آن توجه کرده، معمولا بیشتر از خود پاسخ برای تفسیرگر مهم است.

■ **«نئو» یا پرسش‌نامه‌ای که شخصیت تان را رو می کند**

تست نئو یکی از معتبرترین تست‌های روان‌شناسی دنیاست. محققانی که این تست را تهیه کرده اند سال ها صفات مختلف شخصیتی را انتخاب و پرسش نامه های مفصل را روی مردم اجرا کرده اند و بعد با روش های پیچیده آماری به پنج عامل بزرگ شخصیت رسیده‌اند. پنج عامل یعنی روان نژندی، برون گرایی، اشتیاق به تجارب تازه، توافق پذیری و وظیفه شناسی. این آزمون به دلیل بررسی های گوناگونی که در گروه‌های سنی و در فرهنگ‌های مختلف روی آن صورت گرفته است، می‌تواند یکی از جامع‌ترین آزمون‌ها در زمینه ارزیابی شخصیت باشد. پرسش نامه اصلاح شده جدید ۳۰ خصوصیت فرد را اندازه می گیرد و بر این اساس ارزیابی جامعی از شخصیت ارائه می دهد. پاسخنامه تست نئو بر اساس مقیاس لیکرتی (کاملا مخالفم، مخالفم، بی تفاوت، موافقم و کاملا موافقم) تنظیم شده است و بر این اساس فرد آزمون دهنده نمراتی دریافت می کند و طبق آن‌ها تحلیل می شود. تحقیقات متعدد و گوناگون نشان می دهد که این عوامل، می تواند شخصیت افراد را در جهات گوناگون تبیین کند. هریک از عوامل به وسیله گروهی از صفات مرتبط با یکدیگر تعریف شده‌اند. با توضیح وضع فرد در هریک از عوامل پنج گانه، می توان وضع عاطفی، اجتماعی، تجربی، نگرشی و انگیزشی شخص را مشخص کرد.

وکسلر

رورشاخ



جدول سخت [شماره ۴۰۱]

طراح جدول: بیژن گورانی

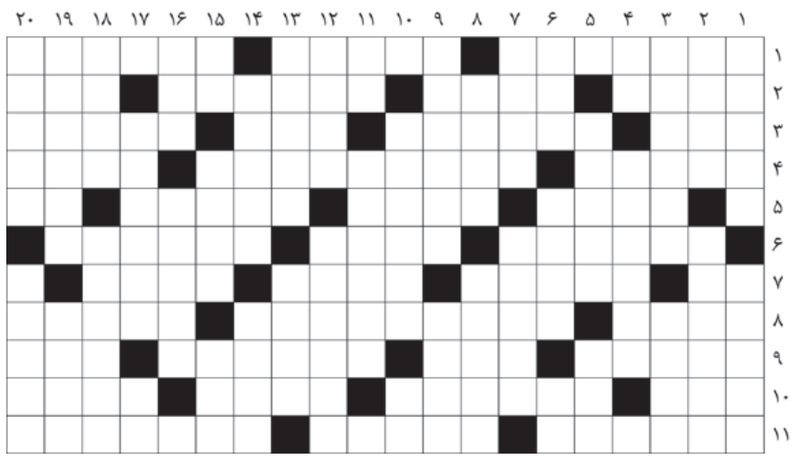
افقی:

۱- چوب مسطحی برای معاینه دهان و حلق - ترقی و پیشرفت - دارای ترکیب ناهماهنگ و عجیب ۲- گاز نجیب سبک - ریاضی دان سوئیسی - درختچه ای خاردار با گونه های مختلف - نوبت بازی ۳- مقدار انرژی که در واحد زمان از یک سطح می گذرد - پدر نریمان در شاهنامه - از حروف مقطعه قرآن - سوره شصت و چهارم قرآن ۴- چیزهای مخالف و مغایر یکدیگر - اثری از کنوت هامسون، نویسنده نروژی - بالاترین ۵- فرمانده سپاه حضرت داوود(ع) - برج کج ایتالیا - دستگاه اندازه گیری مقدار انرژی مصرف شده - عددی مفرد ۶- شکست خوردن لشکر - رودی جاری در جمهوری آذربایجان - معادل فارسی وب سایت ۷- محصول آب و صابون - نابود کردن - از یاران امام علی(ع) - بدنی ۸- سبزتیره - از بلندترین ارتفاعات رشته کوه زاگرس - قید زمان ۹- دایرة المعارف فرانسوی - گاو یالدار تبت - نوعی ساعت - چین و چروک پوست ۱۰- زالزالک - تحت تأثیر حرف های دیگران است - راه فرار - نام چاهی در مکه ۱۱- ایالتی در آمریکا - کوشش و فعالیت - زمان زایمانش نزدیک است.

عمودی

۱- شعر خواندن - نوعی ماهی خزر ۲- کتاب دعا - طرحی در قالی بافی ۳- صدا خفه کن - ارادتمند ۴- نفی عرب - ایالتی در شرق آمریکا ۵- مواد مذاب آتشفشانی - جشن پیدایی آتش ۶- آتش - فوق - ضمیری عربی ۷- بخشی از بافت جانوری در مهره داران - هر وسیله ای که کار را آسان تر کند ۸- از اختراعات ادیسون - از رایج ترین قالب های ارائه آثار در خوشنویسی ۹- عنصری سمی برای مبارزه با آفات نباتی - زشت و ناپسند ۱۰- موشک انداز کوچک ضد تانک - رمق آخر ۱۱- مضمون داستان - کمک کننده ۱۲- پیش آمدگی پای دیوار - فن دفاع بدون سلاح ۱۳- گره فرش - موزه پاریس ۱۴- برای سفید و جذاب کردن دندان ها کاربرد دارد - از سازهای زخمه ای ۱۵- دویار هم قد - زاده چهارپایان - جایز ۱۶- بهشت - قرارداد صلح متفقین و متحدین در پایان جنگ جهانی اول ۱۷- از جاذبه های طبیعی جزیره قشم - چله کمان ۱۸- بدرود - کمترین مقدار ۱۹- شهر خیالی در انتهای مغرب عالم - گاو شخم‌زن ۲۰- شهر مدفن مولانا - پایتخت بحرین.

حل جدول شماره ۴۰۰



جدول متوسط [شماره ۷۱۹۱]

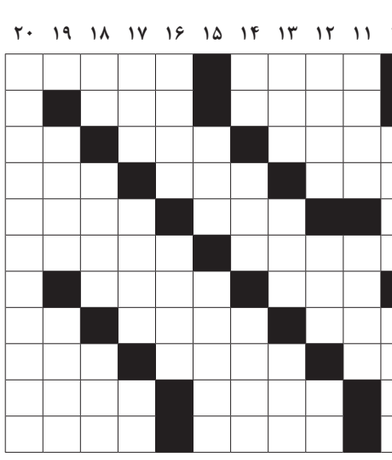
طراح جدول: مریم احمدی

افقی

۱- دلیل واضح - ویران کننده - پوستهٔ نازک روی زخم - پافشاری ۲- خاکستر - نظر - از غلات - کمربند ۳- خال - تضمین خسارت - فرمانروایان - بادام - عدد فوتبالی ۴- رود فرانسه - محلوج - خوراک تخم مرغ و گوجه - پهلو - آسانی ۵- ضایع - جدا - همچنین - پنجمین ۶- رنجور - رهبر یونانیان در جنگ تروا - کرم ابریشم ۷- خروشان - بخیه جامه - افزون - آفریدگار ۸- زخم - عقاب سیاه - جزیره ای در خلیج فارس - کنج - ویتامین جدولی ۹- لحظه - خواب - شهر آورد - فراق - ناپخته ۱۰- احاطه - جوهردان - جوان - روان ۱۱- سپاهی - نانوا - خوار کننده - زشت

عمودی

۱- فیلسوف انگلیسی برنده جایزه نوبل ادبیات ۲- سمت راست - معتمد ۳- نی باریک و میان تهی - سعی - تراشیدن و کندن ۴- ضربه فوتبالی - چوپان - پیروزی ۵- شرح - فراق ۶- سوره پنجم قرآن کریم - سقف دهان ۷- سراپرده - نخست - خودآرایی ۸- رج - قلاب کمربند - دارو ۹- میوه خوب - بانگ - چوب تراش ۱۰- گرمابه - دم بریده ۱۱- موی پیشانی - بی گناه ۱۲- حواله پرداخت - خوب و خوش - صدای کلفت ۱۳- نبرد - گوارا - برداشت محصول ۱۴- نفس خسته - پارچه کتانی ضخیم - لپ ۱۵- عدسی - کولاک ۱۶- بلوا - تازه کار ۱۷- از پرندگان شکاری - جذام - بالابر خودرو ۱۸- فرمان هنری - سرکش - تیغ ۱۹- نام‌ها - موثر ۲۰- مدارسی که به فرمان خواجه نظام‌الملک احداث شد



حل جدول شماره ۷۱۹۰

CMYK