



利用數據分析探討心智科學的奧秘— 專訪臺大心理學系 陳品豪 教授



一群穿著綠色制服的心扉採訪小組，在兩位學姐的帶領下前往臺大校園，即使是灰濛濛的天色仍無法掩蓋每個女孩臉上的神采，懷著既忐忑又期待的心，隨著臺大心理系陳品豪教授開啟這場以心理測驗為主題的探索之旅。

自我探索的需求

當我們打開 Instagram、Threads 等社群媒體時，總會看到不少分享著關於內心探討的貼文，又或者隨處可見的心理測驗連結，在這樣的潮流下，使我們不禁開始好奇為何現代心理測驗的種類日益增加，而身邊的人也時常討論此類話題，面對朝夕相處的自己，驅使我們想透過測驗了解自身的目的到底為何？

教授說，我們總覺得在面對不確定時會較容易產生焦慮，是因為人類天生更傾向於控制、預測每件事，以獲得心理上的安全感，而心理測驗剛好可以增加人對自身行為的把握以及抉擇時的確定性，成為內心穩定感的來源，不僅如此，它同時也提供人尋求對自我的認同、理解，或者成為社交的工具，甚至有人期望能夠藉此更清楚的理解身邊的人。

至於什麼樣的人更容易被心理測驗所吸引，教授則提到，更容易去做心理測驗的人通常是對自我探索較有興趣、渴望了解自己的人，也有人是因為受身邊同儕、網路流行所影響，想以此作為交談時的話題。

關於MBTI的爆紅

MBTI的測驗方式是透過好幾道對立性的問題來分類人的個性，不僅提供清晰直覺的結果，也因為它的大眾化影響力而爆紅。

不過教授認為 MBTI 的測驗設計過於簡化，對於處在選項邊界的人來說可能不夠可靠，教授以幾個經驗作為舉例，像是我們可能都曾經歷過在測驗中因選擇一個與先前不一樣的選項，而使人格分類結果和原本完全相反，或者測驗結果總因為當下的心情而有所更動。同時教授提到，根據研究顯示約 75% 的人重做測驗時會得到不同的結果，這些皆顯示出 MBTI 在穩定性上的不足。

此外教授也指出，MBTI 的四個分類維度雖然普遍被認為取材自榮格心理學，但部分仍為創立者自行添加，並非完全是基於心理學理論所發展出的測驗。

星座血型像是一種信仰



先天心理測驗可能是許多人最先接觸、認識的，它主要使用人先天的條件，如血型、星座等去分析受試者的性格，由於易理解且不需耗費時間的特性而廣為人知，不少人甚至將其作為預測運勢或安排事宜的工具，然而面對這種如同呼吸般存在於生活中的心理測驗，它是否真正值得我們去相信？

面對我們的疑問，教授說，以科學研究的結果來看，這類測驗缺乏嚴謹的研究支持，也沒有確切的證據可以證明血型或星座與性格的關聯。然而，陳教授認為人們對血型、星座甚至是 MBTI 的相信程度可能會調節這些測驗對個人的影響程度。當個人越相信 MBTI 對自己的影響程度，這些測驗就可能更加準確的預測自己。這樣的效果可以由過往心理學中的「自我實現預言」理論來得到印證。教授認為，這類測驗的價值取決於自己是否願意相信，當人選擇相信測驗結果時，它可能就會對其行為和決策產生影響。

世界上存在100%正確的心理測驗嗎？



由於人的性格是複雜且會隨著時間、情境不斷改變，因此教授說，任何心理測驗都只能提供一定程度的參考，較難完全準確地定義人的個性。

同時，教授提出若要談論相對較科學的測驗，「大五人格測驗」是在心理學界中普遍認為比 MBTI 更有可信度的，在預測心理疾病方面也更加有科學

依據，其主要衡量五個核心人格特質 (OCEAN)，分別為：

「 Openness：經驗開放性 Conscientiousness：盡責性 Extraversion：外向性 Agreeableness：親和性 Neuroticism：情緒不穩定性」。

但教授也認為此測驗並非完全完美，其主要的缺點為測驗結果不如 MBTI 的 16 組型來的直覺，需要對結果及運作模式有一定程度的了解才能夠解釋與比較。

探索人類複雜的互動行為

當我們將自己想像成物理粒子，會發現人在不同情境下的行為就如同粒子在物理環境中運動般，涉及多種不同的變數，進而產生不同反應。面對如此複雜的問題，教授提到目前雖然無法用簡單的公式計算人與人的交互作用，但透過使用計算科學的各種分析方法以及人工智慧的工具，藉由大量的數據學習分析，將能逐步對這些複雜的互動行為進行分析與預測。

心智科學與科技的結合

陳品豪教授不僅在心智科學上的研究甚深，也將心智科學結合了現在最令人關注的人工智慧議題，這讓我們不禁好奇起其中的奧秘。教授說到，雖然自己的實驗室主要研究心智與腦科學，

但實際上更像一個多模態資料科學實驗室，常透過數據分析去模擬與預測人類的行為。

同時教授也介紹自己曾經研究過的幾項實驗，例如曾在新冠疫情期間透過機器數據探討人類的面部表情變化，發現了當時人們的情緒表情的共振狀態以恐懼、悲傷等負面為主，更顯示非語言行為能有效反應眾人的心理狀態；另外，教授也曾在虛擬實境中探討個體和群體在不同情境下的情緒行為變化，或者透過大數據分析關於「信任」的本質，利用線上遊戲量化人類行為的複雜性。教授說，這些研究不僅揭示數據分析對心理與行為的深刻洞察，也將為未來的科技帶來相當有趣的發展。

結語：利用數據分析來探討心智科學的奧秘

正如教授所說，某些心理測驗的存在或許缺乏絕對的科學依據，但它所承載的更多是人們對自我理解與社交互動的渴望。我們或許知道 MBTI 的結果會隨心情變動、先天測驗未必準確，甚至任何測驗都無法全面定義個性，但這並不影響我們從中獲得共鳴，甚至能領我們探討「信念」對於我們心智功能的深刻影響。透過科學方法來解析數據並探討人類心智運作的奧秘，將能使我們得以在探索自己的過程中找到獨特的價值與方向。

受訪者小檔案：陳品豪教授

國立臺灣大學心理學系副教授，以「計算互動心智與腦科學」為主要研究領域。主題包含：利用機器學習、計算模型及神經造影來了解互動心智中所涉及的複雜心理與神經機制。

