

# MBTI®を活用した大学生の自尊感情の醸成に関する研究

- MBTI®を活用した授業におけるアンケート調査結果から -

喜多 泰子（京都ノートルダム女子大学 キャリアセンター専任講師）

西條 秀俊（新潟大学教育・学生支援機構キャリアセンター准教授）

要旨：

日本の大学のキャリア教育では自己理解を促し、自分らしい生き方を考えさせることを目的の一つとしている。そのため、今までの自分を肯定し、これからの生き方を前向きにとらえさせるために、自尊感情を醸成することが重要である。そこで、本研究においては、MBTIを導入することで大学生の自尊感情が高まるのか、高まるとすればどのような属性の学生に対して効果的なのか、自尊感情尺度を用い、定量的に分析を行った。

結果として、MBTIの実施前とFB後では自尊感情尺が高まったことが認められた。因子分析したところ消極的自尊感情、プラス思考型自尊感情、現状肯定型自尊感情の3因子が抽出され、特にプラス志向型自尊感情ののびが大きかった。さらに、男女別、学部別に分析したところ、どの属性にも有効であったが、その違いに有意さは見られなかった。認定ユーザー別に分析したところ、それぞれに自尊感情の高まりはあったが、因子による違いがみられ、認定ユーザーのFBによって自尊感情の伸びや影響をあたえる感情の質の違いが生じることがわかった。

# MBTI®を活用した大学生の自尊感情の醸成に関する研究

- MBTI®を活用した授業におけるアンケート調査結果から -

喜多 泰子（京都ノートルダム女子大学 キャリアセンター専任講師）

西條 秀俊（新潟大学教育・学生支援機構キャリアセンター准教授）

## 1. 問題と目的

平成 18 年度から国立大学法人 N 大学では低学年次生（1・2 年生）<sup>1</sup>を対象とした各学部横断的かつ基礎的な「キャリア意識形成科目」を開講し、その授業の一部として、「自己理解，他者理解，相互理解」を深めるためのツールとして MBTI を導入している。導入のきっかけは、学生が普段よく使う『（場の）空気を読む』という言葉の背景として、周囲の人の反応を意識しすぎて、人と違うことをしたり感じたりすることに抵抗があり、何よりも自分が傷つきたくないのか、価値観の違いまでも他人と相対的に比べて、自信や自己肯定感のなさにつながっていると感じたことである。MBTI が自己理解や多様性を認識する意味で効果的なセルフアセスメントであると認識し<sup>2</sup>導入に至った。

MBTI はユングの心理学的タイプ論をもとに開発された検査（indicator）である。<sup>3</sup>検査結果（質問紙回答結果）である R T<sup>4</sup>はあくまでもきっかけに用い、専門家（MBTI 認定ユーザー）<sup>5</sup>の支援で自分のベストフィットタイプ（もっともしっくりくるタイプ）である BFT<sup>6</sup>を見つけ出す過程（プロセス）そのものが重要視される。その過程において、一人ひとりが持って生まれたその人固有の強みや課題を再認識したり、自己洞察を深めたりすることにより、自分の心を理解するための座標軸として用いることを最大の目的としている。自分の心のパターンを知ることで自己肯定感を高め、人の多様性も理解した上で、自分自身の興味や関心の動機についての「気づき」を得ることができる。

これまで N 大学における MBTI の効果検証は、受講生に対するキャリアカウンセリングや授業後感想コメントでの定性的手法で把握、認識していたが、本研究では、質問紙調査に基づく定量分析を実施し、その効果の有効性について明らかにする。

なお、本研究は日本における独自の研究で、諸外国と日本では自己肯定感の醸成過程などが異なる可能性があることから、諸外国の先行研究は参考にしていない。

## 2. 方法

### （1）実施方法

MBTI の実施方法として、平成 22 年度において、大学の講義枠 1 コマ 90 分を前期 15 コマの授業の中で第 4 回目から第 7 回目前半の合計 3.5 コマ（約 5 時間）を MBTI の検査とフィードバックに充てた。

授業シラバスの科目概要には、「自己理解，他者理解，相互理解には MBTI（性格検査）を利用

する」とし、使用テキストとして「MBTI タイプ入門」<sup>7</sup>を指定した。また、履修上の注意として「日常生活の中で自分を理解し、人間の多様性を知ることにより建設的な人間関係づくりに役立ち、世界 45 ヶ国以上で利用されている性格検査である MBTI を利用する。検査にかかる費用は自己負担とする」と記した。

この授業全体のねらいは、「一人ひとり違う将来の多様な可能性について自己理解・他者理解・相互理解を通して様々な角度から模索する。進め方はグループワークを交えながらキャリア意識形成について学生が自ら“気づき”を得ることができる内容とし、自分らしいキャリアとは何かを考えていく」こととした。

具体的な講義内容は次のとおりであるが、平成 22 年度から MBTI・Form M<sup>8</sup>の開発に伴い、Form G とは異なる取り扱いの注意点<sup>9</sup>を順守の上、MBTI・Form M を実施した。

#### 【第 4 回目】

概要：アイスブレイクの後に、今回のアンケート調査として初回の質問紙法を実施した。その後、MBTI・Form M の配布及び実施、使用テキスト「MBTI タイプ入門」および MBTI®ベーシックフィードバックセッションツール<sup>10</sup>のパワーポイント資料により、MBTI の歴史、現在の位置づけ、理論などに関する講義を行った。その後、MBTI・Form M の手採点を実施の上、参加者の同意を得て、MBTI タイプテーブル表に RT で氏名を記載（チェック・イン）してもらった。

#### 【第 5 回目】

概要：先週の講義の振り返り及び理解度セルフチェックを行った後に、MBTI のフィードバックとして、SN 指標及び EI 指標のタイプ別のエクササイズを交えながら行い、自己理解、他者理解、相互理解を深めていった。エクササイズは理論を実際に体験することにより、自分のタイプ理解を深めていくとともに、他の人のタイプ理解や人の多様性理解につながる。

#### 【第 6 回目】

概要：先週の講義の振り返りを行った後に、残りの FT 指標及び JP 指標のタイプ別のエクササイズを実施した。

#### 【第 7 回目】

概要：先週の講義の振り返り及び理解度セルフチェック 2 を行った後に、「MBTI タイプテーブル表に BFT で変更のある学生に氏名を再記載（チェック・イン）してもらった。MBTI のフィードバックのまとめとして、使用テキスト「MBTI®タイプ入門」などにより MBTI 利用における注意事項などの講義を行った。MBTI のフィードバックが終了した直後に 2 回目の質問紙法によるアンケート調査を実施した。

## (2) 研究方法

調査対象者：国立大学法人 N 大学において平成 22 年度「キャリアを共に考えるー自己理解・他者理解」を受講した大学 1 年生、対象学部は表 1 の通りである。但し医学部は医学科を除いた保健学科の学生で、専攻は看護学専攻及び放射線技術科学専攻である。対象人数は 223

名でありそのうち男性 96 名，女性 127 名であった。

#### 調査対象者における検査結果の考察

表 4，表 5 では，理系文系別のタイプと一般の出現率との比較を実施した。

表 6 では，園田が明らかにしている「男女差について，有意確率が 0.129 であり，10%水準の有意傾向さえもないという結果になった」<sup>11)</sup>について，今回の N 大学での受検者にも同様な検定を行ったところ，有意確率が 0.429 となり，男女での有意差は見られず，同様な結果になった。表 7 では，学系別（文系・理系・医歯学系別）でも検定を行ったが，有意差は見られなかった。

また，表 8 及び表 9 をもとに，主機能別に有意差を検定したところ，標準タイプテーブル<sup>12)</sup>では，表 10 のとおり，男女別・日本人の標準タイプテーブルの主機能についての検定では，有意確率が 0.026%であり，5%水準での男女の有意差が見られたが，N 大学での受検者では，表 11 のとおり，有意確率が 0.974%であり，有意差が見られなかった。N 大学での受験者サンプル数が少ないことも一因であると考えられる。日本人の標準タイプテーブルの主機能では男性に「Tdom」が多く，女性に「Ndom」，「Fdom」が多いということで男女差による違いがあると言える。

さらに，日本人の標準タイプテーブルと N 大学の受検者での主機能についての検定を行ったところ，表 12 のとおり，有意確率が 0.000%であり，0.1%水準での明らかに有意差が見られた。FT 指標の相違が顕著な結果となった。このことは，調査対象の学部比率，男女比率，地域性などが原因の一つと考えられるが，日本での学校教育の在り方や自我の確立が遅いこと（MBTI は，米国では 14 歳以上で有効とされているが，日本の場合，米国と比べて自我の確立が遅いと考えられているため，18 歳以上で有効といわれている。<sup>13)</sup>）で BFT の理解が十分でないことなども一因である可能性も考えられる。引き続き，研究を続けていく必要がある。

表 1 調査対象学部人数と割合

学部	人数	男	女	割合
教育学部	60	26	34	26.9%
経済学部	39	19	20	17.5%
医学部	31	5	26	13.9%
法学部	26	14	12	11.7%
工学部	24	21	3	10.8%
農学部	23	7	16	10.3%
人文学部	14	1	13	6.3%
理学部	6	3	3	2.7%
合計	223	96	127	100%

表 2 調査対象文系・理系・医系別人数と割合

学部	人数	男	女	割合
理系	53	31	22	23.8%
文系	139	60	79	62.3%
医系	31	5	26	13.9%
合計	223	96	127	100%

医学部は，看護専攻及び放射線技師専攻の学生

表 3

## 日本人の標準タイプテーブル

N・5061

ISTJ n =419 %=8.28	ISFJ n =409 %=8.08	INFJ n =105 %=2.07	INTJ n =95 %=1.88
ISTP n =182 %=3.60	ISFP n =260 %=5.14	INFP n =237 %=4.68	INTP n =207 %=4.09
ESTP n =328 %=6.48	ESFP n =349 %=6.90	ENFP n =510 %=10.08	ENTP n =398 %=7.86
ESTJ n =599 %=11.84	ESFJ n =615 %=12.15	ENFJ n =185 %=3.66	ENTJ n =163 %=3.22

指向	数	%
E	3147	62.18
I	1914	37.82
S	3161	62.46
N	1900	37.54
T	2391	47.24
F	2670	52.76
J	2590	51.18
P	2471	48.82
IJ	1028	20.31
IP	886	17.51
EP	1585	31.32
EJ	1562	30.86
ST	1528	30.19
SF	1633	32.27
NF	1037	20.49
NT	863	17.05
SJ	2042	40.35
SP	1119	22.11
NP	1352	26.71
NJ	548	10.83
TJ	1276	25.21
TP	1115	22.03
FP	1356	26.79
FJ	1314	25.96
IN	644	12.72
EN	1256	24.82
IS	1270	25.09
ES	1891	37.36
Sdom	1505	29.74
Ndom	1108	21.89
Tdom	1151	22.74
Edom	1297	25.63

出典：日本版M B T I マニュアル P.80

2011.10.3 (株)PDS 総合研究所 複製許諾済

表 4

## 新潟大学文系タイプテーブル

N・139

ISTJ n =13 %=9.35 SSR=1.13	ISFJ n =13 %=9.35 SSR=1.16	INFJ n =5 %=3.60 SSR=1.74	INTJ n =0 %=0.00 SSR=0.00
ISTP n =4 %=2.88 SSR=0.80	ISFP n =10 %=7.19 SSR=1.40	INFP n =12 %=8.63 SSR=1.84	INTP n =1 %=0.72 SSR=0.18
ESTP n =2 %=1.44 SSR=0.22	ESFP n =17 %=12.23 SSR=1.77	ENFP n =22 %=15.83 SSR=1.57	ENTP n =4 %=2.88 SSR=0.37
ESTJ n =8 %=5.76 SSR=0.49	ESFJ n =18 %=12.95 SSR=1.07	ENFJ n =8 %=5.76 SSR=1.57	ENTJ n =2 %=1.44 SSR=0.45

指向	数	%	SSR
E	81	58.27	0.94
I	58	41.73	1.10
S	85	61.15	0.98
N	54	38.85	1.03
T	34	24.46	0.52
F	105	75.54	1.43
J	67	48.20	0.94
P	72	51.80	1.06
IJ	31	22.30	1.10
IP	27	19.42	1.11
EP	45	32.37	1.03
EJ	36	25.90	0.84
ST	27	19.42	0.64
SF	58	41.73	1.29
NF	47	33.81	1.65
NT	7	5.04	0.30
SJ	52	37.41	0.93
SP	33	23.74	1.07
NP	39	28.06	1.05
NJ	15	10.79	1.00
TJ	23	16.55	0.66
TP	11	7.91	0.36
FP	61	43.88	1.64
FJ	44	31.65	1.22
IN	18	12.95	1.02
EN	36	25.90	1.04
IS	40	28.78	1.15
ES	45	32.37	0.87
Sdom	45	32.37	1.09
Ndom	31	22.30	1.02
Tdom	15	10.79	0.47
Edom	48	34.53	1.35

表 5

新潟大学理系タイプテーブル

N・ 53

ISTJ n =2 %=3.77  SSR=0.46	ISFJ n =7 %=13.21  SSR=1.63	INFJ n =2 %=3.77  SSR=1.82	NTJ n =2 %=3.77  SSR=2.01
ISTP n =2 %=3.77  SSR=1.05	ISFP n =8 %=15.09  SSR=2.94	INFP n =4 %=7.55  SSR=1.61	INTP n =3 %=5.66  SSR=1.38
ESTP n =2 %=3.77  SSR=0.58	ESFP n =5 %=9.43  SSR=1.37	ENFP n =6 %=11.32  SSR=1.12	ENTP n =1 %=1.89  SSR=0.24
ESTJ n =2 %=3.77  SSR=0.32	ESFJ n =4 %=7.55  SSR=0.62	ENFJ n =3 %=5.66  SSR=1.55	ENTJ n =0 %=0.00  SSR=0.00

指向	数	%	SSR
E	23	43.40	0.70
I	30	56.60	1.50
S	32	60.38	0.97
N	21	39.62	1.06
T	14	26.42	0.56
F	39	73.58	1.39
J	22	41.51	0.81
P	31	58.49	1.20
IJ	13	24.53	1.21
IP	17	32.08	1.83
EP	14	26.42	0.84
EJ	9	16.98	0.55
ST	8	15.09	0.50
SF	24	45.28	1.40
NF	15	28.30	1.38
NT	6	11.32	0.66
SJ	15	28.30	0.70
SP	17	32.08	1.45
NP	14	26.42	0.99
NJ	7	13.21	1.22
TJ	6	11.32	0.45
TP	8	15.09	0.69
FP	23	43.40	1.62
FJ	16	30.19	1.16
IN	11	20.75	1.63
EN	10	18.87	0.76
IS	19	35.85	1.43
ES	13	24.53	0.66
Sdom	16	30.19	1.02
Ndom	11	20.75	0.95
Tdom	7	13.21	0.58
Edom	19	35.85	1.40

表 6

N 大学における男女の差についての検定結果 N=223

	値	自由度	漸近有意確率 (両側)
Pearson のカイ 2 乗	15.3	15	0.429

表 7

N 大学における学系別についての検定結果 N=223

	値	自由度	漸近有意確率 (両側)
Pearson のカイ 2 乗	30.3	30	0.449

表 8 日本人の標準タイプテーブルでの主機能別人数

タイプ		Sdom	Ndom	Tdom	Fdom
男性	実数	1071	753	832	890
	%	30.19	21.23	23.46	25.09
女性	実数	443	351	306	414
	%	29.26	23.18	20.21	27.34
日本人標準	実数	1505	1108	1151	1297
	%	29.74	21.89	22.74	25.63

表 9 N 大学の受検者での主機能別人数

タイプ		Sdom	Ndom	Tdom	Fdom
新大(男)	実数	31	22	10	33
	%	32.29	22.92	10.42	34.38
新大(女)	実数	41	26	14	46
	%	32.28	20.47	11.02	36.22
新大合計	実数	72	48	24	79
	%	32.29	21.52	10.76	35.43

表 10 男女別・日本人の標準タイプテーブルの主機能についての検定結果

N=5060

	値	自由度	漸近有意確率(両側)
Pearson のカイ 2 乗	9.2	4	0.026

検定 0.026 p<0.05 5%水準で有意

表 11 男女別・N 大学の受検者での主機能についての検定結果 N=223

	値	自由度	漸近有意確率(両側)
Pearson のカイ 2 乗	0.2	4	0.974

表 12 日本人の標準タイプテーブルと N 大学の受検者での主機能についての検定結果

N=5283

	値	自由度	漸近有意確率(両側)
Pearson のカイ 2 乗	21.5	4	0.000

検定 0.000 p<0.001 0.1%水準で有意

## 調査方法

第 4 回目の講義時，MBTI の実施直前に初回の質問紙法を実施した。以後文中において実施前と表記する。また 7 回目の講義時，フィードバックが終了した直後に 2 回目の質問紙法による調査を実施し効果測定を行った。文中においては実施後と表記する。なお，2 回の質問紙，実施方法，対象者は同一である。

## 質問紙

ローゼンバーグ（Rosenberg,M.,1967）により作成された自尊感情尺度の 10 項目を山本・松井・山成が邦訳した自尊感情尺度（1982）を使用した。自尊感情とは，人が自分自身についてどのように感じるのか，という感じ方のことであり，自己の能力や価値についての評価的な感情や感覚のことである。ローゼンバーグ（1965）は自尊感情を他者との比較により生じる優越感や劣等感ではなく，自身で自己への尊重や価値を評価する程度ととらえ，また，自身を「非常によい」と感じるのではなく，「これでよい」と感じる程度が自尊感情の高さを示すと考えた。すなわち，自尊感情が低いことは，自己拒否，自己不満足，自己軽蔑を表し，自己に対する尊敬を欠いていることを意味するとしている。<sup>14</sup>またこの得点が高いものほど自己全体を肯定的にとらえ，自己を高く評価していると解釈される。<sup>15</sup>

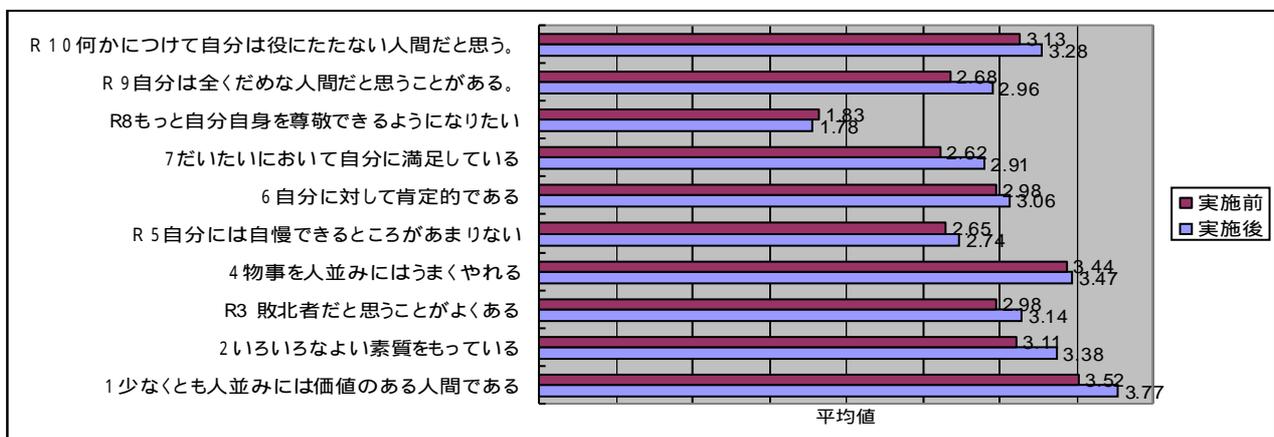
この調査では MBTI 実施前と実施後に自尊感情がどの程度高まるのか，その要素はどのようなものかを明らかにする。自尊感情尺度は 10 項目からなり，そのうち逆転項目は 5 項目，5 スケール，「あてはまる」を 5 点，「あてはまらない」を 1 点とし，逆転項目は換算してから分析を行った。

## 3．結果と考察

### 結果 1：実施前と実施後の変化

表 13 のとおり，実施後の平均値には 9 項目に伸びが見られた。リバーズ項目の「もっと自分を尊敬できるようになりたい」という項目のみに伸びが見られなかった。

表 13 実施前と実施後の自尊感情尺度の変化\* 項目の R 表記はリバーズ項目を示し，結果は調整済数値である。



## 結果 2：因子構造の確認

実施前と実施後の結果それぞれに因子分析を行った。因子抽出は主因子法，回転はバリマックス法をそれぞれ採用し，解析ソフトは SPSSver19 を使用した。Kaise-Meyer-Olkin の標本妥当性の測度は実施前が 0.775，実施後が 0.825 となり，0.5 以上が確認された。実施前，実施後共に，共通性推定値において極端に低い数値が見られず，固有値 1 以上基準で 3 因子が抽出された。表 14 からわかるように，第 1 因子から第 3 因子の実施前，実施後の構造には変化がないことがわかった。また第 1 因子は「何かにつけて自分は役に立たない人間だと思う」「自分は全くだめな人間だと思うことがある」「敗北者だと思うことがよくある」という消極的な感情で構成されている因子であるため第 1 因子を消極的自尊感情と命名した。第 2 因子は「いろいろなよい素質を持っている」「少なくとも人並みには価値のある人間である」という自分に対してプラス思考の感情で構成されているためプラス思考型自尊感情と命名した。最後の第 3 因子は「自分に対して肯定的である」「だいたいにおいて自分に満足している」という現状維持，現状肯定という感情で構成されているため，現状肯定型自尊感情と命名した。また 3 因子ともに寄与率が実施前と実施後で上がった。

表 14 実施前と実施後 回転後の因子行列

	因子 1：消極的自尊感情		因子 2：プラス思考型自尊感情		因子 3：現状肯定型自尊感情	
	実施前	実施後	実施前	実施後	実施前	実施後
何かにつけて自分は役に立たない人間だと思う R10	.751	.732	-.319	-.313	-.137	-.190
自分は全くだめな人間だと思うことがある R9	.741	.810	-.108	-.117	-.167	-.282
敗北者だと思うことがよくある R3	.582	.679	-.029	-.083	-.243	-.304
いろいろなよい素質をもっている 2	-.111	-.050	.661	.758	.279	.153
少なくとも人並みには価値のある人間である 1	-.199	-.190	.625	.631	.208	.193
自分に対して肯定的である 6	-.116	-.264	.129	.258	.728	.622
だいたいにおいて自分に満足している 7	-.468	-.301	-.009	.199	.536	.622
物事を人並みにはうまくやれる 4	-.232	-.198	.447	.406	-.005	.039
もっと自分自身を尊敬できるようになりたい R8	.205	.106	.316	.241	-.061	-.319
自分には自慢できるところがあまりない R5	.299	.185	-.248	-.355	-.375	-.514
固有値	3.456	3.878	1.501	1.461	1.053	1.045
寄与率 %	19.205	19.374	13.2	15.461	11.877	14.096
累積寄与率 %	19.205	19.374	32.405	34.835	44.283	48.931

## 結果 3：各因子の自尊感情尺度の伸び

実施前と実施後それぞれに 3 因子構造が確認できたため，因子を構成する項目ごとの平均得

点を求め、対応ある t 検定を行った（表 15）。その結果、講義前と講義後では 3 因子ともに有意差が見られた。実施前、実施後の平均得点の差から 3 因子の中で特に因子 2 プラス思考型自尊感情の伸びが 0.251 と一番大きく、ついで因子 1 消極的自尊感情（0.195）、因子 3 現状肯定型自尊感情（0.186）の順となった。

表 15 3 因子の t 検定

	実施前平均得点 ( A )	実施後平均得点 ( B )	平均得点の差 ( B - A )	t 値	有意確率 ( 両側 )	
因子 1 : 消極的 自尊感情	2.931	3.126	0.195	4.867	0.000	***
因子 2 : プラス思考型 自尊感情	3.321	3.572	0.251	6.498	0.000	***
因子 3 : 現状肯定型 自尊感情	2.798	2.984	0.186	4.193	0.000	***

\*\*\* ; p < .001

#### 結果 4 : 属性による検討

MBTI の実施後の自尊感情が有意であることを示したため、性別、または学部による差異があるのか分析を行った。

性別による自尊感情の効果：3 因子、性別ごとに実施前、実施後の平均得点と得点差を出し、その差が有意かどうか対応ある t 検定を行った（表 16）。男性、女性共に平均得点の差が有意であることが示された。3 つの因子すべてに有意であることを示したが、その有意確率、平均得点の差から考えられる特徴は、男性は第 1 因子消極的自尊感情の伸びが他の因子に比べて小さい。また、女性は第 3 因子現状肯定型自尊感情の伸びが第 1、第 2 因子と比べて小さいことが言えるだろう。

表 16 男女別 3 因子の t 検定

	因子別	実施前 平均得点 ( A )	実施後 平均得点 ( B )	平均得点の差 ( B - A )	t 値	有意確率 ( 両側 )	
男性 ( N : 96 )	因子 1	2.97	3.16	0.19	3.261	0.002	**
	因子 2	3.38	3.65	0.28	3.808	0.000	***
	因子 3	2.81	3.09	0.28	4.077	0.000	***
女性 ( N : 127 )	因子 1	2.90	3.10	0.20	3.609	0.000	***
	因子 2	3.28	3.51	0.23	5.774	0.000	***
	因子 3	2.79	2.91	0.11	1.992	0.049	*

\*\* ; p < .001, \*\* ; p < .01, \* ; p < .05

次に、各因子の実施前、実施後の平均得点の差に男女差があるのかをみたところ、有意な差はみられなかった（表 17）。MBTI による自尊感情の伸びに男女差はないといえるだろう。

表 17 各因子の男女差の検討

	男 女	N	平均値	標準偏差	平均値の 標準誤差	F 値	有意確率
因子 1：消極的自 尊感情	男	96	.1910	.57379	.05856	.691	.407
	女	127	.1969	.61486	.05456		
因子 2：プラス思 考型自尊感情	男	96	.2760	.71034	.07250	3.611	.059
	女	127	.2323	.45336	.04023		
因子 3：現状肯定 型自尊感情	男	96	.2813	.67595	.06899	.648	.422
	女	127	.1142	.64608	.05733		

学部差：3 因子，学部ごとの実施前，実施後の平均得点と得点差を出し，その差が有意かどうか対応ある t 検定を行ったところ表 18 の結果となった。教育学部においては 3 因子とも有意差が見られた。経済学部においては，第 1 因子消極的自尊感情と第 3 因子現状肯定型自尊感情が有意差を示した。工学部においては第 2 因子プラス思考型自尊感情と第 3 因子現状肯定型自尊感情が有意差を示した。人文学部においては第 2 因子プラス志向型自尊感情が有意差を示した。理学部においては第 1 因子消極的自尊感情と第 2 因子プラス志向型自尊感情が有意差を示した。一方医学部，農学部，法学部は有意差を示さなかった。

次に実施前，実施後の平均得点の差に学部差があるのかを一元配置の分散分析と多重比較を行ったところ，どの学部においても有意性を示さなかった。MBTI による自尊感情の伸びに学部差はないといえるだろう。

以上，性別，学部による差異があるのかを検討したところ，以下のような知見が得られた。

男女ともに MBTI による自尊感情の変化はあった。また，男女ともすべての因子において有意であることを示し，またその差異に有意性がないことから男女による MBTI による自尊感情の変化に差はないといえるだろう。

学部ごとに自尊感情の変化を検討したところ，特に教育学部では 3 因子ともに有意性を示し，経済学部，工学部，理学部では 2 因子に，人文学部では 1 因子に有意性を示した。しかし学部による平均得点の差異の有意性はなく，特にどの学部に MBTI による自尊感情の伸びが大きいのか，ということはいきれなかった。

表 18 学部別 3 因子の t 検定

		実施前平均 得点 ( A )	実施後平均 得点 ( B )	平均得点 の差 ( B - A )	t 値	有意確率 ( 両側 )	
教育学部(N:60)	因子 1	2.97	3.12	0.16	2.276	0.026	*
	因子 2	3.36	3.57	0.21	3.713	0.000	***
	因子 3	2.71	2.92	0.21	2.549	0.013	*
経済学部(N:39)	因子 1	2.94	3.34	0.40	14.115	0.000	***
	因子 2	3.35	3.63	0.28	1.938	0.060	
	因子 3	2.67	3.09	0.42	3.811	0.000	***
医学部(N:31)	因子 1	2.98	2.98	0.00	0.000	1.000	
	因子 2	3.48	3.61	0.13	1.609	0.118	
	因子 3	2.85	2.94	0.08	0.740	0.465	
法学部(N:26)	因子 1	2.73	2.96	0.23	1.657	0.110	
	因子 2	3.33	3.44	0.12	1.296	0.207	
	因子 3	3.08	2.92	-0.15	1.127	0.235	
工学部(N:24)	因子 1	2.88	3.07	0.19	1.308	0.204	
	因子 2	3.10	3.58	0.48	4.184	0.000	***
	因子 3	2.63	3.02	0.40	2.871	0.009	**
農学部(N:23)	因子 1	3.17	3.30	0.13	1.251	0.224	
	因子 2	3.43	3.67	0.24	2.043	0.053	
	因子 3	2.96	3.17	0.22	1.361	0.187	
人文学部(N:14)	因子 1	2.93	3.00	0.07	0.479	0.640	
	因子 2	3.04	3.39	0.36	3.680	0.003	**
	因子 3	3.04	3.00	-0.04	0.291	0.775	
理学部(N:6)	因子 1	2.44	3.06	0.61	4.569	0.006	**
	因子 2	3.00	3.58	0.58	2.907	0.034	*
	因子 3	2.58	2.58	0.00	0.000	1.000	

\*\*\* ; p < .001, \*\* ; p < .01, \* ; p < .05

#### 結果 5 : 認定ユーザーによる自尊感情尺度の比較

今回の検査では認定ユーザー A ( 認定資格 Level 2 ) と認定ユーザー B ( 認定資格 Level 1 ) の異なる 2 名の認定ユーザー<sup>16</sup>がフィードバックを担当した。そこで認定ユーザーごとに自尊感情の伸びに差があるのかを検討した。3 因子ごとに実施前, 実施後の平均得点とその得点差を出し, その差が有意かどうか対応ある t 検定を行った。( 表 19 ) 認定ユーザー A ( Level 2 ) に

においては 3 因子ともに有意差を示した。認定ユーザー B (Level 1) では第 2 因子プラス思考型自尊感情と第 3 因子現状肯定型自尊感情に有意差を示した。

表 19 認定ユーザー別 3 因子の t 検定

		実施前 平均得点 ( A )	実施後 平均得点 ( B )	平均得点の差 ( B - A )	t 値	有意確率 ( 両側 )	
A ( N : 150 )	因子 1	2.96	3.19	0.24	4.550	0.000	***
	因子 2	3.36	3.66	0.30	5.693	0.000	***
	因子 3	2.88	3.05	0.18	3.144	0.002	**
B ( N : 73 )	因子 1	2.88	2.99	0.11	1.861	0.670	
	因子 2	3.24	3.38	0.14	3.431	0.001	***
	因子 3	2.64	2.84	0.21	2.871	0.005	**

次に各因子の得点差に認定ユーザーの違いがあるのかをみたところ、第 1 因子消極的自尊感情と第 2 因子プラス思考型自尊感情に有意差を示した (表 20)。このことから認定ユーザーのフィードバックにより MBTI の自尊感情に与える影響が違うということが言えるだろう。

園田は、MBTI の有用性についての見解として、「認定ユーザーがスーパービジョンを受けずに MBTI を用いた研修を実施していたころ (2005 年度) と、スーパービジョンを定期的に受けはじめた (2006 年以降) アンケート結果に如実な違いがあらわれた事例である」<sup>17)</sup>として、MBTI を用いた研修の満足度の違いを明らかにしているが、今回実施した研究において両者ともに一定の効果が現れているが、認定ユーザーの違いによって MBTI の自尊感情に与える影響が異なることが明らかになった。

このことは、これまでのフィードバック実践回数 (臨床経験) の相違、研修歴やスーパービジョン受講回数等が影響していると考えられ、今後さらに効果の上がるフィードバックを検討する上で、改善の余地があることが示唆される。

表 20 3 因子ごとの認定ユーザー別得点差の t 検定

	認定ユーザー	N	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	F 値	有意確率	
因子 1	A	150	0.24	0.63	0.05	13.806	.000	***
	B	73	0.11	0.50	0.06			
因子 2	A	150	0.30	0.65	0.05	10.449	.001	***
	B	73	0.14	0.36	0.04			
因子 3	A	150	0.18	0.69	0.06	1.320	.252	
	B	73	0.21	0.61	0.07			

考察 1：MBTI の実施前とフィードバック実施後では自尊感情尺度に伸びが見られ，MBTI による自尊感情に変化があったと言えるだろう。因子分析を行った結果，その構成項目から第 1 因子は消極的自尊感情，第 2 因子はプラス思考型自尊感情，第 3 因子は現状肯定型自尊感情と命名した。また実施前，実施後とも因子構成には変化がなく，MBTI を受けることによる質的な変化はないと言えるだろう。ただ，第 1 因子から第 3 因子ともに実施後の寄与率が上昇していることから，自尊感情自体が高まったということが言えるだろう。

考察 2：講義前とフィードバック後での得点には有意差が見られ，MBTI の実施が自尊感情の上昇に効果があったと言えるだろう。第 1 因子の平均得点が 2.931 から終了後には 3.126 に(差異 0.195)第 2 因子の平均得点が 3.321 から終了後には 3.572 に(差異 0.251)第 3 因子の平均得点が 2.798 から終了後には 2.984 (差異 0.186) に上がっていることから，第 2 因子のプラス思考型自尊感情の伸びに MBTI が有効であったと言えるだろう。

考察 3：学生の属性による分析を行った。性別においては男女ともにまんべんなく自尊感情の変化に伸びがあり，その差異に男女差はなかった。

学部においては教育学部では 3 因子とも有意差が見られ，自尊感情の変化があったと言えるだろう。経済学部，工学部，理学部，人文学部においては 2 因子から 1 因子に有意差が見られたが医学部，農学部，法学部は有意差を示さなかった。このような学部属性による自尊感情の伸びの差が何に起因するのかは今後さらなる分析が必要だろう。また，学部による得点差の有意性は見られなかったため，どの学部にも有効か，ということではなく，まんべんなく有効性があると言えるだろう。

考察 4：認定ユーザーによる自尊感情の伸びに差があるのかを検討したところ，認定ユーザー A (認定資格 Level 2) は 3 因子ともに有意であったが，認定ユーザー B (認定資格 Level 1) は 2 因子のみに有意であった。このことから認定ユーザーの違いによっても MBTI の自尊感情に与える影響として，フィードバックによる自尊感情の伸びや影響を与える感情の質に違いがあることが確認された。

#### 4 . MBTI の今後の研究課題

今回，MBTI を大学の授業の中で実施することで，MBTI 実施以降において，自己開示，自己理解，他者理解，相互理解が進み，聴く姿勢，学ぶ姿勢，意欲の向上といったモチベーションの変化が見られた。同時に，教員と学生との関係性も深まったと感じている。これらは，定性的な視点での把握であり，今後，これらについても定量的な調査研究を実施していきたい。

また，今後における大学生に対する MBTI の活用の研究課題としては，Face to Face でのフィードバックの効果検証があげられる。MBTI の質問紙による検査を行うだけでなく，一連のフ

ィードバックとセットで、大学生の自尊感情の醸成が行われる。

「日本においては、認定ユーザーの資格には LEVEL 規程がある。LEVEL (1~4) ごとに、プログラムの独自の開発が許される基準や条件が決められており、それぞれ異なるので、注意されたい。いずれにしても、どのプログラムまたはツールを用いてもフィードバック者および実施者の役割は、この章のはじめに記載したイザベル・マイヤーズの言葉に示すとおり、『受検者が、自分をもっとも力を発揮できる方法を理解することを支援すること』に変わりない。したがって、有資格者は、それを実現するだけの自己研鑽を積んだり、有識者やスーパーバイザーからのスーパービジョンを定期的に受ける義務があることを認識し、専門家として、果たすべきこと、やるべきことを常に念頭に置いて、MBTI を取り扱うべきである。」<sup>18</sup>

その意味では、MBTI の自尊感情に与える影響として、認定ユーザーの違いによって、フィードバックによる自尊感情の伸びや影響を与える感情の質に違いがあることについて、これまでのフィードバック実践回数（臨床経験）の相違、研修歴やスーパービジョン受講回数等などにより効果が異なることが考えられる。その効果の違いは、単に認定ユーザーの人の違いだけではなく、一定の条件を満たした認定ユーザー資格（Level 1~4）の違いと相関関係にあるという仮説も成り立つ。

ついては、今後さらに追跡調査を行い、MBTI 実施における効果要因として何が影響するのか、また、自尊感情以外の多様性認識などの効果の有効性はどうか等、きめ細かい効果検証を実施していきたい。

今後、MBTI 実施の効果がそれぞれのキャリアとどのようにつながるのか、さらに体系的な研究を進めていく必要があると考える。

## 謝辞

本稿の作成にあたり、米国の MBTI ユーザー団体 APT (Association for Psychological Type) の日本支部である Japan-APT (Japan Association for Psychological Type) 会長、園田由紀先生（米国 APT 認定 MBTI トレーナー、臨床心理士、東京大学大学院医学系研究科非常勤講師、京都大学大学院医学研究科非常勤講師）に多大なるご指導を賜りました。ここに記してお礼申し上げます。

---

<sup>1</sup> 平成 22 年度から大学 1 年生のみの初年次生を対象とした。

<sup>2</sup> Japan APT 第 2 回大会プログラム P.30・31

<sup>3</sup> 「日本版 MBTI®マニュアル」園田由紀 JPP 株式会社 2010 はじめに

<sup>4</sup> Japan Psychologists Press Inc. HP 用語集から引用

RT (レポーティッドタイプ)：MBTI を受検した際に報告されるタイプのことをいう。MBTI は受検者に対し、何かの評価や診断をするものではないため、報告されるタイプは自己申告の結果ととらえる。MBTI のメソッドでは、この結果をあくまでも自己理解のためのきっかけとしてとらえ、「報告されたタイプが本当に自分（受

---

検者)を表しているのかどうか」を受検者自身が検証するプロセスを重視している。

<sup>5</sup> Japan Psychologists Press Inc. HP用語集から引用

MBTI 認定ユーザー：MBTI 質問フォームなどのマテリアル購入，MBTI の実施，フィードバックなどを行うことができる一定のトレーニングを受けた有資格者。資格を取得するためには，一般社団法人日本 MBTI 協会が主催しているトレーニング講座を受講し，資格付与試験に合格することが条件となる。

<sup>6</sup> Japan Psychologists Press Inc. HP用語集から引用

BFT(ベストフィットタイプ)：フィードバックにおける演習などを通して受検者自身が自分のことを検証した結果，「自分にとってもっともしっくりくるもの」としてとらえるタイプのことをいう。

<sup>7</sup> 「MBTI®タイプ入門 第6版」イザベル・ブリックス・マイヤーズ著，リンダK.カーヴィ，キャサリンD.マイヤーズ改訂，園田由紀訳，JPP 株式会社

<sup>8</sup> Japan Psychologists Press Inc. HP から引用

FORM G，FORM M とともに受検者ご本人がご自分に最もフィットするタイプ(4 指標における指向)を見出すところまでをサポートする質問紙ですが，FORM M は最新の統計手法 IRT(Item Response Theory)を用いており，質問項目の表現もより今日にあったものになっています。

<sup>9</sup> 「日本版 MBTI®マニュアル」園田由紀 J P P 株式会社 2010 P.23 ~ 24-2

<sup>10</sup> 「MBTI ベーシックフィードバックツールCD」株式会社 P D S 総合研究所 監修 園田由紀，JPP 株式会社

<sup>11</sup> 「日本版 MBTI®マニュアル」園田由紀 J P P 株式会社 2010 P.78

<sup>12</sup> 「日本版 MBTI®マニュアル」園田由紀 J P P 株式会社 2010 P.80

<sup>13</sup> 一般社団法人日本 M B T I 協会 HP から引用

<sup>14</sup> 「セルフ・エスティームの心理学」遠藤辰雄・井上祥治・蘭千壽 ナカニシヤ出版 1992

<sup>15</sup> 「認知された自己の諸側面の構造」山本真理子，松井豊，山成由紀子『教育心理学研究 第30巻第1号』

<sup>16</sup> 認定ユーザー A (Level 2) は，2002 年 11 月認定ユーザー資格取得，2007 年 Level 2 資格取得，認定ユーザー B (Level 1) は 2008 年 09 月認定ユーザー資格取得

<sup>17</sup> 「日本版 MBTI®マニュアル」園田由紀 J P P 株式会社 2010 P. 81

<sup>18</sup> 「日本版 MBTI®マニュアル」園田由紀 J P P 株式会社 2010 P. 40

®MBTI is registered trademark of the Myers-Briggs Type Indicator Trust in the United States and other countries.