

MBTI 診断に対する若者の認識と信頼に関する調査

文教大学情報学部 メディア表現学科 西本葉那

目次

1.	はじめに	2
2.	調査概要とリサーチ・クエスチョン	3
3.	調査結果	4
3-1.	MBTI を行った回数	4
3-2.	自己理想との一致	4
3-3.	MBTI 診断に対する認識	4
3-4.	MBTI 診断が自身に与えた影響	7
3-5.	MBTI 診断を受ける際の回答操作	8
3-6.	社会的に望ましいと考えられる性格	10
3-7.	自分自身が望ましいと考える性格	12
3-8.	考察	13
4.	因子分析の結果	14
4-1.	因子分析の方法	14
4-2.	抽出された因子	14
5.	重回帰分析の結果	16
	参考文献・資料	17

1. はじめに

近年、SNS を中心に MBTI が若者の間で急速に広まり、日常的なコミュニケーションの一部として扱われるようになってきている。MBTI とは、ユングの心理学的タイプ論をもとに開発された性格検査であり、心の機能と態度の 4 つの側面から 16 タイプに分類するものである。本来の MBTI は専門家によるフィードバックを伴う正式な心理検査であるが、現在若者の間で広く使われている MBTI は、簡易的な質問でタイプを判断する「16Personalities」であり、正式版とは目的や内容が大きく異なる。この違いを踏まえることは、現代の MBTI 文化を理解するうえで重要である。

こうした状況の中で、若者が MBTI をどのように受け止め、どのような場面で活用しているのかについては、必ずしも十分に明らかになっていない。特に、診断結果が「理想的な性格」として受け止められるのか、診断結果が自己理解や行動に影響を与えるのか、あるいは診断時に社会的に望ましいと考える方向へ回答を操作することがあるのかといった点は、これまで十分に検討されてこなかった。

そこで本調査では、MBTI に対する人々の認識、信頼度、利用状況に加え、診断結果に対する印象や影響、回答傾向、そして社会的に望ましいと考えられる性格観との関係を明らかにすることを目的としてアンケート調査を実施した。これにより、MBTI が若者の自己像や価値観にどのように関わっているのかを把握し、現代の MBTI 文化に対する理解を深めることを目指す。

2. 調査概要とリサーチ・クエスチョン

MBTI 診断に関する調査の概要は次である。調査期間は 2025 年 12 月 9 日であり、調査対象者は全国の MBTI 診断を行ったことがある 10 代男女 10 人、20 代男女 20 人、30 代男女 20 人である。調査実施方法には、インターネットオンライン法によるアンケート調査を採用し、MBTI 診断を何回行ったことがあるか、自己の理想と一致していたか、MBTI による影響等、MBTI 診断に対する認識や信頼、行動を主に尋ねた。

以上の調査特性にかんがみて、本研究では次のリサーチ・クエスチョン（RQ）を設定した。

RQ1：MBTI 診断は、どの程度信頼され、どのように認識されているのか。

3 章にて、調査結果を確認する。

表 2-1 調査概要

調査期間	2025 年 12 月 9 日
調査主体	メディア調査研究法 C
調査対象	全国の MBTI 診断を行ったことがある 10 代男女 10 人、20 代男女 20 人、30 代男女 20 人
調査方法	インターネットオンライン法によるアンケート調査
有効回答数	N=100
主な質問項目	MBTI 診断の回数、自己理想との一致、診断結果の印象、MBTI による影響、回答操作の有無

3. 調査結果

3-1. MBTI を行った回数

MBTI 診断を行った回数について尋ねるとき「MBTI 診断を何回行ったことがありますか」という質問文を用いた。そして、答えの選択肢として「1～2 回」「3～4 回」「5～6 回」「7 回以上」を設定して、あてはまる選択肢をひとつ選んでもらう形で回答を求めた。その結果が下の図 3-1 である。

「1～2 回」という人は 62.0%、「3～4 回」という人は 20.0%、「5～6 回」という人は 6.0%、「7 回以上」という人は 12.0%であった。

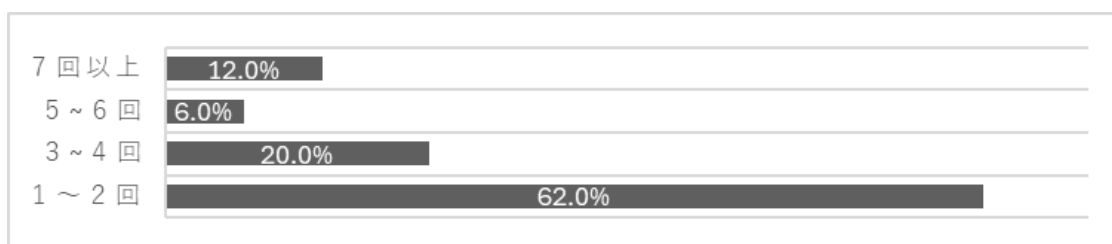


図 3-1 MBTI 診断を行った回数

3-2. 自己理想との一致

「初めて受けた MBTI 診断の結果は、あなたにとって理想的な性格でしたか」と尋ねた結果が図 3-2 である。

「理想的な性格だった」という人は 17.0%、「どちらかという理想的な性格だった」という人は 59.0%、「どちらかという理想的な性格ではなかった」という人は 18.0%、「理想的な性格ではなかった」という人は 6.0%であった。

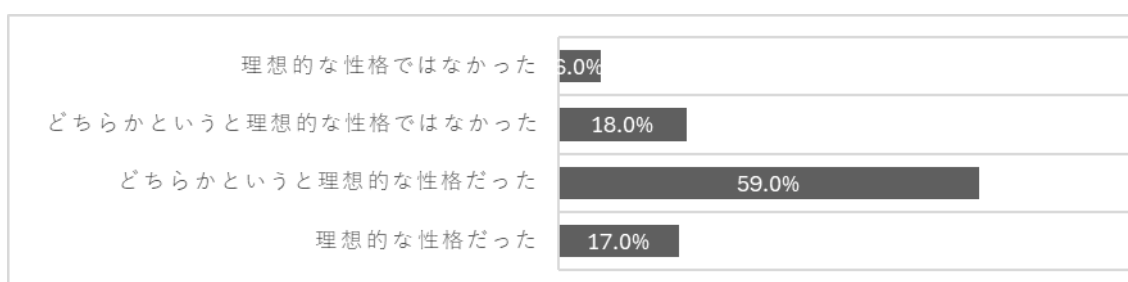


図 3-1 自己理想との一致

3-3. MBTI 診断に対する認識

MBTI 診断の結果に対する認識について、「相手と打ち解けたいときに便利である」「自分の性格を理解・分析するとき参考になる」「MBTI 診断の結果は当たっていると思う」などの 20 項目に対して「1. そう思う」～「5. そう思わない」で回答を求めたものが図 3-3 である。

「相手と打ち明けたいときに便利である」という問いに対して「そう思う」という人は 16.0%、「ややそう思う」という人は 47.0%、「どちらともいえない」という人は 26.0%、「あまりそう思わない」という人は 6.0%、「そう思わない」という人は 5.0%であった。

「自己紹介のときに役立つ」という問いに対して「そう思う」という人は 23.0%、「ややそう思う」という人は 37.0%、「どちらともいえない」という人は 25.0%、「あまりそう思わない」という人は 10.0%、「そう思わない」という人は 5.0%であった。

「他人を理解・分析するときに役に立つ」という問いに対して「そう思う」という人は 17.0%、「ややそう思う」という人は 40.0%、「どちらともいえない」という人は 30.0%、「あまりそう思わない」という人は 11.0%、「そう思わない」という人は 2.0%であった。

「自分の性格を理解するとき参考になる」という問いに対して「そう思う」という人は 29.0%、「ややそう思う」という人は 32.0%、「どちらともいえない」という人は 30.0%、「あまりそう思わない」という人は 11.0%、「そう思わない」という人は 3.0%であった。

「会話をするとき話のネタとして使える」という問いに対して「そう思う」という人は 25.0%、「ややそう思う」という人は 36.0%、「どちらともいえない」という人は 29.0%、「あまりそう思わない」という人は 7.0%、「そう思わない」という人は 3.0%であった。

「自己紹介やプロフィールの一部として使える」という問いに対して「そう思う」という人は 20.0%、「ややそう思う」という人は 34.0%、「どちらともいえない」という人は 33.0%、「あまりそう思わない」という人は 8.0%、「そう思わない」という人は 5.0%であった。

「ストレスの原因や対処法を見つけたいときに役立つ」という問いに対して「そう思う」という人は 18.0%、「ややそう思う」という人は 32.0%、「どちらともいえない」という人は 36.0%、「あまりそう思わない」という人は 7.0%、「そう思わない」という人は 7.0%であった。

「自分に合った仕事や学習方法を見つけたいときに参考になる」という問いに対して「そう思う」という人は 14.0%、「ややそう思う」という人は 33.0%、「どちらともいえない」という人は 33.0%、「あまりそう思わない」という人は 12.0%、「そう思わない」という人は 8.0%であった。

「自分の能力や適性を考えるときのヒントになる」という問いに対して「そう思う」という人は 13.0%、「ややそう思う」という人は 43.0%、「どちらともいえない」という人は 32.0%、「あまりそう思わない」という人は 6.0%、「そう思わない」という人は 6.0%であった。

「他人との相性をみるのに役立つ」という問いに対して「そう思う」という人は 19.0%、「ややそう思う」という人は 38.0%、「どちらともいえない」という人は 30.0%、「あまりそう思わない」という人は 6.0%、「そう思わない」という人は 7.0%であった。

「恋愛問題で悩んだときに参考になる」という問いに対して「そう思う」という人は 14.0%、「ややそう思う」という人は 32.0%、「どちらともいえない」という人は 32.0%、「あまりそう思わない」という人は 11.0%、「そう思わない」という人は 11.0%であった。

「友人との付き合い方で悩んだときに役立つ」という問いに対して「そう思う」という人は16.0%、「ややそう思う」という人は35.0%、「どちらともいえない」という人は31.0%、「あまりそう思わない」という人は9.0%、「そう思わない」という人は9.0%であった。

「自分の知らなかった面を教えてくれる」という問いに対して「そう思う」という人は16.0%、「ややそう思う」という人は44.0%、「どちらともいえない」という人は31.0%、「あまりそう思わない」という人は6.0%、「そう思わない」という人は3.0%であった。

「自分にはどのような適性があるのかを教えてくれる」という問いに対して「そう思う」という人は18.0%、「ややそう思う」という人は40.0%、「どちらともいえない」という人は30.0%、「あまりそう思わない」という人は7.0%、「そう思わない」という人は5.0%であった。

「自分を客観的に分析した結果を教えてくれる」という問いに対して「そう思う」という人は23.0%、「ややそう思う」という人は36.0%、「どちらともいえない」という人は31.0%、「あまりそう思わない」という人は7.0%、「そう思わない」という人は3.0%であった。

「MBTI 診断は科学的に人を分析していると思う」という問いに対して「そう思う」という人は18.0%、「ややそう思う」という人は29.0%、「どちらともいえない」という人は39.0%、「あまりそう思わない」という人は11.0%、「そう思わない」という人は3.0%であった。

「MBTI 診断の結果は当たっていると思う」という問いに対して「そう思う」という人は15.0%、「ややそう思う」という人は37.0%、「どちらともいえない」という人は36.0%、「あまりそう思わない」という人は9.0%、「そう思わない」という人は3.0%であった。

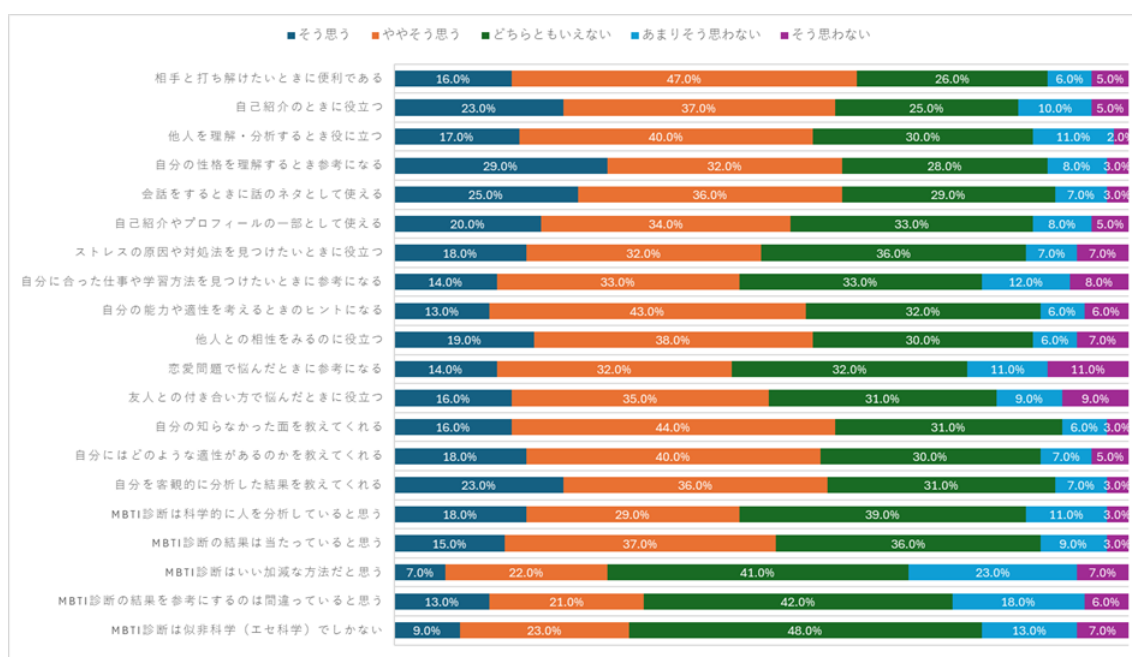


図 2-3 MBTI 診断に対する認識

「MBTI 診断はいい加減な方法だと思う」という問いに対して「そう思う」という人は 7.0%、「ややそう思う」という人は 22.0%、「どちらともいえない」という人は 41.0%、「あまりそう思わない」という人は 23.0%、「そう思わない」という人は 7.0%であった。

「MBTI 診断の結果を参考にするのは間違っていると思う」という問いに対して「そう思う」という人は 13.0%、「ややそう思う」という人は 21.0%、「どちらともいえない」という人は 42.0%、「あまりそう思わない」という人は 18.0%、「そう思わない」という人は 6.0%であった。

「MBTI 診断は似非科学（エセ科学）でしかない」という問いに対して「そう思う」という人は 9.0%、「ややそう思う」という人は 23.0%、「どちらともいえない」という人は 48.0%、「あまりそう思わない」という人は 13.0%、「そう思わない」という人は 7.0%であった。

3-4. MBTI 診断が自身に与えた影響

MBTI 診断が自身に与えた影響について、「自分の性格をより深く理解できるようになった」「他人との違いを受け入れやすくなった」「適性のある進路や職業について考えられるようになった」などの 10 項目に対して、「1. あてはまる」～「5. あてはまらない」で回答を求めたものが図の 3-4 である。

「自分の性格をより深く理解できるようになった」という問いに対して「あてはまる」という人は 16.0%、「ややあてはまる」という人は 31.0%、「どちらともいえない」という人は 42.0%、「あまりあてはまらない」という人は 10.0%、「あてはまらない」という人は 1.0%であった。

「他人との違いを受け入れやすくなった」という問いに対して「あてはまる」という人は 16.0%、「ややあてはまる」という人は 29.0%、「どちらともいえない」という人は 40.0%、「あまりあてはまらない」という人は 10.0%、「あてはまらない」という人は 5.0%であった。

「自分の短所を意識するようになった」という問いに対して「あてはまる」という人は 16.0%、「ややあてはまる」という人は 28.0%、「どちらともいえない」という人は 32.0%、「あまりあてはまらない」という人は 17.0%、「あてはまらない」という人は 7.0%であった。

「MBTI 診断のおかげで自分に合った学び方や働き方を知ることができた」という問いに対して「あてはまる」という人は 18.0%、「ややあてはまる」という人は 22.0%、「どちらともいえない」という人は 38.0%、「あまりあてはまらない」という人は 16.0%、「あてはまらない」という人は 6.0%であった。

「適切に人と関われるようになった」という問いに対して「あてはまる」という人は 19.0%、「ややあてはまる」という人は 17.0%、「どちらともいえない」という人は 37.0%、「あまりあてはまらない」という人は 18.0%、「あてはまらない」という人は 9.0%であった。

「他の人の MBTI 診断の結果が気になるようになった」という問いに対して「あてはまる」という人は 13.0%、「ややあてはまる」という人は 30.0%、「どちらともいえない」という人は 35.0%、「あまりあてはまらない」という人は 12.0%、「あてはまらない」という人は 10.0%であった。

「適性のある進路や職業について考えられるようになった」という問いに対して「あてはまる」という人は 17.0%、「ややあてはまる」という人は 33.0%、「どちらともいえない」という人は 30.0%、「あまりあてはまらない」という人は 11.0%、「あてはまらない」という人は 9.0%であった。

「自分に合った恋愛や友人関係について考えられるようになった」という問いに対して「あてはまる」という人は 19.0%、「ややあてはまる」という人は 28.0%、「どちらともいえない」という人は 33.0%、「あまりあてはまらない」という人は 12.0%、「あてはまらない」という人は 8.0%であった。

「自分が知らなかった長所を見つけることができた」という問いに対して「あてはまる」という人は 13.0%、「ややあてはまる」という人は 37.0%、「どちらともいえない」という人は 30.0%、「あまりあてはまらない」という人は 13.0%、「あてはまらない」という人は 7.0%であった。

「自己肯定感が上がった」という問いに対して「あてはまる」という人は 13.0%、「ややあてはまる」という人は 33.0%、「どちらともいえない」という人は 30.0%、「あまりあてはまらない」という人は 16.0%、「あてはまらない」という人は 8.0%であった。

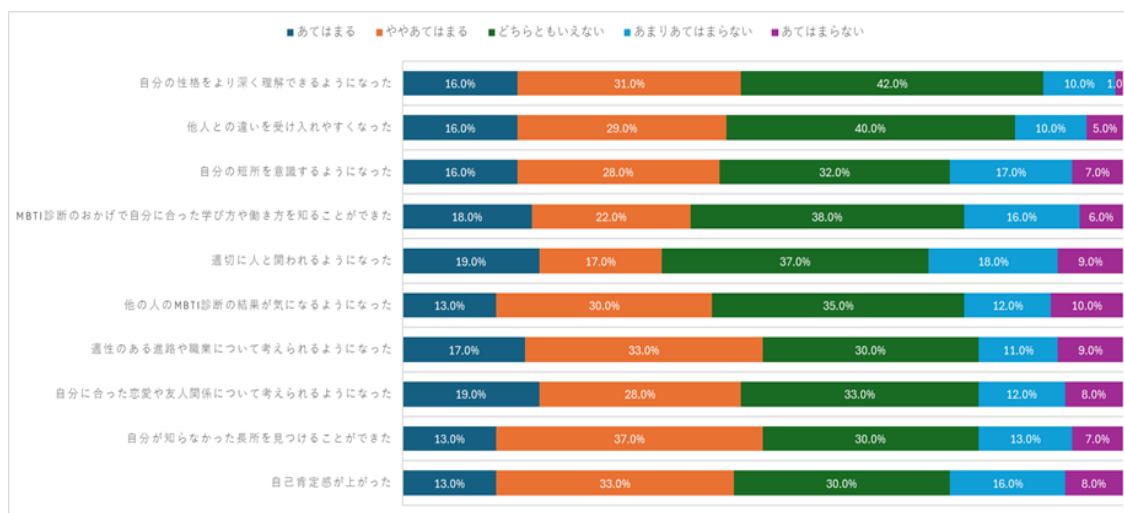


図 3-3 MBTI 診断が自身に与えた影響

3-5. MBTI 診断を受ける際の回答操作

MBTI 診断を受ける際の回答操作について、「自覚しているよりも堂々と意見を述べられるように答えたことがある」「自覚しているよりも他者の気持ちを優先するように答えたこ

とがある」などの10項目に対して、「1. あてはまる」～「5. あてはまらない」で回答を求めた結果が図3-5である。

「自覚しているよりも、堂々と意見を述べられるように答えたことがある」という問いに対して「あてはまる」という人は14.0%、「ややあてはまる」という人は27.0%、「どちらともいえない」という人は30.0%、「あまりあてはまらない」という人は18.0%、「あてはまらない」という人は11.0%であった。

「自覚しているよりも、人を巻き込むことが好きのように答えたことがある」という問いに対して「あてはまる」という人は12.0%、「ややあてはまる」という人は24.0%、「どちらともいえない」という人は35.0%、「あまりあてはまらない」という人は19.0%、「あてはまらない」という人は10.0%であった。

「自覚しているよりも、物事を深く考えるように答えたことがある」という問いに対して「あてはまる」という人は16.0%、「ややあてはまる」という人は26.0%、「どちらともいえない」という人は36.0%、「あまりあてはまらない」という人は13.0%、「あてはまらない」という人は9.0%であった。

「自覚しているよりも、本質を見抜くことが好きのように答えたことがある」という問いに対して「あてはまる」という人は21.0%、「ややあてはまる」という人は21.0%、「どちらともいえない」という人は27.0%、「あまりあてはまらない」という人は20.0%、「あてはまらない」という人は11.0%であった。

「自覚しているよりも、感覚より具体的な事実やデータを重視するように答えたことがある」という問いに対して「あてはまる」という人は12.0%、「ややあてはまる」という人は31.0%、「どちらともいえない」という人は35.0%、「あまりあてはまらない」という人は14.0%、「あてはまらない」という人は8.0%であった。

「自覚しているよりも、感覚を頼りにするように答えたことがある」という問いに対して「あてはまる」という人は12.0%、「ややあてはまる」という人は29.0%、「どちらともいえない」という人は33.0%、「あまりあてはまらない」という人は18.0%、「あてはまらない」という人は8.0%であった。

「自覚しているよりも、他者がどう感じるかより一貫した論理を大切にするように答えたことがある」という問いに対して「あてはまる」という人は14.0%、「ややあてはまる」という人は26.0%、「どちらともいえない」という人は31.0%、「あまりあてはまらない」という人は23.0%、「あてはまらない」という人は6.0%であった。

「自覚しているよりも、他者の気持ちを優先するように答えたことがある」という問いに対して「あてはまる」という人は14.0%、「ややあてはまる」という人は28.0%、「どちらともいえない」という人は34.0%、「あまりあてはまらない」という人は15.0%、「あてはまらない」という人は9.0%であった。

「自覚しているよりも、目標達成に向けて計画を立ててトラブルに備えるように答えたことがある」という問いに対して「あてはまる」という人は12.0%、「ややあてはまる」とい

う人は 29.0%、「どちらともいえない」という人は 35.0%、「あまりあてはまらない」という人は 13.0%、「あてはまらない」という人は 11.0%であった。

「自覚しているよりも、計画を立てるよりも機転を利かせるように答えたことがある」という問いに対して「あてはまる」という人は 14.0%、「ややあてはまる」という人は 30.0%、「どちらともいえない」という人は 32.0%、「あまりあてはまらない」という人は 14.0%、「あてはまらない」という人は 10.0%であった。

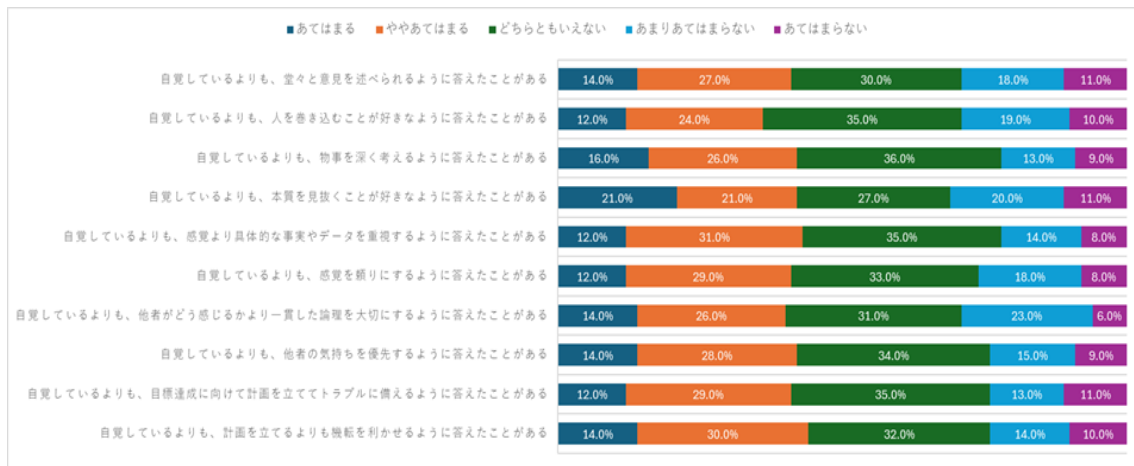


図 3-4 MBTI 診断を受けるときの回答操作

3-6. 社会的に望ましいと考えられる性格

社会的に望ましいと考えられる性格について、「考えが甘くても大勢の前で堂々と意見を述べられる」「感覚よりも具体的な事実やデータに基づいて考える」「矛盾しても他者の気持ちを優先して調和を保とうとする」などの 10 項目に対して、「1. そう思う」～「5. そう思わない」で回答を求めたものが図 3-6 である。

「考えが甘くても大勢の前で堂々と意見を述べられる」という問いに対して「そう思う」という人は 14.0%、「ややそう思う」という人は 31.0%、「どちらともいえない」という人は 45.0%、「あまりそう思わない」という人は 17.0%、「そう思わない」という人は 7.0%であった。

「嫌がる人も巻き込んでチームの輪を広げる」という問いに対して「そう思う」という人は 17.0%、「ややそう思う」という人は 23.0%、「どちらともいえない」という人は 36.0%、「あまりそう思わない」という人は 14.0%、「そう思わない」という人は 10.0%であった。

「自分が納得いくまで物事を深く突き詰めて考える」という問いに対して「そう思う」という人は 24.0%、「ややそう思う」という人は 34.0%、「どちらともいえない」という人は 30.0%、「あまりそう思わない」という人は 8.0%、「そう思わない」という人は 4.0%であった。

「答えが出なくても表面的なことに惑わされないようにする」という問いに対して「そう

思う」という人は 18.0%、「ややそう思う」という人は 33.0%、「どちらともいえない」という人は 38.0%、「あまりそう思わない」という人は 7.0%、「そう思わない」という人は 4.0%であった。

「感覚よりも具体的な事実やデータに基づいて考える」という問いに対して「そう思う」という人は 22.0%、「ややそう思う」という人は 32.0%、「どちらともいえない」という人は 29.0%、「あまりそう思わない」という人は 12.0%、「そう思わない」という人は 5.0%であった。

「感覚を頼りに誰も思いつかないような未来のビジョンを描く」という問いに対して「そう思う」という人は 13.0%、「ややそう思う」という人は 36.0%、「どちらともいえない」という人は 68.0%、「あまりそう思わない」という人は 9.0%、「そう思わない」という人は 4.0%であった。

「他者がどう感じるかよりも一貫した論理を大切にする」という問いに対して「そう思う」という人は 17.0%、「ややそう思う」という人は 35.0%、「どちらともいえない」という人は 34.0%、「あまりそう思わない」という人は 9.0%、「そう思わない」という人は 5.0%であった。

「矛盾しても他者の気持ちを優先して調和を保とうとする」という問いに対して「そう思う」という人は 15.0%、「ややそう思う」という人は 42.0%、「どちらともいえない」という人は 34.0%、「あまりそう思わない」という人は 4.0%、「そう思わない」という人は 5.0%であった。

「目標達成に向けて計画を立ててトラブルに備える」という問いに対して「そう思う」という人は 20.0%、「ややそう思う」という人は 37.0%、「どちらともいえない」という人は 31.0%、「あまりそう思わない」という人は 7.0%、「そう思わない」という人は 5.0%であった。

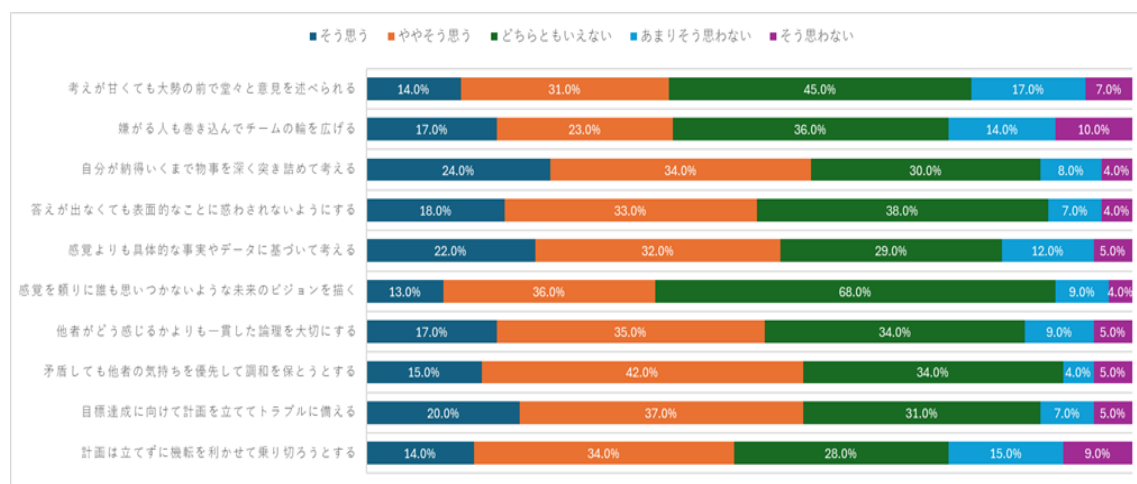


図 3-5 社会的に望ましいと考えられる性格

「計画は立てずに機転を利かせて乗り切ろうとする」という問いに対して「そう思う」という人は 14.0%、「ややそう思う」という人は 34.0%、「どちらともいえない」という人は 28.0%、「あまりそう思わない」という人は 15.0%、「そう思わない」という人は 9.0%であった。

3-7. 自分自身が望ましいと考える性格

自分自身が望ましいと考える性格について、「自分が納得いくまで物事を深く突き詰めて考える」「矛盾しても他者の気持ちを優先して調和を保とうとする」「目標達成に向けて計画を立ててトラブルに備える」などの 10 項目に対して、「1. そう思う」～「5. そう思わない」で回答を求めた結果が図 3-7 である。

「考えが甘くても大勢の前で堂々と意見を述べられる」という問いに対して「そう思う」という人は 13.0%、「ややそう思う」という人は 40.0%、「どちらともいえない」という人は 26.0%、「あまりそう思わない」という人は 11.0%、「そう思わない」という人は 10.0%であった。

「嫌がる人も巻き込んでチームの輪を広げる」という問いに対して「そう思う」という人は 10.0%、「ややそう思う」という人は 28.0%、「どちらともいえない」という人は 38.0%、「あまりそう思わない」という人は 10.0%、「そう思わない」という人は 14.0%であった。
「自分が納得いくまで物事を深く突き詰めて考える」という問いに対して「そう思う」という人は 20.0%、「ややそう思う」という人は 35.0%、「どちらともいえない」という人は 31.0%、「あまりそう思わない」という人は 7.0%、「そう思わない」という人は 7.0%であった。

「答えが出なくても表面的なことに惑わされないようにする」という問いに対して「そう思う」という人は 20.0%、「ややそう思う」という人は 38.0%、「どちらともいえない」という人は 30.0%、「あまりそう思わない」という人は 7.0%、「そう思わない」という人は 5.0%であった。

「感覚よりも具体的な事実やデータに基づいて考える」という問いに対して「そう思う」という人は 21.0%、「ややそう思う」という人は 36.0%、「どちらともいえない」という人は 29.0%、「あまりそう思わない」という人は 9.0%、「そう思わない」という人は 5.0%であった。

「感覚を頼りに誰も思いつかないような未来のビジョンを描く」という問いに対して「そう思う」という人は 16.0%、「ややそう思う」という人は 34.0%、「どちらともいえない」という人は 38.0%、「あまりそう思わない」という人は 9.0%、「そう思わない」という人は 3.0%であった。

「他者がどう感じるかよりも一貫した論理を大切にする」という問いに対して「そう思う」という人は 18.0%、「ややそう思う」という人は 34.0%、「どちらともいえない」という人は 37.0%、「あまりそう思わない」という人は 8.0%、「そう思わない」という人は 3.0%で

あった。

「矛盾しても他者の気持ちを優先して調和を保とうとする」という問いに対して「そう思う」という人は 17.0%、「ややそう思う」という人は 36.0%、「どちらともいえない」という人は 34.0%、「あまりそう思わない」という人は 6.0%、「そう思わない」という人は 7.0% であった。

「目標達成に向けて計画を立ててトラブルに備える」という問いに対して「そう思う」という人は 24.0%、「ややそう思う」という人は 32.0%、「どちらともいえない」という人は 32.0%、「あまりそう思わない」という人は 8.0%、「そう思わない」という人は 4.0% であった。

「計画は立てずに機転を利かせて乗り切ろうとする」という問いに対して「そう思う」という人は 16.0%、「ややそう思う」という人は 33.0%、「どちらともいえない」という人は 29.0%、「あまりそう思わない」という人は 11.0%、「そう思わない」という人は 11.0% であった。

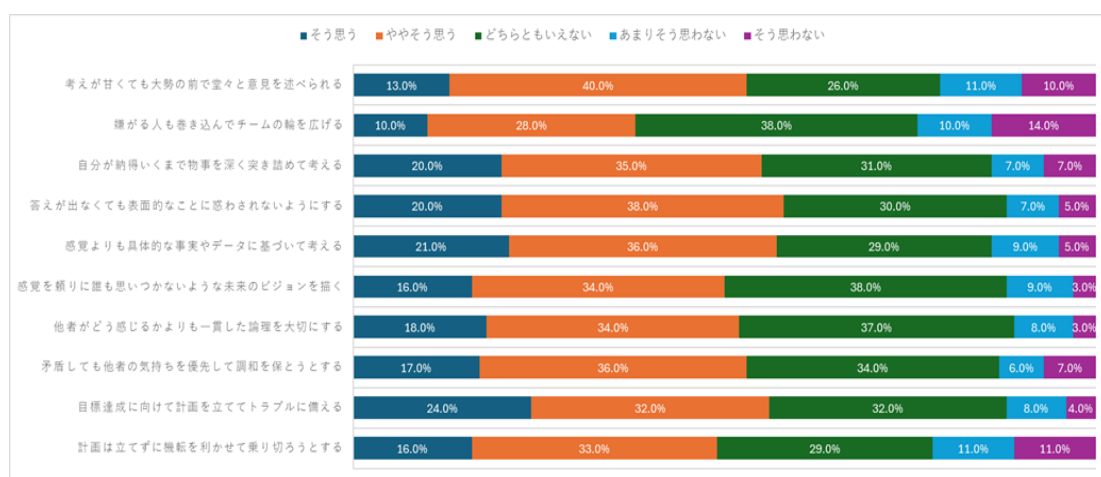


図 3-6 自分自身が望ましいと考える性格

3-8. 考察

本調査の結果から、MBTI 診断は若者の間で広く受検されており、62.0%が「1～2 回」、20.0%が「3～4 回」と回答していたことから、多くの回答者が複数回診断を受けていることが明らかになった。また、初回診断の印象については 76.0%が肯定的に受け止めており、MBTI 診断が自己肯定感や理想自己の形成に影響を与えている可能性が示された。

MBTI 診断の認識に関しては、「相手と打ち解けたいときに便利である」(63.0%)、「会話のネタとして使える」(61.0%) など、コミュニケーションツールとしての利用価値が高く評価されていた。一方で、「MBTI は科学的だと思う」では肯定的回答が 47.0%にとどまり、「どちらともいえない」が 39.0%と最も多かったことから、科学的根拠については判断を保留する姿勢が強いことがわかる。

MBTI 診断が与える影響については、「自分の性格をより深く理解できるようになった」(47.0%)、「自分の知らなかった長所を見つけられた」(50.0%) など、自己理解の促進に一定の効果があることが示された。また、「適性のある進路や職業について考えられるようになった」(50.0%) など、進路選択や学習方法にも影響が見られた。

一方で、回答操作に関する項目では、「堂々と意見を述べられるように答えたことがある」(41.0%)、「物事を深く考えるように答えたことがある」(42.0%) など、実際よりも望ましい方向に回答を寄せる傾向が一定程度存在することが明らかになった。

さらに、社会的に望ましい性格観と自分が望む性格観を比較すると、どちらも「深く考える」「事実に基づいて判断する」「計画的である」といった特性が高く評価されていた。一方で、外向性や即興性に関しては評価が分かれ、社会的価値観と個人の理想像の間に微妙な差異が存在することが示された。

4. 因子分析の結果

4-1. 因子分析の方法

本章では、MBTI 診断に対する認識に関する質問 20 項目と、回答操作に関する質問 10 項目について、どのような構造を持つのかを明らかにするため、最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。

4-2. 抽出された因子

MBTI 診断の認識に関する質問の因子分析の結果が表 4-1 である。

(1) 因子 1：自己分析に役立つ

因子 1 は、「(14) 自分にはどのような適性があるのかを教えてくれる」(因子負荷量 0.862, 以下のカッコ内数値も同様)、「(15) 自分を客観的に分析した結果を教えてくれる」(0.849)、「(10) 他人との相性をみるのに役立つ」(0.838)、「(9) 自分の能力や適性を考えるときのヒントになる」(0.832)、「(8) 自分に合った仕事や学習方法を見つけたいときに参考になる」(0.820)、「(4) 自分の性格を理解するとき参考になる」(0.806)、「(7) ストレスの原因や対処法を見つけたいときに役立つ」(0.778)、「(11) 恋愛問題で悩んだときに参考になる」(0.778)、「(13) 自分の知らなかった面を教えてくれる」(0.757)、「(17) MBTI 診断の結果は当たっていると思う」(0.701)、「(3) 他人を理解・分析するとき役に立つ」(0.683)、「(12) 友人との付き合い方で悩んだときに役立つ」(0.683)、「(16) MBTI 診断は科学的に人を分析していると思う」(0.670)の項目の因子負荷量が高かった。これらを、MBTI 診断の結果に対して自己分析に役立つと感じていると解釈した。

(2) 因子 2：対人関係に役立つ

因子 2 は「(5) 会話をするときに話のネタとして使える」(0.860)、「(6) 自己紹介やプロフィールの一部として使える」(0.847)、「(1) 相手と打ち解けたいときに便利である」(0.832)、

「(2) 自己紹介のときに役立つ」(0.758) の項目の因子負荷量が高かった。これらを、MBTI 診断の結果に対して対人関係に役に立つと感じていると解釈した。

(3) 因子3：MBTI は信用できない

因子3は「(20) MBTI 診断は似非科学（エセ科学）でしかない」(0.882)、「(18) MBTI 診断はいい加減な方法だと思う」(0.884)、「(19) MBTI 診断の結果を参考にするのは間違っていると思う」(0.780)の項目の因子負荷量が高かった。これらを、MBTI は信用できないと感じていると解釈した。

表 4-1 認識に関する質問の因子分析の結果(最尤法、プロマックス回転後の因子負荷量)

	因子		
	F1	F2	F3
F1 自己分析に役に立つ			
(14) 自分にはどのような適性があるのかを教えてくれる	0.862	-0.049	0.099
(15) 自分を客観的に分析した結果を教えてくれる	0.849	-0.159	-0.033
(10) 他人との相性をみるのに役立つ	0.838	0.071	-0.069
(9) 自分の能力や適性を考えるときのヒントになる	0.832	-0.023	-0.041
(8) 自分に合った仕事や学習方法を見つけないときに参考になる	0.820	-0.059	0.110
(4) 自分の性格を理解するとき参考になる	0.806	-0.071	-0.029
(7) ストレスの原因や対処法を見つけないときに役立つ	0.778	-0.021	0.094
(11) 恋愛問題で悩んだときに参考になる	0.778	0.057	0.027
(13) 自分の知らなかった面を教えてくれる	0.757	0.014	-0.023
(17) MBTI診断の結果は当たっていると思う	0.701	-0.031	0.039
(3) 他人を理解・分析するとき役に立つ	0.683	0.104	0.010
(12) 友人との付き合い方で悩んだときに役立つ	0.683	0.178	-0.040
(16) MBTI診断は科学的に人を分析していると思う	0.670	0.196	-0.169
F2 対人関係に役に立つ			
(5) 会話をするときに話のネタとして使える	-0.135	0.860	0.014
(6) 自己紹介やプロフィールの一部として使える	0.093	0.847	0.006
(1) 相手と打ち解けたいときに便利である	-0.012	0.832	0.027
(2) 自己紹介のときに役立つ	0.103	0.758	0.021
F3 MBTIは信用できない			
(20) MBTI診断は似非科学（エセ科学）でしかない	-0.028	0.002	0.882
(18) MBTI診断はいい加減な方法だと思う	-0.018	0.020	0.884
(19) MBTI診断の結果を参考にするのは間違っていると思う	0.060	0.035	0.780
因子抽出法：最尤法、回転法：プロマックス回転			

表 4-2 回答に関する質問の因子分析の結果(最尤法, プロマックス回転後の因子負荷量)

	因子
自覚するよりも誇張した回答をした	F1
(4) 自覚しているよりも、本質を見抜くことが好きのように答えたことがある	0.899
(3) 自覚しているよりも、物事を深く考えるように答えたことがある	0.876
(8) 自覚しているよりも、他者の気持ちを優先するように答えたことがある	0.876
(1) 自覚しているよりも、堂々と意見を述べられるように答えたことがある	0.876
(7) 自覚しているよりも、他者がどう感じるかより一貫した論理を大切にするように答えたことがある	0.864
(2) 自覚しているよりも、人を巻き込むことが好きのように答えたことがある	0.862
(9) 自覚しているよりも、目標達成に向けて計画を立ててトラブルに備えるように答えたことがある	0.861
(5) 自覚しているよりも、感覚より具体的な事実やデータを重視するように答えたことがある	0.859
(6) 自覚しているよりも、感覚を頼りにするように答えたことがある	0.845
(10) 自覚しているよりも、計画を立てるよりも機転を利かせるように答えたことがある	0.812
因子抽出法：最尤法	

回答操作に関する質問の因子分析の結果が表 4-2 である。

「(4) 自覚しているよりも、本質を見抜くことが好きのように答えたことがある」(0.899)、
「(3) 自覚しているよりも、物事を深く考えるように答えたことがある」(0.876)、「(8) 自覚しているよりも、他者の気持ちを優先するように答えたことがある」(0.876)、「(1) 自覚しているよりも、堂々と意見を述べられるように答えたことがある」(0.876)、「(7) 自覚しているよりも、他者がどう感じるかより一貫した論理を大切にするように答えたことがある」(0.864)、「(2) 自覚しているよりも、人を巻き込むことが好きのように答えたことがある」(0.862)、「(9) 自覚しているよりも、目標達成に向けて計画を立ててトラブルに備えるように答えたことがある」(0.861)、「(5) 自覚しているよりも、感覚より具体的な事実やデータを重視するように答えたことがある」(0.859)、「(6) 自覚しているよりも、感覚を頼りにするように答えたことがある」(0.845)、「(10) 自覚しているよりも、計画を立てるよりも機転を利かせるように答えたことがある」(0.812)と自覚するよりも誇張した回答をしたが因子として抽出された。

5. 重回帰分析の結果

「MBTI は信用できない」因子を従属変数、「自覚するよりも誇張した回答をした」因子、「Q2(自己理想と一致)」を独立変数として重回帰分析を行った。その結果が表 5 である。
「自覚するよりも誇張した回答をした」因子、自己理想との一致が MBTI は信用できないという心理に影響を与えていた。すなわち、MBTI 診断をしたとき、自分が自覚するよりも誇張した回答をすればするほど MBTI 診断の結果を信用できないと思う傾向にあり、同様に、MBTI 診断の結果が自分の理想の性格と一致していたと思う人ほど、MBTI 診断の結果は信用できないと考える傾向にあることがわかった。

表 5 重回帰分析(強制投入法)

	標準化係数ベータ	有意確率	VIF
自覚するよりも誇張した回答をした	0.423	0.002	2.348
Q2（自己理想との一致）	0.252	0.021	1.501
従属変数：MBTIは信用できない			

6. まとめ

本調査では、MBTI 診断に対する若者の認識と信頼、回答傾向を明らかにすることを目的として分析を行った。その結果、MBTI 診断に対する認識は「自己分析に役立つ」「対人関係に役立つ」「MBTI は信用できない」という 3 つの因子に整理され、さらに回答操作に関する項目は「誇張した回答をしたことがある」として独立した構造を持つことが示された。

重回帰分析では、MBTI 診断を「信用できない」と評価する要因として、「誇張した回答をしたことがある因子」が強い正の影響を持つことが明らかになった。つまり、診断時に「実際の自分よりもよく見せようと回答した」と自覚している人ほど MBTI 診断を「信用できない」とする傾向が強いと考えられる。

これらの結果を総合すると、MBTI 診断に対する「信用できない」という認識は、単に当たらないからではなく、回答者自身が理想の自分を反映させて回答してしまうことによって生じる自己認識のずれが関係していると考えられる。

以上より、本調査は若者の MBTI 診断の利用と認識について、自己理解やコミュニケーションの手段のひとつとして利用されているが、その信頼性には疑念を抱いているという側面があるということを明らかにした。今後、MBTI 診断を自己理解のツールとして活用する際には、回答者が誇張せずにあるのままの自分を反映させることの重要性が改めて求められるだろう。

参考文献・資料

16Personalities

<https://www.16personalities.com/ja>

(2026 年 2 月 28 日最終閲覧)

藤岡慧(2023) 社会的望ましさを考慮した反応モデルによるパラメタ推定法の提案

堀野緑・上瀬由美子(1994) 青年期における自己情報収集行動