**Методика «Границы Я» Н. Браун (N. Brown, 1998)**

**в адаптации Е.О. Шамшиковой, 2010**

Методика является инструментом для оценки уровня психологической дистанции (характеризуется способностью/неспособностью личности регулировать степень доступности и открытости собственного психического содержания другим объектам) и отражает частоту нарушения границ этих объектов.

Методика может применяться в диагностике испытуемых, начиная с 12 лет.

***Структура опросника.*** Опросник содержит одну шкалу, состоящую из 30 утверждений. Каждое утверждение может быть оценено по шкале от 1 до 5 баллов: 1 – почти никогда, 2 – изредка, 3 – иногда, 4 – обычно, 5 – почти всегда. Общей показатель шкалы выявляет *уровень психологической дистанции* и подсчитывается путем сложения балов. Так максимальный балл составляет 150, минимальный – 30.

**Инструкция:** пожалуйста, прочитайте приведенные ниже утверждения и, ориентируясь на то, что вы делаете в подобных ситуациях, ответьте на следующие вопросы. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите один из пяти вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 1 до 5 , подходящий, по вашему мнению.

5 – почти всегда

4 – обычно

3 – иногда

2 – изредка

1 – почти никогда

|  |
| --- |
| 1. Иногда, беру вещи в семье без спроса у брата/сестры, отца/матери |
| 2. Случается, что я без спроса беру вещи у друзей |
| 3. Бывает, что беру без спроса вещи коллег |
| 4. Могу прийти к другу без предварительной договоренности |
| 5. Порой, вхожу в кабинет начальника, директора без стука или разрешения войти |
| 6. Иногда, без спроса сажусь в кабинете директора, начальника |
| 7. Могу сказать кому-либо, что он похудел (располнел) |
| 8. Бывает, касаюсь или обнимаю малознакомых мне людей при разговоре |
| 9. Когда я вижу беременную женщину, у меня возникает желание дотронуться до ее живота |
| 10.Порой обнимаю или беру на руки ребенка, не спросив его |
| 11.Могу сказать другу, что он сегодня плохо выглядит, не выспался |
| 12. Бывает, что говорю людям об их физических недостатках: например, длинный нос, кривые ноги, сутулая спина |
| 13.Могу толкнуть человека, если он стоит на пути и мешает мне |
| 14.Бывает, треплю ребенка по голове или взъерошиваю его волосы |
| 15.Могу сказать человеку, что он похож на своего родителя (ты похожа на мать; ты такой же, как отец) |
| 16. Бывает, что называю ребенка, друга производным от его имени или просто «младший», «малой» |
| 17.Называю ребенка «маленький Дима», если его родитель носит то же имя |
| 18.Могу высказать свое мнение о чьем либо друге, брате/сестре |
| 19.Бывает, что я задерживаюсь и заставляю людей ждать меня |
| 20.Бывает, проверяю карманы, бумажник, телефон друга, ребенка, родителей |
| 21.Иногда, читаю записки, sms, письма своего друга, мужа/жены, ребенка |
| 22.Могу зайти к другу неожиданно, без предварительного звонка |
| 23.Случается так, что я планирую все за других, не посоветовавшись с ними |
| 24.Бывает, что, обращаясь к человеку, не называя его по имени |
| 25.Порой, рассказываю матерные и неприличные анекдоты |
| 26.Иногда, слушаю громкую музыку |
| 27.Бывает, что я беру в займы деньги и забываю их отдать |
| 28.Могу взять что-нибудь со стола друга или коллеги |
| 29.Бывает, говорю родственникам принести, купить мне что-либо в приказном тоне |
| 30.Частенько, раскладываю на занятиях свои принадлежности по всему столу |

|  |  |
| --- | --- |
| **Бланк ответа**  Ф.И. …………………………  Возраст……… Пол …М…Ж… Дата………….. | **Бланк ответа**  Ф.И. …………………………  Возраст……… Пол …М…Ж… Дата………….. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | Балл | Номер вопроса | Балл | Номер вопроса | Балл | Номер вопроса | Балл | Номер вопроса | Балл | Номер вопроса | Балл |
| 1 |  | 11 |  | 21 |  | 1 |  | 11 |  | 21 |  |
| 2 |  | 12 |  | 22 |  | 2 |  | 12 |  | 22 |  |
| 3 |  | 13 |  | 23 |  | 3 |  | 13 |  | 23 |  |
| 4 |  | 14 |  | 24 |  | 4 |  | 14 |  | 24 |  |
| 5 |  | 15 |  | 25 |  | 5 |  | 15 |  | 25 |  |
| 6 |  | 16 |  | 26 |  | 6 |  | 16 |  | 26 |  |
| 7 |  | 17 |  | 27 |  | 7 |  | 17 |  | 27 |  |
| 8 |  | 18 |  | 28 |  | 8 |  | 18 |  | 28 |  |
| 9 |  | 19 |  | 29 |  | 9 |  | 19 |  | 29 |  |
| 10 |  | 20 |  | 30 |  | 10 |  | 20 |  | 30 |  |

***Обработка результатов.*** Первая процедура касается получения первичных, или «сырых», оценок. Общей показатель шкалы подсчитывается путем суммирования балов. Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные оценки (10-бальную шкалу стенов Р. Кеттелла со средним 5,5 и стандартным отклонением 2). Высокому уровню психологической дистанции соответствуют стены меньше 3, среднему – от 4 до 7, низкому – от 8 и выше. При интерпретации полученных данных, следует учитывать, что шкала «психологическая дистанция» имеет обратную форму по отношению к прямой шкале «частота нарушений границ окружающих людей».

***Интерпретация полученных результатов.***

*Высокий уровень психологической дистанции* характеризуется наличием системы представлений об оптимальных параметрах протяженности собственного психологического пространства, низкой частотой нарушения границ других людей, высокой способностью контролировать и защищать собственное психологическое пространство, стремлением к сотрудничеству, потребностью «быть самим собой» и одновременно «быть вместе с другими».

*Средний уровень* – характеризуется оптимальной представленностью психологических границ, наличием знаний о функциях психологической дистанции, ситуативным нарушением границ других людей и средней способностью защищать и контролировать собственное психологическое пространство.

*Низкий уровень* – характеризуется отсутствием системы представлений об оптимальных параметрах протяженности собственного психологического пространства, частым нарушением границ других людей в условиях межличностных отношений, низкой способностью защищать и контролировать собственное психологическое пространство и направленностью личности на либо на «Я» либо на группу.

***Соотношение выборочных значений показателей методики и шкалы Стенов***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Для подростков - школьников | | Для юношей - студентов | | Для взрослых - работающих | |
| **Сырой балл** | **Стены** | **Сырой балл** | **Стены** | **Сырой балл** | **Стены** |
| 32-34 | 1 | 31-37 | 1 | 43 - 46 | 1 |
| 36-38 | 2 | 38-42 | 2 | 47-50 | 2 |
| 39-44 | 3 | 43-47 | 3 | 52-57 | 3 |
| 45-51 | 4 | 48-53 | 4 | 60-81 | 4 |
| 52-56 | 5 | 54-59 | 5 | 82-93 | 5 |
| 57-62 | 6 | 60-66 | 6 | 94-101 | 6 |
| 63-70 | 7 | 67-74 | 7 | 102-108 | 7 |
| 71-79 | 8 | 75-83 | 8 | 109-115 | 8 |
| 80-87 | 9 | 84-92 | 9 | 116-119 | 9 |
| 88-105 | 10 | 93- | 10 | 120- | 10 |

При необходимости «сырые» баллы могут быть переведены в Т-шкалу Мак-Колла

***Соотношение выборочных значений показателей методики и Т-баллов***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Для подростков - школьников | | Для юношей - студентов | | Для взрослых - работающих | |
| **Сырой балл** | **T-баллы** | **Сырой балл** | **T-баллы** | **Сырой балл** | **T-баллы** |
| 32 | 31 | 31 | 30 | 43 | 29 |
| 37 | 35 | 38 | 35 | 45 | 30 |
| 44 | 40 | 46 | 40 | 50 | 32 |
| 51 | 45 | 53 | 45 | 55 | 35 |
| 57 | 50 | 60 | 50 | 66 | 40 |
| 65 | 55 | 68 | 55 | 78 | 45 |
| 71 | 60 | 75 | 60 | 85 | 48 |
| 78 | 65 | 83 | 65 | 88 | 50 |
| 85 | 70 | 90 | 70 | 95 | 53 |
| 91 | 75 | 97 | 75 | 100 | 55 |
| 99 | 80 | 105 | 80 | 105 | 58 |
| 105 | 85 | 112 | 85 | 110 | 60 |
|  |  | 115 | 87 | 115 | 62 |
|  |  |  |  | 121 | 65 |
|  |  |  |  | 123 | 66 |