



Escala de Gravidade da Personalidade Evitante (APSS) Questionário

Instruções

Escala de Gravidade da Personalidade Evitante (APSS) contém 14 itens avaliados numa escala de 5 pontos. Responda a cada pergunta com sinceridade, com base nos seus pensamentos, sentimentos e experiências habituais. Não há respostas certas ou erradas.

#	Declaração	Nunca (0)	Raramente (1)	Às vezes (2)	Frequentemente (3)	Sempre (4)
1	Está a evitar atividades profissionais que envolvam contacto interpessoal significativo devido ao medo de críticas, desaprovação ou rejeição.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Não está disposto a envolver-se com pessoas, a menos que seja apreciado.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Demonstra contenção nas relações íntimas devido ao medo de ser humilhado ou ridicularizado.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Está preocupado em ser criticado ou rejeitado em situações sociais.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Considera-se socialmente inepto, pessoalmente pouco atraente ou inferior aos outros.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Declaração	Nunca (0)	Raramente (1)	Às vezes (2)	Frequentemente (3)	Sempre (4)
6	Reluta em correr riscos pessoais ou em envolver-se em novas atividades porque estas podem revelar-se embaraçosas.	☐	☐	☐	☐	☐
7	A sua infância foi socialmente satisfatória.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Tem medo de críticas, desaprovação ou rejeição.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Sente-se socialmente inepto.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Evita trabalhos ou atividades que o deixam ansioso.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Tem baixa autoestima.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Tem medo de se expressar por receio de dizer algo errado, corar ou gaguejar.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Evita comer em locais públicos.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Tem um elevado nível de autoconsciência.	☐	☐	☐	☐	☐

Instruções para a pontuação

As respostas devem ser somadas de acordo com os procedimentos de pontuação da avaliação.

Pontuações mais elevadas indicam, em geral, uma maior expressão do conceito avaliado, salvo indicação em contrário.

Itens com pontuação inversa

7

Fórmula de pontuação inversa

0 → 4

1 → 3

2 → 2

3 → 1

4 → 0

Chaves de pontuação das dimensões

Dimensão	Artigos	Número de artigos
Evitamento (Inibição Social)	1, 2, 13	3
Defensividade (Hipersensibilidade à Crítica)	3	1
Preocupação Excessiva (Preocupação com a Crítica)	4	1
Inferioridade (Sentimentos de inadequação)	5, 9, 11	3
Anseio (Desejo de conexão social)	6	1
Isolamento (Círculo Social Limitado)	7	1
Preocupação excessiva (Preocupação com a crítica)	8	1
Evitamento (Inibição social)	10	1
Defensividade (Hipersensibilidade à crítica)	12	1
Insularidade (Círculo Social Limitado)	14	1

Intervalos de pontuação bruta

Escala	Artigos	Intervalo possível
Evitamento (Inibição Social)	3	0–12
Defensividade (Hipersensibilidade à Crítica)	1	0–4
Preocupação Excessiva (Preocupação com a Crítica)	1	0–4
Inferioridade (Sentimentos de inadequação)	3	0–12
Anseio (Desejo de conexão social)	1	0–4
Isolamento (Círculo Social Limitado)	1	0–4
Preocupação excessiva (Preocupação com a crítica)	1	0–4
Evitamento (Inibição social)	1	0–4
Defensividade (Hipersensibilidade à crítica)	1	0–4
Insularidade (Círculo Social Limitado)	1	0–4
Pontuação geral	14	0–56

Fonte

Deen Mohd Dar. Escala de Gravidade da Personalidade Evitante (APSS-14), 2021.

Elaborado por [Drdeen](#)

Versão interativa: [Escala de Gravidade da Personalidade Evitante \(APSS\)](#)