



Шкала выраженности избегающего типа личности (APSS) Анкета

Инструкции

Шкала выраженности избегающего типа личности (APSS) содержит 14 вопросов, оцениваемых по 5-балльной шкале. Пожалуйста, отвечайте на каждый вопрос честно, исходя из своих обычных мыслей, чувств и переживаний. Правильных или неправильных ответов нет.

#	Заявление	Никогда (0)	Редко (1)	Иногда (2)	Часто (3)	Всегда (4)
1	Вы избегаете профессиональной деятельности, связанной со значительным межличностным контактом, из-за страха критики, неодобрения или отвержения.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Вы не желаете вступать в отношения с людьми, если они вам не нравятся.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Вы проявляете сдержанность в интимных отношениях из-за страха быть опозоренным или высмеянным.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Вы постоянно озабочены тем, что вас могут раскритиковать или отвергнуть в социальных ситуациях.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Вы считаете себя социально несостоятельным, непривлекательным или уступающим другим.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Заявление	Никогда (0)	Редко (1)	Иногда (2)	Часто (3)	Всегда (4)
6	Вы не хотите идти на личный риск или заниматься чем-то новым, потому что это может оказаться постыдным.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Ваше детство прошло нормально в социальном плане.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Вы боитесь критики, неодобрения или отвержения.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Вы чувствуете себя социально несостоятельным.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Вы избегаете работы или деятельности, которые вызывают у вас тревогу.	☐	☐	☐	☐	☐
11	У вас низкая самооценка.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Вы боитесь высказываться из-за страха сказать что-то не то, покраснеть или заикаться.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Вы избегаете еды в общественных местах.	☐	☐	☐	☐	☐
14	У вас высокий уровень самосознания.	☐	☐	☐	☐	☐

Инструкции по подсчёту очков

Ответы следует суммировать в соответствии с процедурами подсчета баллов, предусмотренными в данном тесте.

Более высокие показатели, как правило, свидетельствуют о более выраженной степени проявления исследуемого конструкта, если не указано иное.

Вопросы с обратной оценкой

Формула обратного подсчета баллов

0 → 4

1 → 3

2 → 2

3 → 1

4 → 0

Ключи для оценки размеров

Размер	Товары	Количество товаров
Избегание (социальная ингибция)	1, 2, 13	3
Защитная позиция (повышенная чувствительность к критике)	3, 12	2
Чрезмерная озабоченность (озабоченность критикой)	4, 8	2
Чувство неполноценности (чувство неадекватности)	5	1
Тоска (стремление к социальным связям)	6	1
Изолированность (ограниченный круг общения)	7, 14	2
Неполноценность (чувство неадекватности)	9, 11	2
Избегание (социальная заторможенность)	10	1

Диапазоны сырых баллов

Масштаб	Товары	Возможный диапазон
Избегание (социальная ингибция)	3	0–12
Защитная позиция (повышенная чувствительность к критике)	2	0–8
Чрезмерная озабоченность (озабоченность критикой)	2	0–8
Чувство неполноценности (чувство неадекватности)	1	0–4
Тоска (стремление к социальным связям)	1	0–4
Изолированность (ограниченный круг общения)	2	0–8
Неполноценность (чувство неадекватности)	2	0–8
Избегание (социальная заторможенность)	1	0–4
Общая оценка	14	0–56

Источник

Дин Мохд Дар. Шкала выраженности избегающей личности (APSS-14), 2021.

Интерактивная версия: [Шкала выраженности избегающего типа личности \(APSS\)](#)