



Mini-skala lęku przed mężczyznami — 30 pozycji

Instrukcja: Oceń nasilenie lęku dla każdej sytuacji z ostatniego tygodnia lub podczas zaplanowanej ekspozycji. Zaznacz jedną wartość w skali 0–4:

0 = wcale, 1 = łagodny, 2 = umiarkowany, 3 = duży, 4 = skrajny.

Skala ma charakter pomocniczy i nie stanowi narzędzia diagnostycznego.

Nr	Opis sytuacji	0	1	2	3	4
1	Zobaczenie zdjęcia nieznanego mężczyzny w gazecie lub online.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Oglądanie krótkiego filmiku z udziałem mężczyzny (bez dźwięku).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Oglądanie filmiku z udziałem mężczyzny (z dźwiękiem).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Słuchanie męskiego głosu w radiu lub podcaście.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Czytanie neutralnej wiadomości od nieznanego mężczyzny (bez odpowiadania).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Przejście obok pojedynczego mężczyzny w odległości ponad 5 m na otwartej przestrzeni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Przebywanie w tym samym dużym pomieszczeniu z kilkoma mężczyznami (odległość ponad 5 m).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Minięcie mężczyzny na chodniku w odległości 2–3 m.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Wejście do sklepu, w którym obecni są mężczyźni jako klienci, bez kontaktu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Czekanie w kolejce, w której z przodu lub z tyłu stoi mężczyzna (ok. 1–2 m).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Przejście obok grupy młodych mężczyzn na ulicy (odległość 2–3 m).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Wjazd windą, w której stoi mężczyzna, i przejechanie 1 piętra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Krótki kontakt wzrokowy z mężczyzną (1–2 sekundy).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Zadanie krótkiego pytania o drogę nieznanemu mężczyźnie na ulicy (jedno zdanie).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Krótką wymianę zdań z mężczyzną w sklepie (np. „dzień dobry”, „poproszę”).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Rozmowa telefoniczna z mężczyzną w sprawie formalnej (np. infolinia) – do 1 minuty.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Odpowiedź na neutralną wiadomość online od mężczyzny (1–2 zdania).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Siedzenie w tym samym rzędzie co mężczyzna w komunikacji publicznej (odległość \geq 1 miejsce).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Jazda windą z mężczyzną przez kilka pięter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Siedzenie obok mężczyzny w komunikacji publicznej (miejsce bezpośrednio obok).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Rozmowa z mężczyzną-urzędnikiem/recepcjonistą w sprawie formalnej (2–3 min).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Krótką rozmowę z mężczyzną w pracy/na uczelni na neutralny temat (2–3 min).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Uczestnictwo w małym spotkaniu (3–5 osób) z 1–2 mężczyznami przy jednym stole.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Rozmowa wideo z mężczyzną (np. konsultacja online) do 5 minut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Przebywanie sam na sam z mężczyzną w dużym, dobrze oświetlonym pomieszczeniu (drzwi otwarte) przez 5 minut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Przebywanie sam na sam z mężczyzną w małym pomieszczeniu (drzwi otwarte) przez 5–10 minut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27	Spotkanie 1:1 z mężczyzną w neutralnym miejscu publicznym (np. kawiarnia) przez 15–20 minut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Podanie ręki mężczyźnie (krótki kontakt fizyczny).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Lekkie dotknięcie ramienia przez znajomego mężczyznę – za zgodą.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Dłuższa rozmowa 1:1 z mężczyzną w małym pomieszczeniu (drzwi zamknięte) przez 20–30 minut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notatki/obserwacje (wyzwalacze, myśli, unikanie, strategie radzenia sobie):