

### סולם דירוג

- 1 = אף פעם או לעתים רחוקות  
 2 = לפעמים  
 3 = לעתים קרובות  
 4 = בדרך כלל או תמיד

שם: \_\_\_\_\_

תאריך: \_\_\_\_\_

על פי נסיון החיים שלך כאשה, אנא סמני את התשובות הנכונות ביותר עבורך

4	3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. אנשים מתקשים לשמוע אותי בחדר רועש
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. אני חשה חרדה כשאני יודעת שאני צריכה להשתמש בקול שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. הקול שלי גורם לי להרגיש פחות נשית משהייתי רוצה
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. גובה הטון של הדיבור שלי נמוך מדי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. אני לא יכולה לסמוך על גובה הטון שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. הקול שלי מפריע לי לחיות כאשה
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. אני נמנעת משימוש בטלפון בגלל הקול שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. אני מתוחה כשאני מדברת עם אחרים, בגלל הקול שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. הקול שלי נעשה צרוד, מחוספס או צורם כשאני מנסה לדבר בקול נשי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. הקול שלי מקשה עליי להיות מזוהה כאשה
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. כשאני מדברת, גובה הטון שלי לא משתנה מספיק
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. אני מרגישה לא נוח לדבר עם חברים, שכנים וקרובים בגלל הקול שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. אני נמנעת מלדבר בציבור בגלל הקול שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. הקול שלי נשמע מלאכותי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. אני צריכה להתרכז כדי לגרום לקול שלי להשמע כמו שאני רוצה
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. אני מרגישה מתוסכלת מהנסיון לשנות את הקול שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. הקשיים בקול שלי מגבילים את חיי החברה שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. כשאני לא שמה לב, גובה הטון שלי יורד
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. כשאני צוחקת אני נשמעת כמו גבר
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20. הקול שלי לא תואם את המראה החיצוני שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21. אני משקיעה מאמץ רב כדי להפיק את הקול שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22. הקול שלי מתעייף מהר
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23. הקול שלי מגביל את סוג העבודה בה אני עוסקת
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24. אני מרגישה שהקול שלי אינו משקף את "האני האמיתי"
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25. אני פחות פתוחה וחברותית בגלל הקול שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26. אני מרגישה מודעת מדי לאופן שבו אנשים זרים תופשים את הקול שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27. הקול שלי "נעלם" באמצע הדיבור
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28. אני חשה מצוקה כשאני נתפשת כגבר בגלל הקול שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29. הטווח של טון הקול שלי בדיבור מוגבל
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30. אני מרגישה שמפלים אותי לרעה בגלל הקול שלי

אנא דרגי את קולך באופן כללי:

<input type="checkbox"/>	כיום, הקול שלי:				
מאוד גברי	די גברי	נייטרלי	די נשי	מאוד נשי	
<input type="checkbox"/>	הקול האידאלי שלי ישמע:				
מאוד גברי	די גברי	נייטרלי	די נשי	מאוד נשי	