

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Valitse vaihtoehto, joka parhaiten vastaa kokemuksiasi naisena elämisestä:

	1	2	3	4
1. Ihmisten on vaikea kuulla minua meluisassa huoneessa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tunnen oloni ahdistuneeksi, kun tiedän joutuvani käyttämään ääntäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ääneni saa minut tuntemaan itseni vähemmän naiselliseksi kuin haluaisin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Puheääneni korkeus on liian matala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ääneni korkeus on epäluotettava.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ääneni vaikeuttaa elämäni naisena.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Vältän puhelimesta puhumista ääneni vuoksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Olen jännittänyt puhuessani muiden kanssa ääneni vuoksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ääneni muuttuu kähiseväksi tai käheäksi, kun yritän puhua naisellisella äänellä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Minua on vaikea tunnistaa naiseksi ääneni vuoksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Puhuessani ääneni korkeus ei vaihtelee riittävästi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Minusta on epämukavaa puhua ystävien, naapureiden ja sukulaisten kanssa ääneni vuoksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Vältän julkisesti puhumista ääneni vuoksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ääneni kuulostaa keinotekoiselta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Minun on keskityttävä, jotta ääneni kuulostaa siltä, miltä haluan sen kuulostavan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Koen turhautumista, kun yritän muuttaa ääntäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ääneeni liittyvät ongelmat rajoittavat sosiaalista kanssakäymistä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ääneni madaltuu, kun en kiinnitä siihen huomiota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Nauraessani kuulostan mieheltä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ääneni ei vastaa fyysistä olemustani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Näen paljon vaivaa tuottaakseni ääntäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ääneni väsy nopeasti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ääneni rajoittaa työmahdollisuuksiani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Mielestäni ääneni ei kuvasta todellista minääni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Olen vähemmän seurallinen ääneni vuoksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Minua vaivaa se, miten tuntemattomat ihmiset havaitsevat ääneni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ääneni pettää kesken puhumisen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Minua ahdistaa, kun minut havaitaan mieheksi ääneni perusteella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Puheääneni äänenkorkeuden vaihteluväli on rajoittunut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Koen itseni syrjityksi ääneni vuoksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Valitse ääntäsi kokonaisuutena vastaava vaihtoehto:

Tällä hetkellä ääneni on:

Hyvin naisellinen

Jokseenkin naisellinen

Sukupuolineutraali

Jokseenkin miehinen

Hyvin miehinen

Ihanteellinen ääneni kuulostaisi:

Hyvin naiselliselta

Jokseenkin naiselliselta

Sukupuolineutraalilta

Jokseenkin miehiselä

Hyvin miehiselä