

סולם דירוג

1 = אף פעם או לעתים רחוקות

2 = לפעמים

3 = לעתים קרובות

4 = בדרך כלל או תמיד

שם: _____

תאריך: _____

4 3 2 1

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

1. אנשים מתקשים לשמוע אותי בחדר רועש

2. אני חשה חרדה כשאני יודעת שאני צריכה להשתמש בקול שלי

3. הקול שלי גורם לי להרגיש פחות נשית משהייתי רוצה

4. גובה הטון של הדיבור שלי נמוך מדי

5. אני לא יכולה לסמוך על גובה הטון שלי

6. הקול שלי מפריע לי לחיות כאשה

7. אני נמנעת משימוש בטלפון בגלל הקול שלי

8. אני מתוחה כשאני מדברת עם אחרים, בגלל הקול שלי

9. הקול שלי נעשה צרוד, מחוספס או צורם כשאני מנסה לדבר בקול נשי

10. הקול שלי מקשה עליי להיות מזוהה כאשה

11. כשאני מדברת, גובה הטון שלי לא משתנה מספיק

12. אני מרגישה לא נוח לדבר עם חברים, שכנים וקרובים בגלל הקול שלי

13. אני נמנעת מלדבר בציבור בגלל הקול שלי

14. הקול שלי נשמע מלאכותי

15. אני צריכה להתרכז כדי לגרום לקול שלי להשמע כמו שאני רוצה

16. אני מרגישה מתוסכלת מהנסיון לשנות את הקול שלי

17. הקשיים בקול שלי מגבילים את חיי החברה שלי

18. כשאני לא שמה לב, גובה הטון שלי יורד

19. כשאני צוחקת אני נשמעת כמו גבר

20. הקול שלי לא תואם את המראה החיצוני שלי

21. אני משקיעה מאמץ רב כדי להפיק את הקול שלי

22. הקול שלי מתעייף מהר

23. הקול שלי מגביל את סוג העבודה בה אני עוסקת

24. אני מרגישה שהקול שלי אינו משקף את "האני האמיתי"

25. אני פחות פתוחה וחברותית בגלל הקול שלי

26. אני מרגישה מודעת מדי לאופן שבו אנשים זרים תופשים את הקול שלי

27. הקול שלי "נעלם" באמצע הדיבור

28. אני חשה מצוקה כשאני נתפשת כגבר בגלל הקול שלי

29. הטווח של טון הקול שלי בדיבור מוגבל

30. אני מרגישה שמפלים אותי לרעה בגלל הקול שלי

אנא דרגי את קולך באופן כללי:

כיום, הקול שלי:

מאוד נשי

די נשי

נייטרלי

די גברי

מאוד גברי

מאוד נשי

די נשי

נייטרלי

די גברי

מאוד גברי