

## 1/4 — Оценка состояния до начала / по по завершении участия в программе

**Note: поля, в которых предусмотрен ответ в свободной форме, вы можете  
заполнять на русском языке**

### Section 1 of 10

**Email \* Электронная почта**

**1. Name \* Имя**

**2. Gender \* Пол**

Male Мужской

Female Женский

Other Другой

Prefer not to answer Предпочту не отвечать

**3. Date of Birth \* Дата рождения**

4. Where do you live? Please provide city, state, country. \* Где вы живете? Город, регион (штат), страна

## Section 2 of 10 Depression

### *Депрессия*

5. In the past week, have you felt depressed? \* Чувствовали ли вы подавленность последнее время, на этой неделе?

Yes *Да*

No *Нет*

Sometimes *Иногда*

Prefer Not to Answer *Предпочту не отвечать*

6. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how depressed did you feel on an average day? Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько подавленным вы обычно чувствуете себя?

Not depressed *Не подавлен*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

*Totally depressed* **Полностью подавлен**

7. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how depressed did you feel on an average day while training/practicing/studying? **Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько подавленным вы обычно чувствуете себя когда тренируетесь/практикуетесь/учитесь?**

*Not Depressed* **Не подавлен**

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

*Totally Depressed* **Полностью подавлен**

8. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how depressed did you feel on an average day while competing/performing/testing? **Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько подавленным вы обычно чувствуете себя когда соревнуетесь/выступаете/сдаете экзамены?**

*Not Depressed* **Не подавлен**

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

*Totally Depressed* **Полностью подавлен**

## Section 3 of 10

### Anxiety

#### Тревога

9. In the past week, have you felt anxious? \* **Чувствовали ли вы себя на этой неделе тревожно?**

Yes **Да**

No **Нет**

Not Sure **Не уверен**

Prefer Not to Answer **Предпочту не отвечать**

10. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how anxious did you feel on an average day? *Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько тревожным вы обычно чувствуете себя?*

No Anxiety *Нет тревоги*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Extreme Anxiety *Максимально тревожно*

11. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how anxious did you feel on an average day while training/practicing/studying? *Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько тревожно вы обычно чувствуете себя когда тренируетесь/практикуетесь/учитесь?*

No Anxiety *Нет тревоги*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Extreme Anxiety *Максимально тревожно*

12. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how anxious did you feel on an average day while competing/performing/testing? *Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько тревожно вы обычно чувствуете себя когда соревнуетесь/выступаете/сдаете экзамены?*

No Anxiety *Нет тревоги*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Extreme Anxiety *Максимально тревожно*

## Section 4 of 10

### Physical Confidence

#### Телесная уверенность

13. In the past week, have you felt physically confident? \* На этой неделе  
чувствовали вы уверенность в собственных физических силах?

Yes Да

No Нет

Not Sure Не уверен

Prefer Not to Answer Предпочту не отвечать

14. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how physically confident did you  
feel on an average day? Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько  
телесно уверенным вы обычно чувствуете себя?

No Physical Confidence Нет телесной уверенности

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Total Physical Confidence Полностью уверен в своих физических силах

15. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how physically confident did you feel on an average day while training/practicing/studying? *Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько телесно уверенным вы обычно чувствуете себя когда тренируетесь/практикуетесь/учитесь?*

No Physical Confidence *Нет телесной уверенности*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Total Physical Confidence *Полностью уверен в своих физических силах*

16. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how physically confident did you feel on an average day while competing/performing/testing? *Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько телесно уверенным вы обычно чувствуете себя когда соревнуетесь/выступаете/сдаете экзамены?*

No Physical Confidence *Нет телесной уверенности*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Total Physical Confidence *Полностью уверен в своих физических силах*

## Section 5 of 10

### Mental Stability

17. In the past week, have you felt mentally stable? \* *Чувствовали ли вы умственную устойчивость на этой неделе?*

Yes *Да*

No *Нет*

Not Sure *Не уверен*

Prefer Not to Answer *Предпочту не отвечать*

18. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how mentally stable did you feel on an average day? *Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько умственно устойчивым вы обычно чувствуете себя?*

No Mental Stability *Неустойчив, расфокусирован*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Complete Mental Stability *Полностью сконцентрирован, стабилен*

19. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how mentally stable did you feel on an average day while training/practicing/studying? *Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько умственно устойчивым вы обычно чувствуете себя когда тренируетесь/практикуетесь/учитесь?*

No Mental Stability *Не устойчив, расфокусирован*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Complete Mental Stability *Полностью сконцентрирован, стабилен*

20. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how mentally stable did you feel on an average day while competing/performing/testing? *Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько умственно устойчивым вы обычно чувствуете себя когда соревнуетесь/выступаете/сдаете экзамены?*

No Mental Stability *Неустойчив, расфокусирован*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Complete Mental Stability *Полностью сконцентрирован, стабилен*

## Section 6 of 10

### Resilience

#### **Жизнестойкость**

21. In the past week, have you felt resilient? \* *Чувствовали ли вы себя жизнестойким на этой неделе?*

Yes *Да*

No **Нет**

Not Sure **Не уверен**

Prefer Not to Answer **Предпочту не отвечать**

22. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how resilient did you feel on an average day? *Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько жизнестойким вы обычно чувствуете себя?*

No Resilience *Нет устойчивости*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Total Resilience *Полная стабильность*

23. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how resilient did you feel on an average day while training/practicing/studying? *Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько жизнестойким вы обычно чувствуете себя когда тренируетесь/практикуетесь/учитесь?*

No Resilience *Нет устойчивости*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Total Resilience *Полная стабильность*

24. If you answered "YES" or "SOMETIMES" above, how resilient did you feel on an average day while competing/performing/testing? *Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько жизнестойким вы обычно чувствуете себя когда соревнуетесь/выступаете/сдаете экзамены?*

No Resilience *Нет устойчивости*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Total Resilience *Полная стабильность*

## Section 7 of 10

### Stamina/Endurance

#### Выносливость

25. In the past week, have you felt as if you had enough stamina/endurance? \*

Чувствовали ли вы себя выносливым на этой неделе?

Yes Да

No Нет

Not Sure Не уверен

Prefer Not to Answer Предпочту не отвечать

26. How much stamina/endurance did you have on an average day? \* Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько выносливым вы обычно чувствуете себя?

No Stamina Нет выносливости

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Strong Stamina *Неутомимость*

27. How much stamina/endurance did you have on an average day while training/practicing/studying? *\*Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько выносливым вы обычно чувствуете себя когда тренируетесь/практикуетесь/учитесь?*

No Stamina *Нет выносливости*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Strong Stamina *Неутомимость*

28. How much stamina/endurance did you have on an average day while competing/performing/testing? *\* Если вы ответили выше "Да" или "Иногда", насколько выносливым вы обычно чувствуете себя когда соревнуетесь/выступаете/сдаете экзамены?*

No Stamina *Нет выносливости*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Strong Stamina *Неустойчивость*

## Section 8 of 10

### Productivity

#### Продуктивность

29. In the past week, have you felt productive? \* *Чувствовали ли вы себя продуктивным на этой неделе?*

Yes *Да*

No *Нет*

Not Sure *Не уверен*

Prefer Not to Answer *Предпочту не отвечать*

30. How productive did you feel on an average day? \* *Насколько продуктивным вы себя ощущаете обычно?*

No Productivity *Нулевая продуктивность*

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Insanely Productive **Фантастически продуктивен**

31. How productive did you feel on an average day while

training/practicing/studying? \* **Насколько продуктивным вы обычно чувствуете себя когда тренируетесь/практикуетесь/учитесь?**

No Productivity **Нулевая продуктивность**

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Insanely Productive **Фантастически продуктивен**

## Section 9 of 10

### Overall Well-Being

#### Самочувствие

32. In the past week, how would you rate your overall well-being? \* Как бы вы оценили свое самочувствие на этой неделе?

No Well-Being Плохое самочувствие

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Complete Well-Being Идеальное самочувствие

33. How was your overall well-being on an average day while training/practicing/studying? \* Как бы вы оценили свое самочувствие в обычные дни тренировок/практики/учебы?

No Well-Being Плохое самочувствие

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Complete Well-Being **Идеальное самочувствие**

34. How was your overall well-being on an average day while competing/performing/testing? \*

**Как бы вы оценили свое самочувствие в дни соревнований/выступлений/сдачи экзаменов**

No Well-Being **Плохое самочувствие**

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Complete Well-Being **Идеальное самочувствие**

## Section 10 of 10

### Additional Comments

**Дополнительные комментарии**

35. Would you like to add anything else? **Хотели бы вы что-нибудь добавить?**