****

**Регистрационная анкета**

**участника программы**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Пол

**⬜** Женский

**⬜** Мужской

1. Семейное положение

**⬜** Не женат / не замужем

**⬜** Женат / замужем

1. Участвовали ли Вы раньше в программах контроля стресса, выхода из депрессии?

**⬜** Нет

**⬜** Да (указать, в каких) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какова главная причина, побудившая Вас прийти на программу? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Как часто Вы переживаете стрессы?

**⬜** Регулярно

**⬜** Часто

**⬜** Редко

1. Насколько успешно Вы можете контролировать стрессы?

⬜ Довольно успешно

**⬜** Относительно

**⬜** Не контролирую

1. Ваше число баллов по шкале социальной адаптации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Ваше число баллов по шкале уверенности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Как Вы оцениваете свое здоровье?

**⬜** Прекрасное

**⬜** Хорошее

**⬜** Среднее

**⬜** Плохое

1. Задумывались ли Вы всерьез о своем здоровье за последние 12 месяцев?

**⬜** Да

**⬜** Нет

1. Ставил ли Вам когда-нибудь врач диагноз «депрессия»?

**⬜** Да

**⬜** Нет

1. Оцениваете ли Вы свое состояние как депрессивное?

**⬜** Да

**⬜** Нет

**⬜** Не знаю

1. Ощущали ли Вы безысходность в своей жизни?

**⬜** Да

**⬜** Нет

1. Есть ли у Вас жизненные вопросы, которые невозможно решить?

**⬜** Да

**⬜** Нет

1. Легко ли принимаете важные решения?

**⬜** Легко

**⬜** Тяжело

**⬜** Самостоятельно не могу

**17.** Знакомо ли Вам чувство обиды?

**⬜** Да

**⬜** Нет

**18.** Как часто Вы обижаетесь?

**⬜** Часто

**⬜** Редко

**⬜** Никогда

**19.** Пробовали ли Вы курить сигареты для облегчения стресса?

**⬜** Да

**⬜** Нет

**20.** Употребляете ли Вы алкогольные напитки для улучшения настроения?

**⬜** Да

**⬜** Нет

**21.** Как часто Вы это делаете?

**⬜** Не употребляю

**⬜** Только при сильных стрессах

**⬜** Всякий раз, имея плохое настроение

**⬜** Регулярно

**22.** Являетесь ли вы физически активным человеком?

**⬜** Да

**⬜** Нет

**23.** Какие виды физической нагрузки вы предпочитаете?

**⬜** Ходьба

**⬜** Бег

**⬜** Тяжелая работа по дому

**⬜** Физические упражнения

**⬜** Иные виды спорта: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**24.** Сколько времени в течение дня вы уделяете занятиям физкультурой?

**⬜** 20 мин

**⬜** 30 мин

**⬜** 40 мин

**⬜** 60 мин и больше

**25.** Можете ли Вы прощать?

**⬜** Легко

**⬜** Трудно

**⬜**  Не могу

**26.** Есть ли человек, которого Вы до сих пор не смогли простить?

**⬜** Да

**⬜** Нет

**27.** Считаете ли Вы, что прощать не обязательно?

**⬜** Да

**⬜** Нет

**28.** Каковы ваши религиозные убеждения?

**⬜** Христианин

**⬜** Другое вероисповедание

**⬜** Атеист

**29.** Что вы ожидаете от программы? Каковы ваши цели? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим за помощь!