Brief Social Rhythm Scale

Следующие утверждения касаются вашего ритма жизни. Ниже Вы найдете ряд утверждений о различных деятельностях повседневной жизни. Пожалуйста, отметьте, насколько регулярно Вы выполняете эти действия. Обратите, пожалуйста, внимание, что при этом речь идёт не о том, как часто или редко Вы делаете что-то, а как регулярно.

		1 = всегда регулярно	2	3	4	5	6 = всегда нерегулярно
1	Ложиться спать в будние дни.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Ложиться спать в выходные.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Вставать в будние дни.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Вставать в выходные.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Встречаться с другими людьми на учёбе или работе в будние дни.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Встречаться с другими людьми на учёбе или работе в выходные.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Встречаться с другими людьми в свободное время в будни.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Встречаться с другими людьми в свободное время в выходные.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Питаться в будние дни.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Питаться в выходные.	☐	☐	☐	☐	☐	☐