Brief Social Rhythm Scale

下面的问题是关于你的生活节奏,请在下列关于日常活动的陈述中圈出最适合你的生活节奏的选项。

		1 = 非常规律	2	3	4	5	6 = 非常不规律
1	周一到周五睡觉时间	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	周末睡觉时间	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	周一到周五起床时间	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	周末起床时间	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	周一到周五与学习或工作中的人会面	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	周末与学习或工作中的人会面	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	周一到周五在闲暇时间与其它人会面	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	周末在闲暇时间与其它人会面	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	周一到周五饮食	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	周末饮食	☐	☐	☐	☐	☐	☐