

# EDE-Q 6.0 — опросник пищевого поведения

Copyright Fairburn and Beglin, 2008. Вопросы относятся только к последним четырём неделям (28 дням). Внимательно прочитайте и ответьте на все вопросы.

ФИО: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Для вопросов 1–12 отметьте число: 0 — ни одного дня; 1 — 1–5 дней; 2 — 6–12; 3 — 13–15; 4 — 16–22; 5 — 23–27; 6 — каждый день.

|    |                                                                                                                                                                                 |                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1  | Намеренно пытались ограничить количество пищи, чтобы повлиять на форму тела или вес (независимо от того, удалось ли это)?                                                       | <div>0123456</div> |
| 2  | Долгое время (8 часов бодрствования или больше) совсем ничего не ели, чтобы повлиять на форму тела или вес?                                                                     | <div>0123456</div> |
| 3  | Пытались исключить из рациона продукты, которые Вам нравятся, чтобы повлиять на форму тела или вес (независимо от того, удалось ли это)?                                        | <div>0123456</div> |
| 4  | Пытались придерживаться определённых правил питания (например, ограничения калорий), чтобы повлиять на форму тела или вес (независимо от того, удалось ли это)?                 | <div>0123456</div> |
| 5  | Испытывали отчётливое желание иметь пустой желудок, чтобы повлиять на форму тела или вес?                                                                                       | <div>0123456</div> |
| 6  | Испытывали отчётливое желание иметь совершенно плоский живот?                                                                                                                   | <div>0123456</div> |
| 7  | Мысли о еде, приёме пищи или калориях настолько мешали сосредоточиться, что было трудно заниматься интересующими делами (например, работать, читать или поддерживать разговор)? | <div>0123456</div> |
| 8  | Мысли о форме тела или весе настолько мешали сосредоточиться, что было трудно заниматься интересующими делами (например, работать, читать или поддерживать разговор)?           | <div>0123456</div> |
| 9  | Испытывали отчётливый страх потерять контроль над приёмом пищи?                                                                                                                 | <div>0123456</div> |
| 10 | Испытывали отчётливый страх, что можете набрать вес?                                                                                                                            | <div>0123456</div> |
| 11 | Чувствовали себя толстым или толстой?                                                                                                                                           | <div>0123456</div> |
| 12 | Испытывали сильное желание снизить вес?                                                                                                                                         | <div>0123456</div> |

# EDE-Q 6.0 — опросник пищевого поведения

Вопросы 13–21. Указывайте фактическую частоту за последние четыре недели (28 дней).

13.

За последние 28 дней сколько раз Вы съели такое количество пищи, которое другие люди сочли бы необычно большим с учётом обстоятельств?

Число раз / дней

14.

В скольких из этих случаев Вы ощущали потерю контроля над приёмом пищи во время еды?

Число раз / дней

15.

В течение скольких ДНЕЙ за последние 28 дней возникали такие эпизоды переедания: необычно большое количество пищи вместе с ощущением потери контроля?

Число раз / дней

16.

Сколько раз за последние 28 дней Вы намеренно вызывали у себя рвоту, чтобы контролировать форму тела или вес?

Число раз / дней

17.

Сколько раз за последние 28 дней Вы принимали слабительные средства, чтобы контролировать форму тела или вес?

Число раз / дней

18.

Сколько раз за последние 28 дней Вы тренировались навязчиво или по принуждению, чтобы контролировать вес, форму тела или количество жира либо сжечь калории?

Число раз / дней

19.

В течение скольких из последних 28 дней Вы ели тайком? Не учитывайте эпизоды переедания с потерей контроля.

0 — ни одного дня; 1 — 1–5 дней; 2 — 6–12; 3 — 13–15; 4 — 16–22; 5 — 23–27; 6 — каждый день.

0

1

2

3

4

5

6

20.

В какой доле случаев приёма пищи Вы испытывали вину из-за влияния еды на форму тела или вес? Не учитывайте эпизоды переедания с потерей контроля.

0 — ни разу; 1 — несколько раз; 2 — менее половины; 3 — половина; 4 — более половины; 5 — большинство; 6 — каждый раз.

0

1

2

3

4

5

6

21.

Насколько за последние 28 дней Вас беспокоило, что другие люди видят, как Вы едите? Не учитывайте эпизоды переедания с потерей контроля.

Оценка 0–6: 0 — совсем не беспокоило; 2 — слегка; 4 — умеренно; 6 — очень сильно.

0

1

2

3

4

5

6

# EDE-Q 6.0 — опросник пищевого поведения

Вопросы 22–28 относятся только к последним четырём неделям. Оцените каждый пункт от 0 до 6: 0 — совсем нет, 2 — слегка, 4 — умеренно, 6 — очень сильно.

|    |                                                                                                                                                              |                                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | Насколько вес влиял на то, как Вы оцениваете себя как человека?                                                                                              | <div><div>0</div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div></div> |
| 23 | Насколько форма тела влияла на то, как Вы оцениваете себя как человека?                                                                                      | <div><div>0</div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div></div> |
| 24 | Насколько Вы расстроились бы, если бы Вас попросили взвешиваться один раз в неделю в течение следующих четырёх недель?                                       | <div><div>0</div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div></div> |
| 25 | Насколько Вы были недовольны своим весом?                                                                                                                    | <div><div>0</div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div></div> |
| 26 | Насколько Вы были недовольны формой своего тела?                                                                                                             | <div><div>0</div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div></div> |
| 27 | Насколько некомфортно Вам было видеть своё тело, например в зеркале или отражении витрины, при переодевании, принятии ванны или душа?                        | <div><div>0</div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div></div> |
| 28 | Насколько некомфортно Вам было из-за того, что другие видят форму Вашего тела или фигуру, например в общей раздевалке, при плавании или в облегающей одежде? | <div><div>0</div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div></div> |

Текущие данные

Вес: \_\_\_\_\_ Рост: \_\_\_\_\_

Если применимо: за последние 3–4 месяца были пропущены менструации? \_\_\_\_\_

Если да, сколько? \_\_\_\_\_ Принимаете гормональные контрацептивы? \_\_\_\_\_

Как подсчитать и понять результат

• Сдерживание питания: среднее пунктов 1, 2, 3, 4, 5. Озабоченность едой: 7, 9, 19, 20, 21.

• Озабоченность формой тела: 6, 8, 10, 11, 23, 26, 27, 28. Озабоченность весом: 8, 12, 22, 24, 25.

• Общий показатель = среднее четырёх шкал; диапазон 0–6. Чем выше значение, тем выраженнее симптомы. Пункты 13–18 учитывают отдельно как частоты поведения и в общий показатель не входят.

• У EDE-Q нет одного универсального диагностического порога для всех полов, возрастов и популяций. Результат сопоставляют с клиническим интервью, соматическим состоянием и подходящими нормативами.

• Русская адаптация валидирована у российских женщин: Асланова М.С. и соавт., 2026, DOI 10.17116/jnevro202612602197. Этот бланк — рабочий перевод по оригиналу, а не авторское приложение к статье.

Некоммерческое клиническое использование; структура и категории ответов сохранены по условиям CBT-E.

EDE-Q 6.0 · Copyright Fairburn and Beglin, 2008 · русский рабочий перевод

endoclера.com