

Valgymo sutrikimų tyrimo klausimynas (Eating Disorder Examination Questionnaire 6, EDE-Q 6; Fairburn & Beglin 2008)

Nurodymai: atsakydami į klausimus remkitės tik paskutinėmis keturiomis savaitėmis (28 dienomis). Atidžiai perskaitykite kiekvieną klausimą. Atsakykite į visus klausimus.

Klausimai 1–12: apibraukite tinkamiausią skaičių dešinėje.

| Pastarosios 28 dienos: | Nei vienos dienos | 1–5 dienas | 6–12 dienų | 13–15 dienų | 16–22 dienas | 23–27 dienas | Kiekvieną dieną |
|--|--------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|---------------------|---------------------|------------------------|
| 1. Ar sąmoningai <u>bandėte</u> riboti suvartojamą maisto kiekį, kad galėtumėte daryti įtaką savo figūrai ar svoriui (ar jums tai pavyko, ar ne)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Ar teko ilgai (8 valandas ar ilgiau) nieko nevalgyti, kad galėtumėte daryti įtaką savo figūrai ar svoriui? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Ar mėginote pašalinti iš savo mitybos kokius nors maisto produktus, kurie jums patinka, kad galėtumėte daryti įtaką savo svoriui ar figūrai (ar jums tai pavyko, ar ne)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Ar <u>bandėte</u> griežtai laikytis savo maitinimui nustatytų taisyklių (pvz., riboti kalorijų kiekį), kad galėtumėte daryti įtaką savo figūrai ar svoriui (ar jums tai pavyko, ar ne)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Ar buvo kilęs noras <u>nieko nevalgyti</u> , kad galėtumėte daryti įtaką savo figūrai ar svoriui? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 6. Ar kada nors norėjote turėti <u>visiškai plokščią pilvą</u> ? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Ar dėl minčių apie <u>maistą, valgymą ar kalorijas</u> jums buvo itin sunku sutelkti dėmesį į jus dominančius dalykus (pvz., darbą, sekti pokalbį ar skaityti)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Ar dėl minčių apie <u>figūrą ar svorį</u> , jums tapo labai sunku sutelkti dėmesį į jus dominančius dalykus (pvz., darbą, sekti pokalbį ar skaityti)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Ar buvo kilusi tikra baimė prarasti savo mitybos kontrolę? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Ar teko tikrai bijoti, kad galite priaugti svorio? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Ar jaučiatės storas (-a)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Ar jums yra kilęs stiprus noras mesti svorį? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Klausimai 13–18: Dešinėje esančiuose langeliuose nurodykite atitinkamą skaičių. Atminkite, kad klausimai yra skirti tik paskutinėms keturioms savaitėms (28 dienos).

Pastarosios keturios savaitės (28 dienos):

| | |
|---|-------|
| 13. Kiek <u>kartų</u> per pastarąsias 28 dienas suvalgėte tiek, kiek kiti žmonės laiko <u>nepaprastai dideliu kiekiu maisto</u> (atsižvelgiant į aplinkybes)? | _____ |
| 14. Kelis iš šių kartų jautėtės praradę valgymo kontrolę (tuo metu, kai valgėte)? | _____ |
| 15. Kiek DIENU per pastarąsias 28, įvyko tokie persivalgymo epizodai (t. y., jūs suvalgėte neįprastai didelį maisto kiekį <u>ir</u> tuo metu jautėtės praradę kontrolę)? | _____ |
| 16. Kelis kartus per pastarąsias 28 dienas, jūs sukėlėte sau vėmimą savo figūros ar svorio kontroliavimui? | _____ |

-
17. Kelis kartus per pastarąsias 28 dienas, jūs naudojote laisvinamuosius savo figūros ar svorio kontroliavimui? _____
-
18. Kiek kartų per pastarąsias 28 dienas jūs sportavote su dideliu užsispyrimu siekdami padailinti savo figūrą ar sumažinti kūno svorį, arba riebalų kiekį ar sudeginti kalorijas? _____
-

Klausimams 19–21 apibraukite Jūsų manymu tinkamiausią atsakymą. Atkreipkite dėmesį, kad šiuose klausimuose sąvoka „nesaikingas valgymas“ reiškia tokį suvartojamo maisto kiekį, kurį kiti atitinkamomis aplinkybėmis laiko neįprastai dideliu, jį lydi valgymo nevaldymo pojūtis.

| | Nei vienos dienos | 1–5 dienas | 6–12 dienų | 13–15 dienų | 16–22 dienas | 23–27 dienas | Kiekvieną dieną |
|--|-------------------|--------------|-----------------|-------------|-------------------------|--------------|-----------------|
| 19. Kiek dienų per pastarąsias 28 valgėte paslapčia? Neskaičiuokite nesaikingo valgymo epizodų. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Kiek kartų, kai ką nors suvalgėte, jautėtės kaltas(-a) (manėte, kad padarėte kažką netinkamo) dėl to, kaip tai paveiks jūsų figūrą ar svorį? Neskaičiuokite nesaikingo valgymo epizodų | Nei karto | Keletą kartų | Mažiau nei pusę | Pusę kartų | Dažniau nei pusę atvejų | Daug laiko | Kiekvieną kartą |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. Balais įvertinkite, kaip stipriai per pastarąsias 28 dienas, jus neramino tai, kad kiti žmonės mato jus valgant? Neskaičiuokite nesaikingo valgymo epizodų | Visiškai ne | | Trupučių | | Vidutiniai | | šakai |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Klausimai 22–28: Apibraukite dešinėje esantį tinkamiausią skaičių. Atminkite, kad klausimai yra skirti tik paskutinėms keturioms savaitėms (28 dienos).

| Pastarosios 28 dienos: | Visiškai ne | Truputį | | | Vidutiniškai | Pastebimai | |
|--|------------------------|----------------|---|---|---------------------|-------------------|---|
| 22. Ar jūsų <u>svoris</u> turėjo įtakos tam, ką jūs galvojate apie save / kaip save vertinate, kaip asmenį? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. Ar jūsų <u>figūra</u> turėjo įtakos tam, ką jūs galvojate apie save / kaip save vertinate, kaip asmenį? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. Kaip stipriai jus nuliūdintų prašymas svertis vieną kartą per savaitę (ne dažniau ir ne rečiau) ateinančias keturias savaites? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. Ar esate nepatenkintas(-a) savo <u>svoriu</u> ? Įvertinkite balais. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. Ar esate nepatenkintas(-a) savo <u>figūra</u> ? Įvertinkite balais | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. Kaip nepatogiai jaučiatės, matydamas(-a) savo kūną (pavyzdžiui, matant savo figūrą veidrodyje, atspindyje parduotuvės lange, nusirengiant, prausiantis arba maudantis duše)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. Kaip nepatogiai jaučiatės kai | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

kiti mato jūsų figūrą
(pavyzdžiui, bendrose
persirengimo patalpose,
plaukiojant ar dėvint
aptemptus drabužius)?

Jei esate moteris: Ar per praėjusius 3–4 mėnesius vėlavo mėnesinės? _____

Jeigu taip, kiek kartų? _____

Ar vartojote kontraceptinius preparatus? _____

Šaltiniai:

Fairburn CG & Beglin SJ. Eating disorder examination questionnaire (EDE-Q 6.0). In C. G. Fairburn (Ed.). Cognitive behavior therapy and eating disorders 2008, pp. 309– 313. New York, NY: Guilford Press.

Baceviciene M, Balciuniene V, Jankauskiene R. Validation of the Lithuanian version of the eating disorder examination questionnaire 6.0 in a student sample. Brain Behav 2020;10(3):e01555. <https://doi.org/10.1002/brb3.1555>