

Özgün Araştırma

Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozukluğu Eğilimi ve Okupasyonel Dengenin İncelenmesi

Ayfer Kengil¹ , Feyza Kargalı² , Büşra Kaplan Kılıç³ 

Gönderim Tarihi: 17 Ocak, 2025

Kabul Tarihi: 28 Mayıs, 2025

Basım Tarihi: 31 Ağustos, 2025

Erken Görünüm Tarihi: 29 Ağustos, 2025

Özet

Amaç: Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu eğilimi ve okupasyonel dengeyi incelemeyi amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya 18-25 yaş arası 300 üniversite öğrencisi katılmıştır. Verilerin toplanmasında Sosyodemografik Form, Aktivite-Rol Dengesi Anketi (ARDA), Rezzy Yeme Bozukluğu Ölçeği kullanılmıştır. Rezzy Yeme Bozukluğu Ölçeği sonucuna göre yeme bozukluğu eğilimi olan öğrenciler araştırma grubunu (n=123), yeme bozukluğu eğilimi olmayan öğrenciler kontrol grubunu (n=177) oluşturmuştur. Gruplar arası ARDA toplam puan ve alt maddeleri istatistiksel yöntemlerle karşılaştırılmıştır.

Bulgular: Araştırma ve kontrol grupları karşılaştırıldığında ARDA toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Grupların ARDA maddelerine verdikleri cevaplar incelendiğinde 1, 2 ve 10. maddelerde (aktivite çeşitliliği, enerji veren/enerji alan aktiviteler arası denge) ve 3. ve 5. maddelerde (zaman kullanımı, aktivitelere ayrılan zamandan memnun olma) istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ancak grupların ARDA 4, 6 ve 11. maddelere (dinlenme, dinlendirici aktivitelere ayrılan zaman) ve 7, 8, 9. maddelere (aktivite sayısı, gün/hafta içerisinde gerçekleştirilen aktivitelerin sayısı) verdikleri yanıtlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç: Yeme bozukluğu eğilimi olan üniversite öğrencilerinin akranlarına göre daha düşük okupasyonel dengeye sahip oldukları gözlemlenmiştir. Yeme bozukluğu eğilimi olan öğrencilerde özellikle aktivite çeşitliliği (farklı türde aktivitelere katılma) ve zaman kullanımı (zamanını aktivitelere uygun şekilde kullanma ve memnuniyet) alanlarında yeme bozukluğu eğilimi olmayan akranlarına göre önemli farklılıklar görülmüştür. Bu durum üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu eğiliminin okupasyonel dengesizliklere neden olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu yönetimine yönelik olarak, aktivite temelli yaklaşımlar ile zaman kullanımı ve yaşam tarzının yeniden düzenlenmesine odaklanan ergoterapi müdahaleleri geliştirilmelidir.

Anahtar kelimeler: öğrenciler, okupasyonlar, yeme bozukluğu, ergoterapi

¹**Ayfer Kengil.** (Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, Anafartalar Mah., Talatpaşa Blv, No:47, Altındağ/Ankara, e-posta: kengilayfer@gmail.com, ORCID: 0009-0003-5417-9640)

²**Feyza Kargalı.** (Ankara Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, Hacı Bayram Mah., Talatpaşa Blv., No:4, Altındağ/Ankara, e-posta: feyza.k8@outlook.com, ORCID: 0009-0000-4326-3765)

³**Büşra Kaplan Kılıç (Sorumlu Yazar).** (Ankara Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Hacı Bayram Mah., Talatpaşa Blv., No:4, Altındağ/Ankara, e-posta: busra.kaplan@ankaramedipol.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1077-2146)

Investigation of Eating Disorder Tendency and Occupational Balance in University Students

Ayfer Kengil¹ , Feyza Kargali² , Büşra Kaplan Kılıç³ 

Submission Date: January 17th, 2025

Acceptance Date: May 28th, 2025

Pub. Date: August 31st, 2025

Online First Date: August 29th, 2025

Abstract

Objectives: This study aims to examine eating disorder tendency and occupational balance in university students. **Materials and Methods:** The study included 300 university students aged 18-25. Data collection tools used were a Sociodemographic Form, Occupational Balance Questionnaire (OBQ), and Rezy Eating Disorder Scale. According to the results of the Rezy Eating Disorder Scale, students with eating disorder tendency constituted the research group (n=123) and students without eating disorder tendency constituted the control group (n=177). The total OBQ scores and sub-items between groups were compared using statistical methods.

Results: When comparing the research and control groups, a statistically significant difference was found in the total OBQ scores ($p<0.05$). When the responses of the groups to the OBQ items were examined, statistically significant difference was found in items 1, 2 and 10 (activity diversity, balance between energizing/de-energizing activities) and in items 3 and 5 (time use, satisfaction with the time allocated to activities) ($p<0.05$). However, no statistical difference was found in the groups' responses to OBQ items 4, 6 and 11 (rest, time allocated to recreational activities) and items 7, 8 and 9 (number of activities, number of activities performed during the day/week) ($p>0.05$).

Conclusion: University students with eating disorder tendencies were observed to have lower occupational balance than their peers. Students with eating disorder tendencies show significant differences from their peers without eating disorder tendencies, particularly in terms of activity variety (participation in different types of activities) and time use (using time appropriately for activities and satisfaction). This situation shows that eating disorder tendencies in university students can cause occupational imbalances. Therefore, occupational therapy interventions focusing on activity-based approaches and changes in time use and lifestyle redesign should be developed for the management of eating disorders in university students.

Keywords: *students, occupations, eating disorder, occupational therapy*

¹**Ayfer Kengil.** (Hacettepe University, Faculty of Health Sciences, Department of Occupational Therapy, e-mail: kengilayfer@gmail.com, ORCID: 0009-0003-5417-9640)

²**Feyza Kargali.** (Ankara Medipol University, Faculty of Health Sciences, Department of Occupational Therapy, Talatpaşa Avenue No:4 Altındağ/Ankara, e-mail: feyza.k8@outlook.com, ORCID: 0009-0000-4326-3765)

³**Büşra Kaplan Kılıç. (Corresponding Author).** (Ankara Medipol University, Faculty of Health Sciences, Department of Occupational Therapy, Hacı Bayram, Talatpaşa Avenue No:4 Altındağ/Ankara, e-mail: busra.kaplan@ankaramedipol.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1077-2146)

Giriş

Yeme bozuklukları (YB), yeme davranış ve tutumlarında bozulmaları içeren, anormal yeme veya sağlıksız kilo kontrol davranışları ile karakterize olan ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilen psikiyatrik bozukluklardır (Attia vd., 2013; Treasure vd., 2020). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5 (DSM-5)'e göre yeme bozuklukları anoreksiya nervoza, bulimia nervoza, tıkanırcasına yeme bozukluğu, diğer ve spesifik yeme bozuklukları şeklinde sınıflandırılmaktadır (American Psychiatric Association, 2013). Yeme bozukluklarına ilişkin araştırmalar toplumda görülme sıklığının artış gösterdiğini belirtmektedir (Qian vd., 2022). Yeme bozukluğu gelişme riski özellikle genç yetişkin dönemdeki kadınlarda %5.5-17.9; erkeklerde %0.6-2.4 görülme sıklığı ile üniversite döneminde oldukça fazladır (Silén & Keski-Rahkonen, 2022).

Genç yetişkinliğe ilk adım olan üniversite döneminde bağımsızlaşma, alışılmış kültür ve aileden uzaklaşma gibi durumlar sonucunda sağlıklı olmayan yaşam tarzı değişiklikleri (beslenme, barınma, sosyal çevre vb.), uyum, uyku ve davranış problemleri görülebilmektedir. Bu problemler beraberinde yeme bozukluğu gelişme riskini de artırmaktadır (Gan vd., 2012; Hunt & Eisenberg, 2010; Kabakuş Aykut & Bilici, 2022). Üniversiteye geçen bireylerle yapılmış bir çalışmada vücut şemasından memnun olmama, aileden uzak yaşama, zayıf sosyal uyum becerileri yeme bozukluğu gelişme riskini artıran faktörler olarak bulunmuştur (Barker & Galambos, 2007). Yeme bozukluklarına neden olan faktörler çevresel olabileceği gibi ailede genetik yatkınlık durumu veya toplumun güzellik anlayışının değişmesi gibi bireysel veya toplumsal seviyede unsurlar da olabilmektedir (Culbert vd., 2015).

Yeme bozukluğu yaşayan bireylerde alışkanlıklar, rutinler ve okupasyonların etkilendiği bilinmektedir (Clark & Nayar, 2012; Monthuy-Blanc vd., 2022; St-Pierre vd., 2023). Sağlık, esenlik ve yaşam kalitesinin belirleyicisi olarak tanımlanan okupasyon, bireylerin mevcut rollerini yerine getirme ve gerçekleştirmek istedikleri üretkenlik, serbest zaman, günlük yaşam aktiviteleri gibi alanlarda tam ve bağımsız olarak var olmasına olanak tanır (Wilcock & Hocking, 2004). Bireyin gerçekleştirdiği okupasyonların miktarı, çeşitliliği ve zaman kullanımına ilişkin deneyimleri ise okupasyonel denge olarak tanımlanmaktadır (Wagman vd., 2012). Okupasyonel denge ile iyi olma, yaşam kalitesi ve sağlık arasında güçlü ilişkiler bulunmaktadır (Backman, 2004; Guskowska & Dąbrowska-Zimakowska, 2023).

Üniversite öğrencilerinin sıklıkla okupasyonel dengesizlik yaşadıkları bilinmektedir (Backman, 2004; Guskowska & Dąbrowska-Zimakowska, 2023; Pekçetin vd., 2021).

Üniversite öğrencilerindeki okupasyonel dengesizliğe neden olan faktörlerin bireysel, zamansal ve ekonomik zorluklar, psikolojik ve duygusal baskılar olduğu belirtilmiştir (Wilson & Wilcock, 2005). Aynı zamanda, bu dönemde ortaya çıkan ruhsal stres ve beden algısındaki değişimler, yeme bozukluğu gelişme riskini artıran önemli psikososyal belirleyiciler olarak öne çıkmaktadır (Barker & Galambos, 2007; Gan vd., 2012). Literatürde, yeme bozukluğu olan bireylerin günlük yaşam aktivitelerine katılımlarında azalma yaşadıkları ve zaman yönetiminde güçlük çektikleri belirtilmektedir; bu durum, doğrudan okupasyonel dengeyi etkileyebilecek bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Mevcut literatüre göre üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu gelişme riski ve okupasyonel dengesizlik önemli sağlık tehditlerindendir (Guszkowska & Dąbrowska-Zimakowska, 2023; Kabakuş Aykut & Bilici, 2022). Bununla birlikte, yeme bozukluğu eğilimleri ile okupasyonel denge arasında nasıl bir ilişki olduğu konusu yeterince araştırılmamıştır. Yeme bozukluğu ve okupasyonel denge arasındaki ilişkinin anlaşılması sağlık hizmetlerinin kalitesini artıracaktır (Monthuy-Blanc vd., 2022; Stice vd., 2013). Bu nedenle çalışmamızın amacı üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu eğilimi ve okupasyonel dengenin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem

Bu çalışma, kesitsel araştırma türüne sahiptir. Araştırma örneklemini Ankara'da öğrenim gören ve çalışmaya katılmaya gönüllü bireyler oluşturmuştur. 18-25 yaş aralığında lisans eğitimi gören üniversite öğrencileri dahil edilirken, herhangi bir fiziksel/zihinsel engel veya kronik rahatsızlığa sahip olan bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir.

Veriler Mart-Eylül 2024 zaman aralığında Ankara'daki üniversite kampüslerinde çalışmaya katılmaya gönüllü öğrenciler ile yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Çalışma kapsamında toplam 360 kişi ile görüşülmüştür, 34 kişi yeme bozukluğu veya kronik hastalık sebebiyle ilaç kullanması ve 26 kişi önlisans eğitimi görmesi nedeniyle dışlanmıştır. Yeme bozukluğu eğilimi olan 123 üniversite öğrencisi ve yeme bozukluğu eğilimi olmayan 177 üniversite öğrencisi ile toplam 300 kişiye ulaşılarak çalışma sonlandırılmıştır.

Örneklem büyüklüğünü belirlemek amacı ile yapılan güç analizinde G*power programında, %80 güçle (alfa=0,05, çift yönlü), etki büyüklüğü J. Cohen tarafından sağlanan kılavuzlar doğrultusunda Cohen's d = 0,80 alınarak bağımsız gruplarda t test için her grupta minimum 120 kişiye ihtiyaç duyulduğu belirlenmiştir.

Araştırma Helsinki Deklarasyonu'na uygun olarak yürütülmüştür. Ankara Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Çalışmalar Etik Kurulu, çalışmanın yürütülmesi için onay vermiştir (Karar No: E-81477236-604/142). Çalışmanın kapsamı ve amacı katılımcılara ayrıntılı olarak açıklandıktan sonra gönüllü olan kişilerden bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcılara bilgilendirilmiş gönüllü olur formu, sosyodemografik bilgi formu, Rezzy Yeme Bozukluğu Ölçeği ve Aktivite-Rol Dengesi Anketi uygulanmıştır. Bireylerde yeme bozukluğu eğilimi varlığını belirlemek için Rezzy Yeme Bozukluğu Ölçeği, okupasyonel dengeyi değerlendirmek için Aktivite-Rol Dengesi Anketi kullanılmıştır. Rezzy Yeme Bozukluğu Ölçeği'nin toplam puanına göre 2 ve üzeri puan, yeme bozukluğu eğilimi varlığına işaret etmektedir. 2 puanın altındaki puanlar ise yeme bozukluğu eğiliminin olmadığını belirtmektedir (Aydemir vd., 2015; Garner & Garfinkel, 1979). Çalışmaya katılan öğrenciler bu ölçeğin toplam puanından aldıkları sonuca göre iki gruba ayrılmıştır. Yeme bozukluğu eğilimi olan öğrenciler araştırma grubunu (n=123), yeme bozukluğu eğilimi olmayan öğrenciler kontrol grubunu (n=177) oluşturmuştur.

Rezzy Yeme Bozukluğu Ölçeği

Katılımcıların yeme bozukluğu eğilimine sahip olup olmadıklarını belirleyebilmek için Rezzy Yeme Bozukluğu Ölçeği uygulanmıştır. Garner ve Garfinkel tarafından 1979 yılında geliştirilen bu kısa tarama ölçeğinde, evet/hayır formatında cevaplanan beş soru yer almaktadır. Evet yanıtı verilen her bir madde için bir puan verilmekte, toplamda 2 ve üzeri puan alan bireylerin yeme bozukluğu eğilimi taşıdığı kabul edilmektedir (Garner & Garfinkel, 1979). Ölçek; beden algısı, kilo kaygısı, yeme davranışlarındaki kontrol kaybı gibi yeme bozukluklarıyla ilişkilendirilen temel belirti kümelerini genel bir çerçevede taramayı amaçlamaktadır. Bu yönüyle anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza gibi tanı kategorilerinden bağımsız olarak bireydeki yeme bozukluğu riskini belirlemeye yönelik bir tarama aracıdır. Ölçeğin üniversite öğrencileri örnekleminde Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aydemir ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir (Aydemir vd., 2015).

Aktivite-Rol Dengesi Anketi (ARDA)

Bireylerin okupasyonel dengelerini değerlendirmek için ARDA kullanılmıştır. Bu ölçek bireyin günlük yaşam aktivitelerinin sayısına ve türüne göre bireyin memnuniyetini ölçerek okupasyonel denge kavramını tanımlamaktadır. Wagman ve Hakansson tarafından 2014 yılında geliştirilen bu ölçekte yer alan her madde; “kesinlikle katılıyorum (0)”, “katılmıyorum (1)”,

“katılıyorum (2)” ve “kesinlikle katılıyorum (3)” şeklinde değişen dörtlü likert tiptedir. Tüm maddelerin puanları toplanır ve toplam puan olarak yazılmaktadır. Ölçekte alınabilecek puanlar 0-33 arasında değişmektedir. Toplam puan için Cronbach alpha değeri 0,785 olduğu gösterilmiştir. Yüksek puan iyi okupasyonel denge olarak nitelendirilirken düşük puan kötü okupasyonel dengeyi nitelendirmektedir (Wagman & Håkansson, 2014). Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Günel vd. (2020) yılında yapılmıştır.

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler için Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi (SPSS), sürüm 26.0 kullanıldı. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu, görsel (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemlerle (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk testleri) incelendi. Bu testler, sürekli bağımlı değişkenlerin (örneğin ARDA alt maddeleri ve toplam puanları) normal dağılım gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla kullanıldı. Tanımlayıcı analizler, sürekli değişkenler için ortalama, standart sapma ve minimum-maksimum; kategorik değişkenler için ise yüzde ve sayı kullanılarak verildi. Demografik verilerin gruplar arası karşılaştırılmasında, sürekli veriler normal dağılım gösterdiğinden bağımsız gruplar t-testi, kategorik veriler için ise ki-kare testi kullanıldı. ARDA ölçeğine ait alt maddeler ve toplam puanlar normal dağılım gösterdiğinden, gruplar arası ARDA sonuçlarının karşılaştırmalarında bağımsız gruplar t-testi uygulandı. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlendi, $p < 0,01$ ise güçlü anlamlılık olarak değerlendirildi.

Bulgular

Çalışmamıza araştırma grubunda 123, kontrol grubunda 177 öğrenci ile toplam 300 kişi dahil edilmiştir. Araştırma grubunda 98 (%79,70) kadın, 25 (%20,30) erkek yer almıştır. Kontrol grubunda 124 (%70,10) kadın, 53 (%29,90) erkek yer almıştır. Yaş ortalaması araştırma grubunda $21,89 \pm 1,61$, kontrol grubunda ise $21,83 \pm 1,69$ olarak bulunmuştur. Sosyodemografik özellikler bakımından araştırma ve kontrol grubu karşılaştırıldığında fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Çalışmaya katılan bireylerin demografik bilgileri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin İncelenmesi

Değişkenler	Araştırma Grubu (n=123)	Kontrol Grubu (n=177)	p	t/X ²
Yaş, Ort±SS	21,89±1,61	21,83±1,69	0,743	t=0,328
Cinsiyet	n (%)	n (%)	0,062	X ² =3,489
<i>Kadın</i>	98 (79,70)	124 (70,10)		
<i>Erkek</i>	25 (20,30)	53 (29,90)		
Sınıf	n (%)	n (%)	0,988	X ² =0,128
<i>1</i>	40 (30,50)	42 (31,82)		
<i>2</i>	35 (26,75)	36 (27,27)		
<i>3</i>	30 (22,90)	28 (21,21)		
<i>4</i>	26 (19,85)	26 (19,70)		
Barınma Durumu	n (%)	n (%)	0,215	X ² =4,472
<i>Aile evi</i>	46 (37,4)	59 (33,3)		
<i>Öğrenci evi</i>	19 (15,4)	17 (9,6)		
<i>Özel yurt</i>	13 (10,6)	29 (16,4)		
<i>Devlet yurdu</i>	45 (36,6)	72 (40,7)		

n: sayı, t: bağımsız gruplar t test değeri, X²: Ki-kare test değeri, $\bar{X}$: ortalama, SS: standart sapma

Grupların Aktivite-Rol Dengesi Anketi maddeleri ve toplam puanına göre karşılaştırılması Tablo 2’de gösterilmiştir. Katılımcıların okupasyonel dengeleri incelendiğinde, ARDA toplam puanları ortalaması araştırma grubu için 16,61; kontrol grubu için 18,33’tür. Araştırma ve kontrol grupları karşılaştırıldığında ARDA toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0,01$). ARDA toplam puanı için etki büyüklüğü incelendiğinde orta düzeyde anlamlı etkiler görülmüştür ($d=-0,322$). Gruplar arası ARDA maddelerinin puanları incelendiğinde, aktivite sayısı (madde 1), kendine bakım (madde 2), öncelik verme (madde 3) ve zamanı etkin kullanma (madde 5) alanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülen 1., 2., 3. ve 5. maddelerde etki büyüklükleri incelendiğinde orta düzeyde anlamlı etkiler bulunmuştur ($d>0,2$). Ancak grupların aktivitelerin sıralanması (madde 4), okupasyonel performans alanları (madde 6), zaman yönetimi (madde 7), aktivite çeşitliliği (madde 8, 9, 11) alanlarında herhangi bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 2. Grupların Aktivite-Rol Dengesi Anketi Maddeleri ve Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Aktivite Rol Dengesi Anketi					
Alt maddeler ve Toplam puan	Araştırma Grubu (n=123) Ort±SS	Kontrol Grubu (n=177) Ort±SS	t	d	p
1. Sıradan bir haftada, yapmak için yeterli işim olduğunu hissederim.	1,84±0,78	2,02±0,72	-2,009	-0,236	0,045*
2. Kendim için yaptığım şeyler ile başkaları için yaptığım şeyler arasında bir denge vardır.	1,79±0,78	1,98±0,77	-2,026	-0,238	0,044*
3. Gerçekten yapmak istediğim şeyleri yaptığımdan eminim.	1,49±0,84	1,70±0,82	-2,157	-0,254	0,032*
4. İş, ev işleri, boş zaman, serbest zaman ve uyku gibi yaşamımdaki farklı türdeki aktiviteleri dengelerim.	1,52±0,79	1,64±0,79	-1,236	-0,145	0,217
5. Yapmam gereken şeyler için yeterli zamana sahibim.	1,38±0,84)	1,59±0,79	-2,256	-0,265	0,025*
6. Fiziksel, sosyal, entelektüel(zihinsel) ve dinlendirici aktivitelerim arasında bir dengeye sahibim.	1,39±0,76	1,54±0,72	-1,817	-0,213	0,070
7. Çeşitli günlük aktivitelere harcadığım zamandan memnunum.	1,36±0,81	1,53±0,77	-1,840	-0,215	0,067
8. Sıradan bir haftada, katıldığım aktivitelerin sayısından memnunum.	1,30±0,82	1,44±0,80	-1,384	-0,162	0,167
9. Yapmam gereken ve yapmak istediğim şeyler arasında yeterli çeşitlilik vardır.	1,58±0,77	1,70±0,74	-1,296	-0,152	0,196
10. Enerjimi tüketen aktivitelere karşı bana enerji veren aktiviteler arasında bir denge vardır.	1,35±0,73	1,56±0,75	-2,367	-0,278	0,019*
11. Rahatlamak, iyileşmek ve uyumak için harcadığım zamandan memnunum.	1,56±0,84	1,58±0,90	-0,257	-0,030	0,797
Toplam Puan	16,61±5,33	18,33±5,28	-2,754	-0,322	0,006*

n: sayı, SS: standart sapma, t: bağımsız gruplar t test değeri, d: etki büyüklüğü, *p<0,05

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu eğilimi ve okupasyonel dengeyi incelemek amacıyla araştırılmıştır. Sonuçlarımız, yeme bozukluğu eğilimi olan üniversite öğrencilerinin yeme bozukluğu eğilimi olmayan akranlarına kıyasla daha düşük okupasyonel dengeye sahip olduğu görülmüştür. Okupasyonel denge yanıtları incelendiğinde yeme bozukluğu eğilimi olan öğrencilerin özellikle aktivite çeşitliliği (farklı türde aktivitelere katılma) ve zaman kullanımı (zamanını aktivitelere uygun şekilde kullanma ve memnuniyet)

alanlarında yeme bozukluğu eğilimi olmayan akranlarına göre düşük okupasyonel dengeye sahip oldukları görülmüştür.

Literatürde, üniversite öğrencilerinde okupasyonel denge düzeyinin çeşitli bireysel, psikolojik ve çevresel faktörlerle ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Bahadır-Ağce & Torpil, 2022; Doğan, 2021; Eren vd., 2016). Çalışmamızda da öğrencilerin ARDA'dan elde ettikleri puanlar doğrultusunda okupasyonel denge düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Örneğin Doğan (2021), yüksek stres düzeyine sahip bireylerde daha düşük okupasyonel denge düzeylerinin gözlemlendiğini; olumlu başa çıkma stratejileri kullanan bireylerde ise daha dengeli bir yaşam biçiminin raporlandığını bildirmiştir. Eren ve arkadaşları (2016), sınırlı okupasyonel katılımın öğrencilerde yaygın olduğunu vurgulayarak, öz-yönetim becerilerini geliştiren öğrenci merkezli eğitimlerin bu dengeyi artırabileceğini ifade etmiştir. Benzer şekilde, Bahadır-Ağce ve Torpil (2022), okupasyonel dengenin zihinsel sağlık yüküyle ters, sosyal problem çözme becerileriyle ise doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, çalışmamız üniversite öğrencilerinde okupasyonel dengesizliğin olası nedenlerinden birinin yeme bozukluğu eğilimi olabileceğini ortaya koymaktadır.

Yeme bozukluğu yaşayan bireylerde yemek yeme, yemek pişirme, alışveriş yapma, egzersiz yapma, sosyalleşme ve çalışma gibi günlük aktiviteler; banyo yapma ve giyinme gibi kendine bakım aktiviteleri, bireyin fiziksel bedeni veya fiziksel zayıflığı ile doğrudan ilişkilendirildiğinden, zorlayıcı ve stres kaynağı olabilir. Bu durum, bireylerin okupasyonel katılımlarını olumsuz yönde etkileyerek, anlamlı ve sağlıklı artırıcı okupasyonlara katılımı kısıtlar (Mack vd., 2023). Dark ve Carter (2020) tarafından yapılan bir çalışmada yeme bozukluğunun rol kısıtlılıklarına ve kendine bakım gibi temel günlük yaşam aktivitelerinin sayısında azalmaya sebep olduğu bildirilmektedir (Dark & Carter, 2020). Backman (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin alıştıkları ortamlardan ayrılıp farklı bir ortama geçmeleriyle beraber yaşam tarzlarında, yeme alışkanlıklarında meydana gelen değişimlerin, bireyi günlük yaşam aktivitelerinde kısıtladığı ve aktivite çeşitliliğini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Backman, 2004). Literatürle paralel bulgularımız, yeme bozukluğu eğilimi olan üniversite öğrencilerinin aktivite çeşitliliği (farklı türde aktivitelere katılma) ve zaman kullanımı (zamanını aktivitelere uygun şekilde kullanma ve memnuniyet) alanlarında yeme bozukluğu eğilimi olmayan akranlarına kıyasla düşük okupasyonel dengeye sahip olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda yeme bozukluğu eğilimi olan ve yeme bozukluğu eğilimi olmayan üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengeleri karşılaştırıldığında; aktivite çeşitliliği (farklı türde aktivitelere katılma) ve zaman kullanımı (zamanını aktivitelere uygun şekilde kullanma ve memnuniyet) alanlarında farklılıklar olduğu görülmüştür. Yeme bozukluğu olan bireyler günlük yaşam aktivitelerine yeterli zaman ayırmada sorun yaşamaktadırlar. Günlük okupasyonlara ve sosyal yaşama katılımları olumsuz etkilenmektedir (Singlehurst vd., 2007). Kendine bakım, iş ve üretici aktiviteler, serbest zaman alanlarında yaşadığı sorunlar, bireyin günlük yaşam aktiviteleri arasında bir dengesizliğe sebep olmaktadır. Okupasyonlar arasında oluşan dengesizlik, bireyin psikolojik, duygusal, sosyal ve fiziksel iyilik halini olumsuz etkileyerek yaşam kalitesini düşürmektedir (Backman, 2004; Singlehurst vd., 2007). Yeme bozukluğu olan bireylerde depresyon ve anksiyete gibi psikolojik problemler görülebilmekte ve devamında fiziksel işlevsellikte azalmalar meydana gelmektedir. Günlük yaşamda, zaman kullanımı, fiziksel ve psikolojik enerjiyi doğru ve etkili bir biçimde kullanmak dengeli bir yaşam için önemlidir (Pilegaard vd., 2022). Okupasyonlar ve zaman kullanımı birbirinden ayrı düşünülemeyen, yaşam kalitesini belirleyen ve bireyin yaşam tarzını yansıtan alanlardır (Cha, 2022). Sosyal ve fiziksel aktivitelere katılım bireyin öznel sağlığını ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir. Bireyin günlük yaşam aktivitelerine katılımı yaşam kalitesini iyileştirmektedir/yükseltmektedir (Kermen vd., 2019). Sonuç olarak bulgularımız, literatürde yeme bozukluğu olan bireylerde okupasyonel dengenin bozulduğu yönündeki çalışmalarla örtüşmektedir (Backman, 2004; Singlehurst vd., 2007). Yeme bozukluğu eğilimi olan öğrencilerde, akademik, sosyal ve kişisel yaşam alanları arasındaki denge ile zaman yönetimi becerilerinin daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Gelecek çalışmalarda, yeme bozukluğu eğilimine yönelik ergoterapi temelli müdahalelerin okupasyonel denge üzerindeki etkileri araştırılabilir. Ayrıca, toplum temelli ergoterapi programları ve üniversite ortamında uygulanabilecek farkındalık çalışmalarıyla yeme bozukluğuna yönelik önleyici sağlık politikaları geliştirilebilir.

Çalışmamızda, yeme bozukluğu eğilimi olan ve olmayan grupların okupasyonel denge düzeyleri karşılaştırıldığında; aktivitelerin sıralaması, okupasyonel performans alanları ve aktivite çeşitliliği boyutlarında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Üniversite öğrencileri, bu dönemde sosyal olarak daha aktif bir yaşam tarzı benimseyebilmekte ve çeşitli aktivitelere erişim imkânı bulabilmektedir (Pilegaard vd., 2022). Yaşam tarzı, bireyin günlük aktivitelerinin düzenlenme biçimini etkileyen önemli bir faktör olup fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığı

şekillendirmektedir (Cha, 2022). Bu nedenle yeme bozukluğu eğilimi olsa dahi öğrenciler, üniversite yaşamının sunduğu geniş aktivite seçenekleri sayesinde bu alanlarda belirgin bir farklılık göstermemiş olabilirler. Ancak bu sonuç, özellikle yeme bozukluğu eğilimi olan öğrencilerin okupasyonel dengelerinin zamanla bozulabileceği ihtimalini ortadan kaldırmamaktadır. Bu bağlamda, bu risk grubundaki öğrencilere yönelik yaşam tarzı değişiklikleri, aktivite çeşitliliği artırımı, yapılandırılmış günlük rutinlerin oluşturulması ve zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesine yönelik ergoterapi temelli öğrenci destek programlarının geliştirilmesi önerilebilir.

Ergoterapi, bireyin günlük yaşamında iyilik halini ve yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen bütüncül bir yaklaşımla, sağlıklı yaşam tarzına yönelik müdahalelerde önemli rol üstlenmektedir. Yeme bozukluğu olan bireylerde yemek hazırlama, beslenme, sosyal katılım ve öz bakım aktivitelerinde yaşanan güçlüklerin azaltılmasında ergoterapistlerin çok disiplinli ekip içinde etkili katkılar sunabileceği bildirilmektedir (Mack vd., 2023).

Çalışmamızın birkaç limitasyonu bulunmaktadır. İlk olarak, çalışmaya katılan öğrenciler içerisinde iki grup arasında sayısal eşitlik söz konusu değildi, bunun olası nedenleri arasında yeme bozukluğu eğilimi olduğu belirlenen katılımcıların bir kısmının yeme bozukluğu tedavisi görmesidir. Çalışmamızda yeme bozukluğu ile ilgili farmakolojik tedavi gören kişiler dışlandığı için gruptaki katılımcı sayıları benzer olamamıştır. İkinci olarak, çalışmaya katılan öğrencilerin çoğunluğu büyükşehirde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Büyükşehirde yaşayan ve farklı şehirlerde yaşayan üniversite öğrencileri arasında sosyal olanaklar, toplumsal etkiler, fiziksel çevre, yaşam standartları vb. faktörler açısından farklılıklar olabilmektedir. Bu nedenle sonuçlar tüm üniversite öğrencileri için genellenemeyebilir. Ayrıca bireylerin yeme bozukluğu eğilimi yalnızca subjektif bir değerlendirme aracıyla belirlenmiş olup, bu ölçüm kesin tanı olarak değerlendirilmemelidir. Bu durum, bireylerin yanıtlarını kişisel algılarına göre vermesi ve sosyal beğenirlik gibi önyargılardan etkilenme olasılığı nedeniyle, çalışmanın iç geçerliliğini sınırlayabilir. Ayrıca, çalışmanın kesitsel tasarımına bağlı olarak, değişkenler arasındaki nedensel ilişkilere dair çıkarımda bulunmak mümkün değildir. Gelecek çalışmalarda, bu araştırmanın sınırlılıkları dikkate alınarak daha geniş ve eşit sayıda gruplar içeren örneklemlemlerle çalışılması önerilmektedir. Yeme bozukluğu eğilimi gösteren bireylerin okupasyonel denge düzeylerinin zaman içindeki değişimini incelemek amacıyla boylamsal araştırma desenlerinin kullanılması, nedensel ilişkilerin daha sağlıklı biçimde ortaya konulmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca

yalnızca yeme bozukluğu eğilimleri değil, klinik olarak yeme bozukluğu tanısı almış bireylerin de dâhil edildiği çalışmalarla, elde edilen bulguların hem toplumsal hem de klinik açıdan karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi mümkün olacaktır. Farklı coğrafi bölgelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin dâhil edildiği çok merkezli çalışmalar ise sosyo-kültürel ve çevresel etkenlerin yeme davranışları ve okupasyonel denge üzerindeki rolünü aydınlatabilir. Bunun yanı sıra, yalnızca öz bildirimle dayalı ölçeklerle değil, objektif değerlendirme araçlarıyla desteklenen veri toplama yöntemlerinin tercih edilmesi, yeme bozukluğu eğiliminin geçerli ve güvenilir biçimde değerlendirilmesine olanak tanıyacaktır.

Sonuç olarak, yeme bozukluğu eğilimi olan üniversite öğrencilerinin, olmayanlara kıyasla daha düşük okupasyonel denge düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Yeme bozukluğu eğilimi olan üniversite öğrencilerinde; günlük yaşam aktiviteleri, kendine bakım, aktivitelerin önceliklendirilmesi, zamanı etkin kullanma ve aktivitelerin çeşitliliği gibi okupasyonel denge bileşenlerinde daha düşük puanlar gözlemlenmiştir. Bildiğimiz kadarıyla çalışmamız, ülkemizde üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu eğilimi ve okupasyonel dengeyi inceleyen ilk çalışmadır. Bu yönüyle çalışmamız, literatürdeki boşlukları doldurarak önemli çıktılar sunmaktadır. Yeme bozukluklarının yönetiminde, ergoterapinin de dahil olduğu kapsamlı ve interdisipliner müdahale yaklaşımları önerilmektedir. Bu yaklaşımlar arasında bireyin yaşam tarzı değişikliklerini destekleyen stratejiler başta olmak üzere, günlük yaşam becerilerinin yeniden yapılandırılması, zaman yönetimi ve rutin oluşturma, beden algısını güçlendirme, stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi ve sosyal katılımın artırılması gibi müdahaleler, ergoterapi bakış açısıyla uygulanabilir. Çalışmamız, üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları geliştirme ve yeme bozuklukları eğilimi ile okupasyonel denge konularında planlanabilecek uygulama yaklaşımlarına temel oluşturma potansiyeline sahiptir. Ülkemizdeki üniversitelerde, yeme bozukluklarına yönelik interdisipliner ekiplerle yürütülecek farkındalık, eğitim ve bilgilendirme çalışmaları büyük önem taşımaktadır.

Teşekkür

Çalışmamız TÜBİTAK 2209-A kapsamında desteklenmiştir. Katkılarından dolayı TÜBİTAK ve çalışmaya katılan tüm gönüllü katılımcılara teşekkür ederiz.

Finansal Destek

Bu çalışma, 1919B012306465 proje no ile TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı fonunca desteklenmiştir.

Çıkar Çatışması

Çalışma kapsamında herhangi bir kurum, kuruluş ya da araştırmacılar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- American Psychiatric Association (APA). (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth Edition, American Psychiatric Association, 21(21), 591-643.
- Attia, E., Becker, A. E., Bryant-Waugh, R., Hoek, H. W., Kreipe, R. E., Marcus, M. D., Mitchell, J. E., Striegel, R. H., Walsh, B. T., Wilson, G. T., Wolfe, B. E., & Wonderlich, S. (2013). Feeding and Eating Disorders in DSM-5. *American Journal of Psychiatry*, 170(11), 1237-1239. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13030326>
- Aydemir, Ö., Köksal, B., Sapmaz, S. Y., & Yüceyar, H. (2015). Kadın üniversite öğrencilerinde REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği/Reliability and validity of Turkish form of SCOFF Eating Disorders Scale. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Özel sayı.1), 31-35.
- Backman, C. L. (2004). Occupational Balance: Exploring the Relationships among Daily Occupations and Their Influence on Well-Being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(4), 202-209. <https://doi.org/10.1177/000841740407100404>
- Bahadır Ağce, Z., & Torpil, B. (2022). KOVİD-19 Pandemisinde Ergoterapi Öğrencilerinin Okupasyonel Denge, Zihinsel Sağlık Yükü ve Sosyal Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 9(1), 63-80. <https://doi.org/10.21020/husbfd.969150>
- Barker, E. T., & Galambos, N. L. (2007). Body Dissatisfaction, Living Away from Parents, and Poor Social Adjustment Predict Binge Eating Symptoms in Young Women Making the Transition to University. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(7), 904-911. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9134-6>
- Cha, Y. J. (2022). Life satisfaction analysis between occupational balance (OB) group and occupational imbalance (OI) group. *Plos one*, 17(7), e0271715. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271715>
- Clark, M., & Nayar, S. (2012). Recovery from eating disorders: A role for occupational therapy. *New Zealand Journal of Occupational Therapy*, 59(1), 13-17.
- Culbert, K. M., Racine, S. E., & Klump, K. L. (2015). Research Review: What we have learned about the causes of eating disorders – a synthesis of sociocultural, psychological, and biological research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(11), 1141-1164. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jcpp.12441>
- Dark, E., & Carter, S. (2020). Shifting identities: exploring occupational identity for those in recovery from an eating disorder. *Qualitative Research Journal*, 20(1), 127-139. <https://doi.org/10.1108/QRJ-07-2019-0054>
- Doğan, F. Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengesi ile stres, stres karşısındaki tepkileri ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi.
- Eren, H., Huri, M., Bağış, N., Başbüyük, O., Şahin, S., Umaroğlu, M., & Orhan, K. (2016). Burnout and occupational participation among turkish dental students. *The Southeast Asian journal of tropical medicine and public health*, 47(6), 1343-1352.
- Gan, W. Y., Mohd Nasir, M. T., Zalilah, M. S., & Hazizi, A. S. (2012). Psychological distress as a mediator in the relationships between biopsychosocial factors and disordered eating among Malaysian university students. *Appetite*, 59(3), 679-687. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.08.002>
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273-279. <https://doi.org/10.1017/S0033291700030762>
- Guszkowska, M., & Dąbrowska-Zimakowska, A. (2023). Occupational balance, changes in occupations and psychological well-being of university students during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(4), 463-474. <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2143892>
- Günel, A., Pekçetin, S., Demirtürk, F., Şenol, H., Håkansson, C., & Wagman, P. (2020). Validity and reliability of the Turkish Occupational Balance Questionnaire (OBQ11-T). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 27(7), 493-499. <https://doi.org/10.1080/11038128.2019.1673479>
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Kabakuş Aykut, M., & Bilici, S. (2022). The relationship between the risk of eating disorder and meal patterns in University students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(2), 579-587. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01179-4>
- Kermen, U., Kermen, S., Dinçer, F., & Muslu, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozukluğu Riskinin Lojistik Regresyon ile Belirlenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 149-163. <https://doi.org/10.31461/ybpd.593436>
- Mack, R. A., Stanton, C. E., & Carney, M. R. (2023). The importance of including occupational therapists as part of the multidisciplinary team in the management of eating disorders: a narrative review incorporating lived experience. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 37. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00763-6>

- Monthuy-Blanc, J., Corno, G., Bouchard, S., St-Pierre, M.-J., Bourbeau, F., Mostefa-Kara, L., Therrien, É., & Rousseau, M. (2022). Body perceptions, occupations, eating attitudes, and behaviors emerged during the pandemic: An exploratory cluster analysis of eaters profiles [Original Research]. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.949373>
- Park, S., Lee, H. J., Jeon, B. J., Yoo, E. Y., Kim, J. B., & Park, J. H. (2021). Effects of occupational balance on subjective health, quality of life, and health-related variables in community-dwelling older adults: A structural equation modeling approach. *Plos one*, 16(2), e0246887. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246887>
- Pekçetin, S., Günal, A., & Håkansson, C. (2021). The relationship between occupational balance and smartphone addiction among university students in Turkey. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 9(3), 71-78.
- Pilegaard, M. S., Timm, H., Birkemose, H. K., Dupont, S. B., Joergensen, D. S., & la Cour, K. (2022). A resource-oriented intervention addressing balance in everyday activities and quality of life in people with advanced cancer: protocol for a feasibility study. *Pilot and Feasibility Studies*, 8(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s40814-022-01038-8>
- Qian, J., Wu, Y., Liu, F., Zhu, Y., Jin, H., Zhang, H., Wan, Y., Li, C., & Yu, D. (2022). An update on the prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(2), 415-428. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01162-z>
- Silén, Y., & Keski-Rahkonen, A. (2022). Worldwide prevalence of DSM-5 eating disorders among young people. *Current Opinion in Psychiatry*, 35(6), 362-371. <https://doi.org/10.1097/ycp.0000000000000818>
- Singlehurst, H., Corr, S., Griffiths, S., & Beaulieu, K. (2007). The Impact of Binge Eating Disorder on Occupation: A Pilot Study. *British Journal of Occupational Therapy*, 70(11), 493-501. <https://doi.org/10.1177/030802260707001108>
- St-Pierre, M. J., Therriault, P. Y., Faghihi, U., & Monthuy-Blanc, J. (2023). Eating disorders: When food “Eats” time. *Appetite*, 185, 106509. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106509>
- Stice, E., Marti, C. N., & Rohde, P. (2013). Prevalence, incidence, impairment, and course of the proposed DSM-5 eating disorder diagnoses in an 8-year prospective community study of young women. *Journal of abnormal psychology*, 122(2), 445–457. <https://doi.org/10.1037/a0030679>
- Treasure, J., Duarte, T. A., & Schmidt, U. (2020). Eating disorders. *Lancet (London, England)*, 395(10227), 899–911. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3)
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(3), 227–231. <https://doi.org/10.3109/11038128.2014.900571>
- Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4), 322–327. <https://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>
- Wilcock, A., & Hocking, C. (2024). *An Occupational Perspective of Health*. Taylor & Francis.
- Wilson, L., & Wilcock, A. (2005). Occupational Balance: What Tips the Scales for New Students? *British Journal of Occupational Therapy*, 68(7), 319-323. <https://doi.org/10.1177/030802260506800706>