Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30996

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçe?i (SBBÖ), sporcular?n beslenme konular?ndaki bilgi düzeylerini sistematik olarak ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir araçt?r. Ölçe?in Türkçe uyarlama çal??mas?, 2019 y?l?nda Onur Ç?rak ve F. P?nar Çak?ro?lu taraf?ndan gerçekle?tirilmi?tir. Bu adaptasyon, orijinal 68 maddelik ölçe?in 6 temel faktör yap?s?n? korudu?unu ve Türk sporcu popülasyonunda kullan?ma uygun, yüksek düzeyde **geçerlik** ve **güvenirlik** özelliklerine sahip oldu?unu göstermi?tir. Ölçek, sporcular?n a??rl?k kontrolü, makro ve mikro besin ögeleri, sporcu beslenmesi ilkeleri, supleman kullan?m? ve alkol tüketimi gibi kritik alanlardaki bilgi seviyelerini de?erlendirmektedir.

Uyarlama çal??mas?, ölçe?in yap?sal uygunlu?unu sa?lamak için **Aç?klay?c? Faktör Analizi** (AFA) kullanm?? ve toplam varyans?n %30'un üzerinde aç?kland???n? tespit etmi?tir. Genel güvenirlik katsay?s? (Alpha) 0.908 gibi yüksek bir de?erde bulunmu?tur, bu da ölçe?in iç tutarl?l???n?n güçlü oldu?unu i?aret etmektedir. SBBÖ, spor bilimleri ve diyetetik alanlar?nda, sporcular?n e?itim ihtiyaçlar?n? belirlemede ve beslenme müdahalelerinin etkinli?ini de?erlendirmede önemli bir araç olarak hizmet vermektedir.

Anahtar Kelimeler

Sporcu beslenmesi, beslenme bilgisi, sporcu, psikometrik özellikler, ölçek uyarlama, güvenirlik, geçerlik, besin ögeleri.

Yazarlar

Onur ÇIRAK, F. P?nar ÇAKIRO?LU

Amaç

Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçe?i (SBBÖ), sporcular?n genel ve özel beslenme konular?ndaki mevcut bilgi düzeylerini objektif ve kapsaml? bir ?ekilde tespit etmek amac?yla tasarlanm??t?r. Bu bilgi düzeyinin belirlenmesi, sporculara yönelik etkili beslenme e?itim programlar?n?n planlanmas? ve uygulanmas? için temel bir veri sa?lamaktad?r.

Ölçe?in birincil amac?, sporcular?n performanslar?n? do?rudan etkileyen **beslenme** konular?nda ne kadar bilinçli olduklar?n? alt boyutlar baz?nda analiz etmektir. Bu analiz, özellikle hangi alanlarda (örne?in, supleman kullan?m? veya makro besin ögeleri) bilgi eksikli?i bulundu?unu ortaya ç?kararak hedefe yönelik müdahale stratejilerinin geli?tirilmesine olanak tan?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Yap?

Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçe?i, sporcular?n beslenme bilgisini ölçen çok boyutlu bir yap?d?r. Türkçe uyarlama çal??mas?, orijinal ölçe?in yap?sal bütünlü?ünü koruyarak, toplam 68 maddeden olu?an ve 6 farkl? alt boyutu kapsayan bir yap? sunmaktad?r. Bu alt boyutlar, sporcular?n kar??la?t??? temel beslenme zorluklar?n? ve bilgi gereksinimlerini temsil eder.

Ölçe?i olu?turan 6 temel faktör (boyut), sporcu beslenmesinin farkl? yönlerini ele almaktad?r: **A??rl?k Kontrolü**, **Makro Besin Ögeleri**, **Mikro Besin Ögeleri**, **Sporcu Beslenmesi** (genel ilkeler), **Supleman** (destekleyici ürünler) ve **Alkol** tüketimi ve etkileri. Bu faktörel yap?, sporcu beslenme bilgisinin tekil bir kavram yerine, farkl? uzmanl?k alanlar?n? gerektiren karma??k bir bilgi bütünü oldu?unu göstermektedir.

Geçerlik

Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçe?i'nin Türkçe formunun geçerlik çal??mas?, ölçe?in ölçmeyi amaçlad??? yap?y? do?ru bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlamay? hedeflemi?tir. ?çerik/kapsam geçerlili?i, uzman görü?lerine ba?vurularak sa?lanm?? ve analiz için **Kendall W analizi** kullan?lm??t?r. Uzman görü?leri do?rultusunda maddelerin ölçek kapsam?na uygun oldu?u belirlenmi?tir.

Yap? geçerli?i kapsam?nda gerçekle?tirilen analizler, 68 maddelik ölçe?in orijinal yap?s?nda belirtildi?i gibi 6 faktör alt?nda topland??? sonucunu desteklemi?tir. Tüm ifadelerin faktör yüklerinin 0.30 de?erinin üzerinde oldu?u tespit edilmi?tir. Ayr?ca, 6 faktörün aç?klad??? toplam varyans yüzdesi %30'un üzerinde bulunmu?tur. Bu istatistiksel sonuçlar, ölçe?in yap?sal geçerli?inin güçlü oldu?unu ve belirlenen alt boyutlarda güvenle de?erlendirilebilece?ini göstermektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik (iç tutarl?l?k) analizi, maddeler aras?ndaki tutarl?l??? de?erlendirmek için yap?lm??t?r. Ölçe?in tamam? için hesaplanan genel güvenirlik katsay?s? (Cronbach's Alpha) **0.908** olarak belirlenmi?tir. Bu de?er, ölçe?in mükemmel düzeyde yüksek bir iç tutarl?l??a sahip oldu?unu göstermektedir.

Alt boyutlar için hesaplanan güvenirlik katsay?lar? ise ?u ?ekildedir:

A??rl?k Kontrolü: 0.195 (Bu dü?ük de?er, alt boyutun dikkatli yorumlanmas? gerekti?ini i?aret eder.)
Makro Besin Ögeleri: 0.769
Mikro Besin Ögeleri: 0.687
Sporcu Beslenmesi: 0.655

ARABPSYCHOLOGY.COM

Supleman: 0.712
Alkol: 0.726

A??rl?k Kontrolü faktörü haricindeki tüm alt boyutlar?n kabul edilebilir veya iyi düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?u görülmü?tür. Bu sonuçlar, Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçe?i'nin Türkçe formunun tutarl? ve güvenilir bir ölçüm arac? oldu?unu do?rulamaktad?r.

Faktör Analizi

Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçe?i'nin yap?sal geçerli?ini incelemek amac?yla Aç?klay?c? Faktör Analizi (AFA) uygulanm??t?r. AFA sonuçlar?, ölçe?in orijinal yap?s?na paralel olarak 68 maddenin 6 ana faktör alt?nda topland???n? onaylam??t?r.

Faktör yap?s?n?n güçlü oldu?unu gösteren temel bulgular ?unlard?r:

Her bir maddenin faktör yükünün 0.30 e?i?ini a?mas?, maddenin ait oldu?u faktörü yeterince temsil etti?ini göstermektedir.
6 faktörün toplam varyans? aç?klama yüzdesinin %30'un üzerinde olmas?, ölçe?in veri setindeki varyasyonun önemli bir k?sm?n? aç?klayabildi?ini kan?tlamaktad?r.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Yaz?l? Anket (Öz Bildirim Ölçe?i)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Sporcular

Ya? Grubu: Belirtilmemi? (Genellikle yeti?kin veya genç yeti?kin sporcular)

Popülasyon Detaylar?: Uyarlama çal??mas? için kullan?lan örneklem, çe?itli spor dallar?ndan sporcular? içermektedir.

Test Metodolojisi: 3'lü Likert tipi derecelendirme sistemi kullan?lmaktad?r. Derecelendirme seçenekleri iki farkl? formatta sunulmu?tur: (1) kat?l?yorum - kat?lm?yorum - emin de?ilim ve (2) etkili - etkili de?il - emin de?ilim.

Anahtar Kelimeler

Sporcu beslenmesi, beslenme bilgisi, psikometri, faktör analizi, Kendall W, iç tutarl?l?k, sporcu.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Bilgi mevcut de?ildir.

?leti?im E-posta Adresleri: ocirak@ankara.edu.tr (Sorumlu Yazar: Onur ÇIRAK)

Yaz??ma Adresi: Ankara Üniversitesi, Sa?l?k Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü (Varsay?msal, e-posta adresine dayanarak).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Telif Hakk? ve ?zinler: Ölçe?in kullan?m? için sorumlu yazar Onur Ç?rak ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Test Y?l? (Uyarlama): 2019

Ücret: Bilgi mevcut de?ildir. Genellikle akademik uyarlama çal??malar? ücretsizdir, ancak ticari kullan?m için izin al?nmas? gerekebilir.

PDF Dosyas?: Ölçe?in orijinal PDF dosyas? burada indirilebilir: sporcu-beslenme-bilgisi-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Ç?rak, O. ve Çak?ro?lu, F. P. (2019). Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçe?inin Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirlik çal??mas?. *Ankara Sa?l?k Bilimleri Dergisi, 8*(1), 35-49. Bu makalenin tam metnine Dergipark üzerinden eri?ilebilir: dergipark.org.tr

Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçe?i Maddeleri

Ölçek Toplam Madde Say?s?: 68 madde

Alt Boyutlar ve Madde Da??l?m?:

A??rl?k Kontrolü (3m):
Makro Besin Ögeleri (22m):
Mikro Besin Ögeleri (12m):
Sporcu Beslenmesi (11m):
Supleman (11m):
Alkol (9m):

ARABPSYCHOLOGY.COM