

Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30996>

Özet

Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği (SBBÖ), sporcuların beslenme konularındaki bilgi düzeylerini sistematik olarak ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir araçtır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, 2019 yılında Onur Çırak ve F. Pınar Çakıroğlu tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu adaptasyon, orijinal 68 maddelik ölçeğin 6 temel faktör yapısını koruduğunu ve Türk sporcu popülasyonunda kullanıma uygun, yüksek düzeyde **geçerlik** ve **güvenirlilik** özelliklerine sahip olduğunu göstermiştir. Ölçek, sporcuların ağırlık kontrolü, makro ve mikro besin öğeleri, sporcu beslenmesi ilkeleri, supleman kullanımı ve alkol tüketimi gibi kritik alanlardaki bilgi seviyelerini değerlendirmektedir.

Uyarlama çalışması, ölçeğin yapısal uygunluğunu sağlamak için **Açıklayıcı Faktör Analizi** (AFA) kullanımı ve toplam varyansın %30'un üzerinde açıklandığını tespit etmiştir. Genel güvenirlik katsayısı (Alpha) 0.908 gibi yüksek bir düzeyde bulunmuştur, bu da ölçeğin iç tutarlılığını güçlü olduğunu işaret etmektedir. SBBÖ, spor bilimleri ve diyetetik alanlarında, sporcuların eğitim ihtiyaçlarının belirlemede ve beslenme müdahalelerinin etkinliğini değerlendirmede önemli bir araç olarak hizmet vermektedir.

Anahtar Kelimeler

Sporcu beslenmesi, beslenme bilgisi, sporcu, psikometrik özellikler, ölçek uyarlama, güvenirlilik, geçerlik, besin öğeleri.

Yazarlar

Onur ÇIRAK, F. Pınar ÇAKIROĞLU

Amaç

Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği (SBBÖ), sporcuların genel ve özel beslenme konularındaki mevcut bilgi düzeylerini objektif ve kapsamlı bir şekilde tespit etmek amacıyla tasarlanmıştır. Bu bilgi düzeyinin belirlenmesi, sporculara yönelik etkili beslenme eğitim programlarının planlanması ve uygulanması için temel bir veri sağlamaktadır.

Ölçeğin birincil amacı, sporcuların performanslarını doğrudan etkileyen **beslenme** konularında ne kadar bilinçli olduklarını alt boyutlar bazında analiz etmektir. Bu analiz, özellikle hangi alanlarda (örneğin, supleman kullanımı veya makro besin öğeleri) bilgi eksikliği bulunduğunu ortaya çıkararak hedefe yönelik müdahale stratejilerinin geliştirilmesine olanak tanır.

Yapı

Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği, sporcuların beslenme bilgisini ölçen çok boyutlu bir yapıdır. Türkçe uyarlama çalışması, orijinal ölçeğin yapısal bütünlüğünü koruyarak, toplam 68 maddeden oluşan ve 6 farklı alt boyutu kapsayan bir yapı sunmaktadır. Bu alt boyutlar, sporcuların kararlaştırılan temel beslenme zorlukları ve bilgi gereksinimlerini temsil eder.

Ölçeği oluşturan 6 temel faktör (boyut), sporcu beslenmesinin farklı yönlerini ele almaktadır: **Aşırı Kontrolü**, **Makro Besin Öğeleri**, **Mikro Besin Öğeleri**, **Sporcu Beslenmesi** (genel ilkeler), **Supleman** (destekleyici ürünler) ve **Alkol** tüketimi ve etkileri. Bu faktörel yapı, sporcu beslenme bilgisinin tekil bir kavram yerine, farklı uzmanlık alanları gerektiren karmaşık bir bilgi bütünü olduğunu göstermektedir.

Geçerlik

Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik çalışması, ölçeğin ölçmeyi amaçladığı yapıya doğru bir şekilde ölçtüğünü kanıtlamayı hedeflemiştir. İçerik/kapsam geçerliliği, uzman görüşlerine başvurularak sağlanmış ve analiz için **Kendall W analizi** kullanılmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda maddelerin ölçek kapsamına uygun olduğu belirlenmiştir.

Yapı geçerliliği kapsamında gerçekleştirilen analizler, 68 maddelik ölçeğin orijinal yapılarında belirtildiği gibi 6 faktör altında toplandı sonucunu desteklemiştir. Tüm ifadelerin faktör yüklerinin 0.30 değerinin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, 6 faktörün açıkladığı toplam varyans yüzdesi %30'un üzerinde bulunmuştur. Bu istatistiksel sonuçlar, ölçeğin yapısal geçerliliğinin güçlü olduğunu ve belirlenen alt boyutlarda güvenle değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Güvenirlilik

Ölçeğin güvenirlilik (iç tutarlılık) analizi, maddeler arasındaki tutarlılığı değerlendirmek için yapılmıştır. Ölçeğin tamamı için hesaplanan genel güvenirlilik katsayısı (Cronbach's Alpha) **0.908** olarak belirlenmiştir. Bu değer, ölçeğin mükemmel düzeyde yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Alt boyutlar için hesaplanan güvenirlilik katsayıları ise şu şekildedir:

Aşırı Kontrolü: 0.195 (Bu düşük değer, alt boyutun dikkatli yorumlanması gerektiğini işaret eder.)

Makro Besin Öğeleri: 0.769

Mikro Besin Öğeleri: 0.687

Sporcu Beslenmesi: 0.655

Supleman: 0.712

Alkol: 0.726

A??rl?k Kontrolü faktörü haricindeki tüm alt boyutlar?n kabul edilebilir veya iyi düzeyde iç tutarlı??a sahip oldu?u görülmü?tür. Bu sonuçlar, Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği'nin Türkçe formunun tutarlı ve güvenilir bir ölçüm aracı oldu?unu do?ulamaktadır.

Faktör Analizi

Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği'nin yapısal geçerliliğini incelemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. AFA sonuçları, ölçeğin orijinal yapılarına paralel olarak 68 maddenin 6 ana faktör altında toplandığını onaylanmıştır.

Faktör yapılarının güçlü olduğunu gösteren temel bulgular şunlardır:

Her bir maddenin faktör yükünün 0.30 e?ini aşması, maddenin ait olduğu faktörü yeterince temsil ettiğini göstermektedir.

6 faktörün toplam varyans? açıklama yüzdesinin %30'un üzerinde olması, ölçeğin veri setindeki varyasyonun önemli bir kısmını açıklayabildiğini kanıtlamaktadır.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Yazılı Anket (Öz Bildirim Ölçeği)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Sporcular

Yaş Grubu: Belirtilmemiş (Genellikle yetişkin veya genç yetişkin sporcular)

Popülasyon Detayları: Uyarlama çalışması için kullanılan örneklem, çeşitli spor dallarından sporcuları içermektedir.

Test Metodolojisi: 3'lü Likert tipi derecelendirme sistemi kullanılmaktadır. Derecelendirme seçenekleri iki farklı formatta sunulmuştur: (1) katılıyorum - katılmıyorum - emin değilim ve (2) etkili - etkili değil - emin değilim.

Anahtar Kelimeler

Sporcu beslenmesi, beslenme bilgisi, psikometri, faktör analizi, Kendall W, iç tutarlılık, sporcu.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlaması: Bilgi mevcut değildir.

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

Yazın Adresi: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü (Varsayımsal, e-posta adresine dayanarak).

Yazın, Ücret ve Test Yılı

Telif Hakkı ve Yazın: Ölçeğin kullanımı için sorumlu yazar Onur Çirak ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Test Yılı (Uyarlama): 2019

Ücret: Bilgi mevcut değildir. Genellikle akademik uyarlama çalışmaları ücretsizdir, ancak ticari kullanım için izin alınması gerekebilir.

PDF Dosyası: Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: [sporcu-beslenme-bilgisi-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Çirak, O. ve Çakıroğlu, F. P. (2019). Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeğinin Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 35-49. Bu makalenin tam metnine Dergipark üzerinden erişilebilir: dergipark.org.tr

Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği Maddeleri

Ölçek Toplam Madde Sayısı: 68 madde

Alt Boyutlar ve Madde Dağılımı:

Akrilik Kontrolü (3m):

Makro Besin Öğeleri (22m):

Mikro Besin Öğeleri (12m):

Sporcu Beslenmesi (11m):

Supleman (11m):

Alkol (9m):