

**S. ÇINIBULAK**

**KIRKLARELİ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**2018**

**T.C.  
KIRKLARELİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DÜZENLİ SABAH KAHVALTISI YAPMANIN ÖĞRENCİ  
MOTİVASYONUNA ETKİSİNİN BELİRLENMESİ**

**SINAN ÇİNİBULAK**

**HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI  
HALK SAĞLIĞI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MAYIS  
2018**

**T.C.  
KIRKLARELİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DÜZENLİ SABAH KAHVALTISI YAPMANIN ÖĞRENCİ  
MOTİVASYONUNA ETKİSİNİN BELİRLENMESİ**

**SİNAN ÇİNİBULAK**

**DANIŞMAN  
DOÇ. DR. İSMAİL ÖZKAYA**

**HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI  
HALK SAĞLIĞI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MAYIS  
2018**

**TEZ ONAYI**

Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Halk Sağlığı Programı'nda Yüksek Lisans öğrencisi Sinan ÇİNİBULAK tarafından Doç. Dr. İsmail ÖZKAYA'nın danışmanlığında hazırlanan "Düzenli Sabah Kahvaltısı Yapmanın Öğrenci Motivasyonuna Etkisinin Belirlenmesi" başlıklı tez aşağıdaki jüri üyeleri tarafından 15 / 05 / 2018 tarihinde yapılan Tez Savunma Sınavında başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

**Jüri Başkanı**

Doç. Dr. İsmail ÖZKAYA (Danışman)  
Kırklareli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

**Jüri**

Dr. Öğr. Üyesi Engin ASAV  
Kırklareli Üniversitesi Sağlık  
Yüksekokulu  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

**Jüri**

Dr. Öğr. Üyesi Sedef DURAN  
Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri  
Fakültesi  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

**BEYAN**

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

SİNAN ÇİNİBULAK



## İTHAF

Bu çalışmayı aileme ithaf ediyorum...

## TEŞEKKÜR

Çalışmalarım boyunca her konuda yol gösterici olup, yardımını esirgemeyen Danışman Hocam Sayın Doç. Dr. İsmail ÖZKAYA'ya;

Tez çalışmamda bana her türlü yardımı sağlayan ve sürekli destek olan aileme ve özellikle eşim Aslı Hanım'a;

Çalışmamda bana birçok konuda yardımcı olan arkadaşım Ümmügülsüm ŞAHİN'e;

Çalışmamda, gerek istatistik analizinde gerekse diğer konularda yardımını esirgemeyen Yüksek İstatistikçi Ezel Özge TAŞ'a;

TEV Hayri Tokaman Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde görevli tüm idareci ve öğretmenlere ve anket çalışmasına destek veren tüm öğrencilere;

Ayrıca, tez savunma sınavı komitesinde yer alarak değerli bilgi ve vakitlerini benimle paylaşıp yol göstericilik yapan sayın jüri hocalarıma;

Sonsuz saygı, sevgi ve teşekkürlerimi sunarım...

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	İ
BEYAN .....	İİ
İTHAF .....	İİİ
TEŞEKKÜR .....	İV
İÇİNDEKİLER .....	V
TABLOLAR LİSTESİ .....	Vİİ
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	İX
SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ .....	X
ÖZET .....	Xİ
ABSTRACT .....	Xİİ
1. GİRİŞ VE AMAÇ .....	1
2. GENEL BİLGİLER .....	4
2.1. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme .....	4
2.1.1. Sağlıklı ve Dengeli Beslenmek İçin Besin Grupları .....	4
2.1.2. Okul Çağı Çocuklarda Beslenmenin Önemi .....	5
2.1.3. Okul Çağı Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları .....	6
2.2. Kahvaltının Önemi .....	8
2.2.1. Sabah Kahvaltısında Tüketilen Besinler .....	8
2.2.2. Sabah Kahvaltısının Atlanma Nedenleri .....	9
2.2.3. Kahvaltı ve Okul Başarısı Arasındaki İlişki .....	10
2.3. Motivasyon (Güdüleme, İsteklendirme) .....	10
2.3.1. Motivasyon ve Okul Başarısı Arasındaki İlişki .....	11
3. GEREÇ VE YÖNTEM .....	12
3.1. Gereç .....	12
3.2. Araştırmanın Amacı .....	12
3.3. Araştırmanın Önemi .....	12
3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	13
3.5. Araştırmanın Olası Riskleri ve Çözüm Önerileri .....	13
3.6. Araştırmanın Yöntemi .....	14
3.6.1. Araştırmanın Evreni .....	14



3.6.2. Araştırmanın Örneklemi .....	14
3.6.3. Örneklem Seçme Yöntemi .....	14
3.6.4. Veri Toplama Araçları .....	15
3.6.4.1. Gönüllü Onam / Olur Formu .....	15
3.6.4.2. Kişisel Bilgi Formu .....	15
3.6.4.3. Motivasyonel Kararlılık Ölçeği (MKÖ) .....	16
3.7. Verilerin İstatistiksel Analizi .....	16
4. BULGULAR .....	18
5. TARTIŞMA .....	47
6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	50
6.1. Sonuçlar .....	50
6.1.1. Amaçlara Dayalı Sonuçlar .....	50
6.1.2. Diğer Sonuçlar .....	51
6.2. Öneriler .....	52
KAYNAKLAR .....	54
FORMLAR .....	63
Ek-1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam / Olur Formu .....	63
Ek-2: Kişisel Bilgi Formu Anketi .....	64
Ek-3: Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Anketi .....	66
Ek-4: Kırklareli Üniversitesi'ne Yazılan Anket İzni İçin Dilekçe .....	67
Ek-5: Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne Yazılan Anket Yapma İzin Dilekçesi ...	68
Ek-6: Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün İzin Dilekçesine Cevabı .....	69
Ek-7: Ölçek Kullanımı İçin İzin Yazısı ve Cevabı .....	70
ETİK KURUL KARARI .....	71
Ek-8: Etik Kurul Kararı .....	71
ÖZGEÇMİŞ .....	73

## TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4-1. Öğrencilerin Kişisel Özelliklerinin Dağılımı .....	18
Tablo 4-2. Öğrencilerin Evde ve Dışarıda Kahvaltı Yapma Sıklığı ve Tüketilen Besinler .....	19
Tablo 4-3. Öğrencilerin Kahvaltı Yapma ile Motivasyon Arasındaki İlişkiye Dair Görüşleri .....	21
Tablo 4-4. Motivasyon Kararlılık Ölçeği (MKÖ) Anketi'nin 1 (Hiç Katılmıyorum) İle 5 (Kesinlikle Katılıyorum) Arası Verilen Cevapların Sıklığı .....	22
Tablo 4-5. Öğrencilerin Cinsiyetleri İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeğinin Arasındaki İlişki .....	22
Tablo 4-6. Öğrencilerin Sınıf Düzeyleri İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki .....	24
Tablo 4-7. Öğrencilerin Yaşadığı Yer İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki .....	25
Tablo 4-8. Öğrencilerin Bilinen Sağlık Sorununun Varlığı İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki .....	27
Tablo 4-9. Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumu İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki .....	28
Tablo 4-10. Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumu İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki .....	30
Tablo 4-11. Öğrencilerin Haftalık Harçlık Miktarı İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki .....	31
Tablo 4-12. Öğrencilerin Haftalık Evde Kahvaltı Yapma Sıklığı İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki .....	32
Tablo 4-13. Öğrencilerin Evlerinde Haftalık Kahvaltı Hazırlanma Sıklığı İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki .....	34
Tablo 4-14. Öğrencilerin Sabah Kahvaltısı Yapmadan Evden Çıkma Nedenleri İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki .....	35
Tablo 4-15. Öğrencilerin Düzenli Sabah Kahvaltısı Yapmayla Derse Motivasyonun Ne Ölçüde Artacağına Dair İnançları İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği	

Arasındaki İlişki .....	37
Tablo 4-16. Öğrencilerin Düzenli Sabah Kahvaltısının Başarıyı Artacağına Dair İnançları İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki .....	38
Tablo 4-17. Öğrencilerin Kahvaltı Yapmadan Evden Çıktıklarında Dışarda Açlığını Nasıl Giderdikleri İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki .....	40
Tablo 4-18. Öğrencilerin Dışarda Kahvaltılık Olarak Ne Yedikleri İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki .....	41
Tablo 4-19. Öğrencilerin Dışarda Kahvaltılık Olarak Ne İçtikleri İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki .....	43
Tablo 4-20. Kahvaltı Yapmanın Derse Motivasyonu Arttırmasına Dair Öğrenci Görüşleri İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki .....	44

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4-1. Öğrencilerin Cinsiyetlerinin Dağılımı .....	23
Şekil 4-2. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerinin Dağılımı .....	25
Şekil 4-3. Öğrencilerin Yaşadığı Yer / Kimse .....	26
Şekil 4-4. Öğrencilerin Bilinen Sağlık Sorunlarının Olup / Olmadığı .....	28
Şekil 4-5. Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumu .....	29
Şekil 4-6. Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumu .....	31
Şekil 4-7. Öğrencilerin Haftalık Harçlık Miktarı .....	32
Şekil 4-8. Öğrencilerin Haftalık Evde Kahvaltı Yapma Sıklığı .....	33
Şekil 4-9. Haftalık Evde Sabah Kahvaltısı Hazırlanma Sıklığı .....	35
Şekil 4-10. Evde Sabah Kahvaltısı Yapmamanın Nedenleri .....	36
Şekil 4-11. Düzenli Sabah Kahvaltısının Derslere Olan Motivasyonu Arttırma Düzeyi .....	38
Şekil 4-12. Kahvaltının Başarıyı Arttıracığına Dair Öğrenci Görüşleri .....	39
Şekil 4-13. Dışarda Kahvaltı Edinilen Yerler .....	41
Şekil 4-14. Dışarda Tüketilen Kahvaltılıklar (Yiyecek) .....	42
Şekil 4-15. Dışarda Tüketilen Kahvaltılıklar (İçecek) .....	44
Şekil 4-16. Kahvaltı Yapmanın Ders Motivasyonunu Arttıracığına Dair Öğrenci Görüşleri .....	46

**SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ**

- MKÖ** : Motivasyonel Kararlılık Ölçeği  
**T1** : Uzun Vadeli Hedefleri Takip  
**T2** : Mevcut Hedefleri Takip  
**T3** : Ulaşılamayan Hedefleri Yineleme  
**T** : Toplam Motivasyonel Kararlılık Puanı  
**ARK.** : Arkadaşları  
**ABD** : Amerika Birleşik Devletleri  
**ADA** : Amerikan Diyetetik Birliği  
**WHO** : World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)  
**UK** : United Kingdom (Birleşik Krallık)

## ÖZET

### **Düzenli Sabah Kahvaltısı Yapmanın Öğrenci Motivasyonuna Etkisinin Belirlenmesi**

Güne zinde başlamak ve günü verimli sürdürmek için sabah kahvaltısının önemi büyüktür. Motivasyon, öğrenme için gerekli şartların başında gelmektedir.

Sabah kahvaltı yaparak derse gelen öğrencilerin, derse olan motivasyonlarının artacağı düşüncesi ve sabah kahvaltısının ders motivasyonuna etkisini gösteren bilimsel çalışmaların yetersiz olması sebebiyle, kahvaltı yapma ile motivasyon arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlı bu çalışma yapılmıştır.

Bu araştırma, Bursa TEV Hayri Tokaman Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim görmekte olan 14-18 yaş aralığında 600 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Kahvaltı yapmanın ders motivasyonuna etkisini test etmek için de Motivasyonel Kararlılık Ölçeği kullanılmıştır.

Motivasyonel Kararlılık Ölçeği ve alt ölçeklerine göre, kahvaltı yapma ile ders motivasyonu arasındaki ilişki incelendiğinde; “ulaşılamayan hedefleri yineleme ölçeğinde”, “derse kahvaltı yaparak gelme ile ders motivasyonu artmaz” şeklinde düşünen öğrencilerin, düşünmeyenlere göre anlamlı bir farklılığının olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ). “Toplam ölçek değerlerine” bakıldığında ise, öğrenciler arasında “sabah kahvaltı yaparak derse gelindiğinde derse olan motivasyonumuz artar” şeklinde düşünenlerin sayısı, “okula kahvaltı yaparak gelindiğinde derse olan motivasyonumuz artmaz” şeklinde düşünenlere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Sonuç: Kahvaltı yapma ile ders motivasyonu arasında istatistiksel olarak güçlü, anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu bu çalışma ile gösterilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kahvaltı, Motivasyon, Başarı, Kahvaltı Motivasyon İlişkisi, Kahvaltı Başarı İlişkisi.

## ABSTRACT

### **Determining The Effect Of Regular Morning Breakfast On The Student Motivation**

Having breakfast is of importance to start the day positively and keep it productive. Motivation is one of the prerequisites for learning.

This study was conducted in order to determine the relationship between breakfast and motivation because of the belief that the students who come to the class after having breakfast will be motivated for the lesson and because less research is available in this field.

This research was carried out on 600 students in Bursa TEV Hayri Tokaman Vocational and Technical Anatolian High School between 14-18 years of age. The Motivational Persistence Scale was used to test the effect of breakfast on the lesson motivation.

According to the Motivational Persistence Scale and its subscales, when the relationship between having breakfast and lesson motivation was examined in terms of recurrence of unattained purposes, findings suggested that there was no meaningful difference between the students who thought that the lesson motivation didn't increase through coming to the class after having breakfast and those who thought opposite ( $p > 0,05$ ). When the "full scale values" were examined, we found that the number of students who thought that "lesson motivation increased in the morning after having breakfast" ( $p < 0,05$ ) was significantly higher than the ones who thought that lesson motivation would increase after having breakfast.

Conclusion: This study shows that there's a statistically strong, meaningful and positive relationship between having breakfast and lesson motivation.

Keywords: Breakfast, Motivation, Success, Breakfast Motivation Relation, Breakfast Success Relation

## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

İnsan gereksinimlerinin başında gelen beslenme, büyüme ve gelişmeyi sağlayarak yaşam için gerekli olan besin öğelerinin alınıp vücutta kullanılmasıdır (Dölekoğlu ve Yurdakul 2004).

Gerek hücrelerin oluşumu ve çalışması, gerekse uyarı iletilicilerinin yapımı için beyne gereken miktarda ve kalitede enerjinin alınması gerekmektedir. Bu da beslenme ile mümkün olmaktadır. Beslenmenin düzensiz olması beynin çalışmasını olumsuz etkileyeceğinden, bireyin çalışmasını da olumsuz yönde etkileyecektir (Baysal 1993).

Yeterli ve dengeli beslenme ise, sadece bireylerin yaşamsal faaliyetleri için değil, tüm toplumun gelişmesi için gerekli temel koşullardan biridir. Yeterli ve dengeli beslenmeyen bir toplumun, sağlıklı ve iş görebilir bir güçte yaşayıp, ekonomik ve sosyal refahını arttırması mümkün olamaz (Dölekoğlu ve Yurdakul 2004).

Bedenin ve zihnin çalışmasını en üst düzeyde tutarak uzun süre yaşamanın, hastalıklara karşı dirençli olmanın ve büyüme-gelişmenin birinci koşulu dengeli beslenmedir (Baysal 1993).

Geçtiğimiz yüzyıllar boyunca insanların yaşam alanlarında ve beslenme alışkanlıklarında önemli değişiklikler meydana gelmiştir. Paleolitik (Yontma / Eski Taş Çağı) döneminden günümüze kadar gelişen modern tarım ve üretim uygulamaları, içinde bulunduğumuz yüzyılın yoğun enerji içerikli beslenme örüntüsünün oluşmasına zemin hazırlamış ve insan sağlığını olumsuz yönde etkilemiştir. 2015 yılı itibariyle dünya çapında 800 milyondan fazla bireyin şişman, 2,3 milyar bireyin ise hafif şişman olduğu ve 650 milyon civarında bireyin de kötü ve yetersiz beslenme ile karşı karşıya olduğu bilinmektedir (Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi 2015).

Değişen beslenme alışkanlıkları, öğrencilerin de zihinsel ve fiziksel durumunu etkilemiş ve bu durum okul performansına yansımıştır. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenip düzenlenmesi, yetersiz ve dengesiz beslenmenin yol açacağı sorunların önüne geçilmesi açısından önemlidir (Ermış ve ark. 2015). Bu nedenle, birey için gereken enerji ve besin miktarını tüm öğünlerde yeterli ve dengeli alması gerekir. Kahvaltı da bu öğünler arasında en önemli olanıdır. Yeni güne başlamada, günü verimli sürdürmede ve gün içinde istekli olmada kahvaltının önemi büyüktür. Akşam yemeğinden sabah



kahvaltısına kadar yaklaşık yarım günlük bir süre geçmektedir. Yarım günlük bu zaman aralığında vücut, besinlerinin tamamını kullanır. Sabah uyanıldığında ise, beyin için gereken enerji kahvaltı yapılarak karşılanabilmektedir. Kahvaltı yapılmadığı takdirde beyin için gereken enerji alınamayacak ve yorgunluk, baş ağrısı, dikkat azlığı gibi sorunlar ortaya çıkacaktır. Ayrıca kahvaltı yapılmadığında vücut kendi depolarını kullanmakta ve bu durumda da hastalıklar karşısında vücudun direnci azalmaktadır (Önay 2011).

Gece boyu süren açlığın ardından okula sabah kahvaltı edilmeden gidilmesi, çocuğun kendisini güçsüz hissetmesine sebep olur. Gerekli enerjiyi almadığı için de öğrencinin bilişsel etkinliklerinde, dikkatinde, çalışma ve öğrenme yeteneğinde azalma olur. Bunun sonucunda da öğrencinin okul başarısı ve iş verimi düşer (Sağlık Hizmetlerinde Okul Sağlığı Kitabı 2008).

Kahvaltı yapmamak veya yetersiz yapmak besin öğelerinin yetersiz alınımına neden olmaktadır. Bu durum, günün diğer öğünlerinde nadiren telafi edilebilmektedir (Nicklas ve ark. 1998).

Ayrıca, kahvaltı yapan kişilerin günün ilerleyen saatlerinde daha güçlü ve dayanıklı oldukları ve konsantrasyon sorunu çekmedikleri belirlenmiştir (Pırıl 2008).

Appleton Central Lisesi'nde (ABD) okuyan öğrenciler, okul yönetimince sağlıklı beslenme uygulamasına tabi tutulmuşlardır. Öğrencilere sabah kahvaltısında ve öğle yemeklerinde sağlıklı yiyecekler verilmiş ve yiyecek içecek otomatındaki hazır gıdalar kaldırılmıştır. Uygulamadan bir süre sonra bütün öğrencilerin güdülenmesinde (motivasyonunda) yükselme olduğu, konsantrasyonlarının ve derse katılımlarının arttığı öğretmenler tarafından rapor edilmiştir. Ayrıca, okulda suç işleme oranı azalmış ve kavga ya da sorunlu davranışlarda bulunan öğrenci sayısı anlamlı bir şekilde azalmıştır (Benton ve ark. 2007).

Motivasyon; bir insanı belirli bir amaç için harekete geçirmek demektir. Yani motivasyonun harekete geçirici, hareketin devamını sağlayıcı ve olumlu yöne yöneltici etkileri vardır. Motivasyonun temel amacı ise bireyin kendi isteğiyle verimli ve etkin çalışmasını sağlamaktır (Keser 2009).

Öğrenen için gereken güç ve enerjiyi motivasyon sağlamaktadır. Motivasyon olmadan hiç bir öğrenme süreci başarıya ulaşamayacaktır. Motivasyon ile öğrenme performansı arasında da birbirini tamamlayıcı ilişki vardır. Motivasyon, bilişsel süreci pozitif yönde etkiler, bilişsel süreç de yeni bilgiye ulaştırır. Yeni bilgiye ulaşmak da motivasyonu

güçlendirir (İşigüzel 2013). Öğrenci motivasyonu ise; öğrencilerin öğrenme sürecine katılma arzusudur (Vatansever 2015).

Yapılan araştırmalarda kahvaltının düzenli alınmasının önemi sürekli olarak vurgulanmıştır (Baysal 1993; Benton ve ark. 2007; Dölekoğlu ve Yurdakul 2004; Ermiş ve ark. 2015; Nicklas ve ark. 1998; Önay 2011; Pırıl 2008; Sağlık Hizmetlerinde Okul Sağlığı Kitabı 2008; Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi 2015). Ayrıca, öğrenmenin olabilmesi için gerekli temel etmenler arasında; isteklendirme (motivasyon) ve beslenme de sıralanmaktadır (Keleş ve Çepni 2006).

Ancak, kahvaltı yapmanın ders motivasyonuna etkisini gösteren yerli ve yabancı bilimsel çalışma sayısı oldukça azdır. Bu nedenle, “düzenli sabah kahvaltısı yapmanın öğrenci motivasyonuna etkisinin belirlenmesi” amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1.Sağlıklı ve Dengeli Beslenme

Sağlık; insanda hastalık ya da yaralanma durumunun olmaması değil; beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olmasını ifade eder (Baysal ve ark. 2008).

Beslenme; büyüme-gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin vücuda alınıp kullanılmasıdır. Dokuların yenilenmesi ve yeni dokuların yapılması, hastalıklara karşı direncin sağlanması, büyüme-gelişme ve sağlıklı bir yaşam sürmek için de beslenme temel bir ihtiyaçtır (Dölekoğlu ve Yurdakul 2004; Keleş ve Çepni 2006).

Yeterli ve dengeli beslenme ise; insanın ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin yeteri miktarda vücuda alınmasıdır (Baysal ve ark. 2008; Türkiye’ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi 2015). Ayrıca yeterli ve dengeli beslenme vücuda enerji ve kuvvet veren, vücudu geliştiren ve büyüten bir etkidir. Bunun yanında sağlığı da koruyarak bireyi hastalıklardan uzak tutmakta, başarıyı arttırmakta, fiziksel ve sosyal huzuru sağlamaktadır. Sağlıklı bir yaşam için de gerekli etmenlerin başında gelmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme sağlanmadığı takdirde ise insanlarda birçok sağlık problemi ortaya çıkmaktadır.

Başka bir çalışmaya göre de, “bir ülkenin sosyal ve ekonomik yönden uygarlık seviyesine yükselmesi ancak sağlıklı, güçlü ve yetenekli bireylere sahip olmasıyla gerçekleşebilecektir. Bu da sağlıklı ve dengeli beslenme ile mümkün olmaktadır.” denilmektedir (Sağlık Bakanlığı, Tam Gün Okullara Yönelik Geliştirilen Menü Modelleri ve Örnek Öğle Yemeği Listeleri 2010).

#### 2.1.1. Sağlıklı ve Dengeli Beslenmek İçin Besin Grupları

Sağlıklı beslenme; sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalık riskini azaltmaya yönelik beslenme şeklidir (Ergün 2003). Sağlıklı beslenme ile hayat boyunca büyüme ve gelişmeyi destekleyici tüm besin öğeleri sağlanmalı ve harcanan enerjiyi dengeleyecek kadar enerji alınmalıdır (Bidlack 1996).

Genel olarak planlanan günlük besin tüketimi süt ve süt ürünleri 2-3 porsiyon, et - diğer proteinli yiyecekler 1-2 porsiyon, sebze - meyve 3-4 porsiyon, ekmek - tahıllar 2-3 porsiyon ve yağ - şeker 1 porsiyondur (Erefe 1998).

### **2.1.2. Okul Çağı Çocuklarda Beslenmenin Önemi**

Beslenme konusundaki araştırmalar yetersiz beslenme kadar aşırı beslenmenin de sağlığı ve yaşam süresini ciddi olarak olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır.

Beslenme, beyin gelişimini ve çalışmasını olumsuz etkilemektedir. Özellikle beyin hızlı geliştiği anne karnındaki dönem ve doğumdan sonraki ilk 3 yılda beslenmede yapılan hatalar beyni ve zihin yeteneğini olumsuz etkilemektedir (Baysal 1993).

Tüm bu bilgilere rağmen okul çağı çocuklarının doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olmadıkları ve çoğunluğunun da öğün atladığı tespit edilmiştir. Özellikle de ana öğünlerin en önemlisi olan kahvaltının atlandığı ya da hiç yapılmadığı bilinmektedir.

Kahvaltının yapılmaması, en önemli kötü beslenme alışkanlığıdır. Çünkü akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında 8-12 saatlik bir süre geçer. Bu süre zarfında vücut metabolik olaylar için gereken enerjiyi normal olmayan metabolik süreçlerle karşılar. Örneğin; uzun süreli açlıktan sonra ağızımızda oluşan aseton kokusu da bunun bir göstergesidir. Kahvaltının yapılmadığı durumlarda beyin çalışması ile kan şekeri arasındaki dengenin bozulması söz konusu olabilir. Bunun sonucunda da çocukta uyku hali, yorgunluk, baş ağrısı, dikkat azlığı, derslerine motive olamama, problem çözme yeteneğinin bozulması gibi durumlar gözlenebilir (Dalan 2010).

Bu çağda büyüme ve gelişmenin hızlı olması nedeniyle çocukların enerji, protein, vitamin ve minerallere duydukları ihtiyaç yetişkinlere göre fazladır. Bu sebeple bu dönemde kazanılan yanlış beslenme alışkanlıkları ileriki yıllarda da ortaya çıkmakta ve çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme büyümeyi yavaşlatır, bazı beslenme bozukluğu hastalıklarına neden olur ve bulaşıcı hastalıklara karşı direnci düşürür. Ayrıca gelecek yaşlarda beslenme ile ortaya çıkabilecek kronik hastalıklara da sebebiyet vermiş olur (Kaya 2015).

Öğrencilerin bilgiyi alabilmeleri için hazır bulunuşluk düzeylerinin yüksek olması gerekmektedir. Bu düzeye ulaşabilmek için de öncelikle yeterli ve dengeli beslenmenin olması gerekir. Çünkü bu durum bireyin eğitimini, çalışma ve sosyal hayatını etkilemektedir. Bilimsel çalışmalarda da sağlıklı beslenme ile yaşam kalitesi ve süresi arasında doğru orantı olduğu tespit edilmiştir (Kazkondu 2010).

Yeterli ve dengeli beslenme, adölesanlarda büyüme ve gelişmeyi sağlayarak onların hastalıklara karşı dirençli olmalarına yardımcı olur. Ayrıca adölesanların bilişsel yetilerini ve okul performanslarını artırır (Vassigh 2012).

Özellikle gençlik döneminde beslenmenin yeterli olması gerekmektedir. Erişkinlik öncesi dönemde (adölesan) gençlerin yanlış beslenme alışkanlıkları yaşamın ileriki döneminde oluşabilecek kronik hastalıklara zemin hazırlamaktadır (Garibağaoğlu 2006).

Türkiye’de yapılan bir çalışmada (Garibanoğlu ve ark. 2006) üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenmedikleri saptanmıştır. Özellikle yurttan kalan öğrencilerde beslenme büyük bir sorundur. Gençlerin yeterli ve dengeli beslenmesi son derece önem arz etmektedir. Çünkü geleceğin anne ve babaları olacakları için hem kendi sağlıklarını hem de topluma örnek olma ve çocuklarının sağlığını etkilemesi açısından son derece önemlidir (Vassigh 2012).

Adölesan dönemi, insanın ruhsal ve bedensel olarak köklü değişiklikler ve gelişmeler geçirdiği bir dönem olması sebebiyle bu dönemde düzenli olarak beslenmesi gerekmektedir. Çünkü bu dönemde kalori, protein, vitamin ve mineral gibi besinlere ihtiyaç artmaktadır. Artan bu ihtiyaç karşılanmadığında boy uzaması yavaşlar ve boy uzama yaşında gecikme olur. Türkiye’de en sık rastlanan hastalık olan guatr da genellikle bu çağda ortaya çıkan bir beslenme sorunudur. Yetersiz ve dengesiz beslenen toplumların çocuklarında büyüme ve gelişme daha yavaş olmaktadır (Gümüşler 2006). Ayrıca, yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu toplumda fiziki olarak güçsüz ve zeka geriliği olan bireylerin sayısı artmaktadır. Bu durum, topluma eğitim, kültürel ve ekonomik olarak sorunlar oluşturacaktır (İrcal 2009).

Amerikan Diyetetik Birliği (ADA)’ya göre de; bütün çocuk ve gençlere yaş, cinsiyet, sosyal durum, etnik köken, renk, dil, din ve sağlık durumları ayırt edilmeksizin fiziki, sosyal ve bilişsel gelişmelerini sağlayacak besin ve beslenme programlarına erişebilme hakkı tanınmalıdır (Stang ve Bayeri 2003).

### **2.1.3. Okul Çağı Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları**

Okul çağı; çocuğun aile yuvasından çıkıp dış dünyaya açıldığı, toplumsal çevreye iyice karıştığı bir dönemdir. Bu dönemdeki öğrencilerin gelişme dönemleri birbirinden kesin sınırlarla ayrılmaz. Bir önceki dönemde edinilen davranışlar bir sonraki dönemde edinilen davranışlarla yoğrularak kişiliğe sindirilir. Kişiliğin gelişimi,

toplumsal davranışlar ve beslenme alışkanlığı gibi olgular da okul çağında kazanılır (Türkmenoğlu 2007).

Çocukluk dönemi ve adölesan dönemde kazanılan sağlıklı beslenme davranışları, bireyin yaşamının diğer dönemlerinde de bu davranışları sürdürme olasılığını arttırır. Yaşam tarzı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin temeller bu dönemlerde atılmaktadır. Beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında en etkili unsurlar aile, okul ve yaşanılan ortamdır.

Beslenme alışkanlıkları; kişinin günlük öğün sayısı, ara ve ana öğünlerde tüketilen besinlerin türü ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek pişirme, hazırlama ve servis gibi ana özellikleri içermektedir. Bunun yanında hızlı ya da yavaş yemek, besinlerin ağızda çiğnenmesi, üzüntülü, neşeli ya da yorgunluk durumlarında besin tüketimi, besinleri soğuk ya da sıcak tüketmek gibi davranış kalıplarını da içermektedir (Balkış 2011).

Adölesanların yeme alışkanlıkları; bireysel besin tercihleri, ailenin yeme biçimi ve rol model alınması gibi sebeplerden etkilenmektedir. Medya ve toplumsal normlar da ergenlerin yeme alışkanlıklarında rol oynamaktadır (Neumark-Sztainer ve ark. 2005). Bunun yanında ergenlerin kendi bedenleriyle ilgili düşünceleri, algıları, genetik faktörleri, yaşam tarzları, alışkanlıkları gibi özellikler onların sağlıklı ya da sağlıksız davranış edinmelerinde etkin rol oynar (Sarıdağ 2011). Yeme bozukluğunun yaygınlaşma nedenlerinden biri de gençlerin ve özellikle de genç kızların ince görünme istekleridir (Alonso ve ark. 2005). Adölesanların beslenme alışkanlıklarını etkileyen diğer bazı faktörler de kendi bedenleriyle ilgili düşünceleri, algıları, ebeveylelerinin şişman olup olmamaları, genetik faktörler ve yaşam tarzlarında meydana gelen değişikliklerdir (Aslan ve ark. 2003). Fiziksel aktivitenin az olması, fazla yemek yemek, karbonhidratça zengin gıdaların ve gazlı içeceklerin fazla tüketilmesi, sebze-meyvenin az tüketilmesi, ara öğünlerde ise hazır ve işlenmiş yiyecek ve içecek tüketiminin artması bu durumun nedenleri arasında sayılmaktadır. Ayrıca, okul kantinlerinde bu tür yiyeceklerin satılması ve zararlı yiyeceklerin tüketimi de fast-food türü beslenmeyi arttırmaktadır (Garipağaoğlu ve Özgüneş 2008).

Okul çağı çocuklarında önemli bir beslenme problemi de öğün atlamadır. Öğün atlamanın birçok sebebi vardır. Okul giriş çıkış saatlerinin uygun olmaması, okulda kalma süresinin uzun olması ve çocuklara okul öncesi dönemde düzenli beslenme alışkanlığının kazandırılmamış olması bunlardan bazılarıdır. Özellikle kahvaltının hiç

yapılmaması ya da dengesiz bir kahvaltı yapılması bu dönemde sık karşılaşılan davranışlardandır. Düzenli ve sağlıklı bir kahvaltının yapılmadığı durumlarda öğrencilerin bilişsel işlevlerinin olumsuz etkilendiği birçok çalışmada gösterilmiştir (Gümüşsoy 2014).

## **2.2. Kahvaltının Önemi**

Çocukların beslenmesinde kahvaltı öğünü önemli yere sahiptir. Adölesan (10-19) yaş gruplarında kahvaltı sıklıkla atlanmaktadır. Halbuki, gece boyunca aç kaldıktan sonra güne güçlü bir zihin ve fiziki güçle başlayıp, daha verimli olmak için yeterli ve dengeli kahvaltı yapmak gerekmektedir (Çelik 2007).

Dengeli beslenmenin sağlıklı bir kahvaltıyla başladığı, kahvaltının günün en önemli öğünü olduğu ve bu önemli öğünün hem besleyici hem de uzun süre tok tutan gıdalardan oluşması gerektiği belirtilmektedir (Yurdakul 2008).

Beslenmede kahvaltının rolü çok önemlidir. İnsanlarda ve deney hayvanları üzerinde yapılan araştırmalarda sabah kahvaltısı yapılmamasının bilişsel fonksiyonlarda gerilemeye yol açtığı ve hatırlama performansının gerilediği görülmüştür (Baysal 1999). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada da hatırlama ile kan glikoz düzeyi arasında doğrudan bir ilişkinin olduğu ve kahvaltı yapmanın hatırlamayı kolaylaştırdığı saptanmıştır (Benton 1992). Yapılan başka bir çalışmada da kahvaltı yapmanın beslenme durumunu iyileştirdiği, öğrenme becerileri ve bilişsel becerilerde gelişimi arttırdığı belirlenmiştir. Bu durumun eğitime etkin bir katkı sağladığı görülmüştür (Jacoby ve ark. 1998).

Ayrıca kahvaltı yapmama ile kilo alma arasında pozitif ilişkisinin olduğu ve kahvaltı yapmayanların daha kilolu olduğu belirtilmiştir (Spear ve ark. 2007).

### **2.2.1. Sabah Kahvaltısında Tüketilen Besinler**

Kahvaltının; bir günde gerekli enerji ve protein ihtiyacının %20'ye yakını karşıladığı birçok ulus tarafından araştırmalarla kanıtlanmıştır. Ayrıca kahvaltıyla alınması gereken besinlerin diğer öğünlerle idame ettirilmesi mümkün değildir (Çelik ve ark. 2004).

Okul kantinleri ve dışarıda hazır gıdaların satıldığı yerler öğrencilerin beslenmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle tam zamanlı eğitim veren

kurumlarda bu durumun önüne geçilerek düzenli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak önlemler almak önem arz etmektedir (İşgüzar ve ark. 2014).

Yemekhanesi olan ve olmayan okullardaki lise öğrencilerinde obezite görülme sıklığı üzerine yapılan bir çalışmada, öğrencilerin kahvaltıda tükettiği besinler anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Genel olarak yemekhanesi olmayan okullardaki öğrencilerin %80'e yakını kahvaltıda 1600 ml ve daha az su tüketmekte, %6'ya yakını ise hiç su tüketmemektedir. Çikolata, sandviç, poğaç, simit, kraker ve bisküvi kahvaltıda sık tüketilen besinler arasındadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %8'e yakını da kahvaltıda hiç yumurta tüketmediğini ifade etmektedir. Yemekhanesi olan okullardaki öğrencilerin ise haftada 3-4 kez kuruyemiş tükettiği ve salam-sosis gibi yiyecekleri fazla tüketmediği görülmüştür. Ayrıca okulun yemekhanesinin olması, temizlik ve hijyen kurallarına uyulması da sağlıklı besin tüketimi ve düzenli beslenme üzerinde önemli etkiye sahiptir (Pekcan 2017).

Memiş'in (2004) üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin çoğunun sabah kahvaltısında peynir, ekmek ve zeytin; yarısına yakınının poğaç, simit ve yumurta; az bir kısmının ise taze sebze ve meyve tükettiğini saptamıştır. Bunun yanında %83.3'ünün çayı ve az bir kısmının da sütü ve meyve suyunu kahvaltıda tükettiğini ortaya koymuştur. Orak ve ark.'nın (2006) yaptığı çalışmada da, sabah kahvaltısında ekmek ve simit sık tüketilmekte ve çay-kahve tüketimi de normal karşılanmaktadır.

Amerika'da ise, okul çağı çocuklarına kahvaltı menüsünde; 1 porsiyon ekmek, 1 porsiyon et, 1 porsiyon meyve-sebze ya da bunların karışimsız suları ve 1 porsiyon da süt tüketmeleri önerilmektedir (Burghardt ve ark. 1995).

### **2.2.2. Sabah Kahvaltısının Atlanma Nedenleri**

Kahvaltı, gün içinde çocuk ve ergenler için gerekli besinlerin alınmasını sağlayarak onların daha sağlıklı bir kiloda olmalarına katkıda bulunmaktadır. Kahvaltı, çocuk ve ergenlere birçok fayda sağlamasına rağmen, sıklıkla da atlanmaktadır (Gail ve ark. 2008). Hatta, öğünler arasında en fazla sabah kahvaltısı atlanmaktadır (Aydoğan ve ark. 2016).

İşe erken gidilmesi, fast- food tüketiminin artması, artan yaş, iştahsızlık gibi nedenlerle gençlerin kahvaltıyı atladıkları görülmektedir. Erkeklerde kahvaltının;



kızlarda ise öğle öğününün en sık atlanan öğün olduğu belirtilmektedir (Sormaz ve Şanlier 2015).

İsteksizlik, vakit bulamama, iştahsızlık ve aile ile yaşamama da kahvaltı atlama nedenleri arasındadır (Ayhan ve ark. 2012).

Ayrıca kahvaltı yapma alışkanlığının olmaması, zamansızlık, açlık hissetmeme, kilo vermek isteme, kahvaltı etmek istememe, unutmama, fırsat bulamama ve okulda kahvaltı olmaması gibi sebeplerden de kahvaltı atlanmaktadır (Yıldız 2014).

### **2.2.3. Kahvaltı ve Okul Başarısı Arasındaki İlişki**

Öğünlerin en önemlisi olan kahvaltının, yaş ve eğitim düzeyinin artışına bağlı olarak daha fazla atlandığı görülmüştür. Oysa ki, kahvaltı büyüme ve gelişmeye katkı sağlamakta ve okul başarısını da arttırmaktadır (Tanrıverdi ve ark. 2011).

Çocukların, beyin metabolizmasında kullandığı glikoz miktarı yetişkinlerden fazladır. Çocukluk ve ergenlik döneminde uykuya duyulan ihtiyaç da daha fazla olduğu için uykuda geçen süre artmaktadır. Uzayan uyku süresinden dolayı ergenler metabolizma hızını korumak için glikojen depolarını kullanmaktadırlar. Harcanan bu enerjiyi karşılamada sabah kahvaltısı büyük rol oynamaktadır (Adolphus ve ark. 2016).

Kahvaltı yapan öğrencilerin psikososyal işlevlerinin, akademik performanslarının ve derse konsantrasyonunun arttığı, beslenme alışkanlığının iyileştiği, yetersiz besin alımının önüne geçildiği ve derse katılımının arttığı görülmüştür (Kleinman ve ark. 2002).

### **2.3. Motivasyon (Güdülenme, İsteklendirme)**

Motivasyon kavramı; bireylerin beklenti ve gereksinimlerinin karşılanarak örgütsel hedefler doğrultusunda yönlendirilmesi olarak da tanımlanabilir (Karaköse ve Kocabaş 2006). Öğrencilerden bazılarının derse, konuya ve problemlere karşı çözüm üretmede istekli olduklarının; bazılarının ise derslere karşı isteksiz olduğunun ve karşılaşılan problemlere çözüm üretmeyip problemlerden kaçtığı görülmektedir. Bu farkın oluşmasına motivasyon etki etmektedir.

Öğrenmenin olabilmesi için gereken ön şart güdülenmedir. Öğrenciler motive olduğu şeylere daha fazla dikkatini vermektedir. Bu durum, öğrencilerin daha hızlı öğrenmelerini sağlamaktadır. Yani güdülenme ile öğrenme arasında pozitif bir ilişki vardır. Okuldaki öğrenci davranışlarının değişmesinde, eğitimde istenilen amaçlara

ulaşılmasında ve öğrenme disiplininin oluşmasında motivasyon güçlü bir etkiye sahiptir. Motivasyon ile başarı arasında da kuvvetli bir pozitif ilişki mevcuttur (Akbaba 2006).

### **2.3.1. Motivasyon ve Okul Başarısı Arasındaki İlişki**

Motivasyonun farklı anlamlarından biri de; herhangi bir şeyi yapmak için bireyin kendi istegi ile izlediği yoldur (Baumeister ve ark. 2007).

Motivasyon da pekiştireçler gibi davranışı arttırmaktadır. Öğrenenin övülmesi, yüksek not alınması, başarılı olmak için yapılan geri bildirimler ve ödüller sınıf motivasyonunun artmasının temel şartlarıdır. Ayrıca olumlu pekiştireçler de motivasyonu arttırmakta; motivasyonun artması da başarıyı getirmektedir. Özellikle içsel motivasyon başarıyı arttırmaktadır (Akpur 2015).

Motivasyon, akademik başarıyı etkileyen birçok etkenden biridir. Öğrenmenin olabilmesi için de motivasyon esas şarttır (Aktan 2012). Motivasyonu olan öğrenciler, öğrenme enerjisine sahip, öğrenmeye ilgili ve okulda başarılı olduklarını belirtirken; motivasyonsuz öğrenciler ise, derslerde zayıf performans gösterdiklerini ve okula karşı isteksiz olduğunu belirtmişlerdir (Aydın ve Çekim 2017).

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Gereç

Araştırmaya başlamadan önce öğrencilere çalışmanın amacı ve kapsamı hakkında ayrıntılı bilgi verilerek çalışmaya gönüllü olarak katılmaları sağlandı.

Araştırma 15.01.2018 – 15.03.2018 tarihleri arasında Bursa ilinde bulunan, TEV Hayri Tokaman Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim görmekte olan 14-18 yaş öğrenciler üzerinde yapıldı. Çalışma evrenini oluşturan 672 öğrencinin %68'i (n:460) kız, %32'i (n:212) erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

#### 3.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; düzenli sabah kahvaltısı yapmanın öğrencilerin derse motivasyonlarına etkisinin incelenmesidir.

Bu genel amaçlar doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar da araştırmanın konusu olmuştur. Bunlar:

1. Lise öğrencilerinin, düzenli sabah kahvaltısı yaparak okula gelmelerinin, derse anlamada ve derse motive olmada etkisi var mıdır?
- 2- Düzenli sabah kahvaltısı yapmak öğrencilerin derse olan motivasyonunu olumlu yönde etkiliyor mu?
3. Düzenli sabah kahvaltısı, derse olan motivasyonu ne ölçüde artırır?
4. Düzenli sabah kahvaltısı yapan öğrencilerin, kahvaltısı yapmayan öğrencilere göre ders başarıları nasıldır?
5. Öğrencilerin, evde sabah kahvaltısı yapmama nedenleri nelerdir, belirlemek.

#### 3.3. Araştırmanın Önemi

Sağlıksız ve dengesiz beslenme alışkanlığı günümüz gençlerinin en önemli biyolojik ve psikososyal sorunları arasındadır. Düzensiz öğün tüketimi, öğün atlama, öğün aralarında atıştırma, ayaküstü beslenme (fast - food) gençlerin tipik beslenme alışkanlıklarındandır. En önemli öğün olan kahvaltısı aynı zamanda en sık atlanan öğün olma özelliğindedir. Beslenme uzmanlarına göre kahvaltısı günün en önemli öğünüdür. Kahvaltısı öğünü yapılmadığında ya da atlandığında diğer öğünler ve atıştırmalıklarla

günlük beslenme ihtiyacı yeterli miktarda karşılanamamaktadır (Altun ve Kutlu 2015; Çelik ve ark. 2004; Nişancı ve Çağdaş 2012).

Kahvaltı yapmayan çocukların öğrenme kapasitelerinin ve fiziksel performanslarının azaldığı daha önce yapılmış çalışmalarla gösterilmiştir (Faydaoğlu ve ark. 2013; Spence 2017). Ayrıca sigara içmek, alkol kullanmak, sedanter yaşam tarzı gibi kötü alışkanlıklar kahvaltı yapmayanlarda daha sık görülmektedir (Altun ve Kutlu 2015; Çelik ve ark. 2004; Faydaoğlu ve ark. 2013; Nişancı ve Çağdaş 2012; Spence 2017). Yeni güne istekli başlamada ve günü verimli sürdürmede kahvaltının önemi büyüktür (Altun ve Kutlu 2015). Kahvaltı yapmanın beslenme durumunu iyileştirdiği, kan glikozunu düzenlediği, öğrenme ve bilişsel becerilerin gelişimine katkıda bulunduğu bilinmektedir (Faydaoğlu ve ark. 2013).

Motivasyon kelimesi en basit şekliyle “bir işi yapmak için içimizde duyduğumuz güçlü istek” olarak tanımlanabilir. Constantin, Holman ve Hojbotă (Constantin ve ark. 2011) tarafından 2011 yılında Motivasyonel Kararlılık Ölçeği’ni geliştirmişler ve bu ölçek 2013 yılında Hakan Sarıçam ve arkadaşları (Sarıçam ve ark. 2013) tarafından Türkçe’ye çevrilmiştir.

Motivasyon pek çok faktörden etkilenebilir; ancak ülkemizde özellikle lise çağındaki gençlerde düzenli kahvaltı yapmanın motivasyon düzeyine etkisiyle alakalı yapılan bilimsel araştırma sayısı yetersizdir. Araştırmamız bu sebeple uygulanmıştır.

### **3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma:

- 1) 2017-2018 eğitim öğretim yılı ile,
- 2) Milli Eğitim Bakanlığı Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile,
- 3) Bursa İli, Osmangazi İlçesi TEV Hayri Tokaman Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri ile,
- 4) Araştırmada toplanan veriler, öğrencilerin kişisel bilgi formu ve ilgili ölçeğe verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

### **3.5. Araştırmanın Olası Riskleri ve Çözüm Önerileri**

- Yeterli evren ve örneklem büyüklüğü sağlanmadığı takdirde Osmangazi’ye bağlı başka bir eğitim kurumundan da yararlanılacağı,

- Örnekleme katılan öğrencilerin araştırmayı terk etmeleri veya gönüllü olmadığı durumlarda örneklemden çıkarılacağı ve yerine başka gönüllü öğrencilerin alınacağı,
- Araştırma için gereken maddi kaynağın artması durumunda araştırmacı tarafından karşılanacağı,
- Araştırma için sürenin yeterli olmadığı durumlarda enstitüden ek süre isteneceği,
- Gerekli izinlerin alınamadığı durumlarda araştırma konusunun veya kurumlarının değiştirilerek çözüm yoluna gidilecektir.

### **3.6. Araştırmanın Yöntemi**

#### **3.6.1. Araştırmanın Evreni**

Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı TEV Hayri Tokaman Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri.

#### **3.6.2. Araştırmanın Örnekleme**

Araştırma için öncelikle Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ve ilgili okul müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. TEV Hayri Tokaman Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde yaklaşık 672 öğrenci bulunmaktadır. Araştırma, bu örneklem üzerinde araştırmaya gönüllü olarak dahil olmak isteyen (n:630) öğrenciler ile başlanmıştır.

Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün de kararıyla araştırmaya gönüllü katılan öğrencilerin isim ve soyadları ve gibi özel bilgileri yer almamıştır. Bilgiler, her bir öğrenciye anket uygulaması şeklinde sunulmuştur. Ölçek ve Kişisel Bilgi Formu sadece araştırmacısı tarafından ve sadece tez araştırması amacıyla kullanılacak ve bu bilgiler gizli kalacaktır.

#### **3.6.3. Örneklem Seçme Yöntemi**

Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ve TEV Hayri Tokaman Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürlüğü'nden gerekli izinler alındıktan sonra okul mevcudu olan yaklaşık 672 öğrenciye araştırmaya katılmaya gönüllü olup olmadıkları sorulmuştur. Gönüllü olmak isteyen öğrencilere (n:630) Bilgilendirilmiş Onam/Olur Formu sunulmuş ve araştırmaya dahil edilmişlerdir.

Çalışmadan dışlanma sebepleri; kendi başına yemek tüketememek, daha önce hekim tarafından tanısı konmuş kahvaltı yapmasını tıbbi zorunluluk haline getirecek diabetes mellitus, reaktif hipoglisemi ve benzeri hastalıklara sahip olmak (n:17), enteral veya parenteral beslenmek, Motivasyonel Kararlılık Ölçeği'ndeki soruları anlayamamak veya cevaplamak istememektir (n:57). Bu gibi sebeplerden ötürü çalışma 598 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

### **3.6.4. Veri Toplama Araçları**

Öncelikle tüm öğrencilere ve öğretmenlere araştırma öncesi sınıflarında araştırma hakkında ayrıntılı bilgi verilerek öğretmen ve öğrencilerin araştırma ile ilgili tüm soruları cevaplanarak araştırmayı kavramaları sağlanmıştır. Sonra çalışmaya katılmak isteyen gönüllü öğrenciler belirlenmiştir. Çalışmaya katılan gönüllü öğrencilere Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu ve Motivasyonel Kararlılık Ölçeği anket şeklinde sunulmuştur. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu okunduktan sonra araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden, araştırmacı tarafından hazırlanan 16 soruluk Kişisel Bilgi Formu ile Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Anketi'ni dersin öğretmenin gözetimi altında cevaplamaları istenmiştir. Burada anlaşılmayan sorular öğretmenler ve araştırmacılar tarafından tekrar cevaplanarak doğru bilgiler toplanmıştır.

#### **3.6.4.1. Gönüllü Onam Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan “Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu” anket çalışması yapılmadan önce gönüllü katılımcılara sunularak katılımcılar bilgilendirilmiştir. Ardından anlaşılmadık yerler hakkında tekrar bilgi verilmiştir. Gönüllü Onam Formu ayrıca anket çalışmasında da her ankette yer alacak şekilde bastırılarak katılımcıların kurallar hakkında tekrar bilgi edinmeleri sağlanmıştır. Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün kararıyla katılımcılardan hiç bir kişisel bilgi ve imza istenmemiştir. “**Sorulari yanıtlamanız araştırmaya katılım için onay / onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır**” cümlesi eklenerek katılımcılardan onam alınmıştır.

#### **3.6.4.2. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formu'ndaki ilk 7 soru; öğrenciler ve ailelerinin sosyo-demografik

özelliklerini içermektedir. Sonraki 8-16 soru ise; öğrencilerin derse olan motivasyonlarını, düzenli sabah kahvaltısı yapıp yapmamalarını, sabah düzenli kahvaltı yapma sıklığını, kahvaltıda tüketilen besinlerin türünü, kahvaltıyı nerde / nasıl yaptığını, düzenli sabah kahvaltısı yapmamanın nedenleri, sabah kahvaltısının önemine ve kahvaltı ile derse motivasyon arasındaki ilişkiye dair öğrenci görüşlerinin neler olduğunu saptamaya yönelik soruları içermektedir. Formda isim, soyad, telefon gibi kişisel bilgiler sorulmamıştır. Bu sayede öğrencilerin sorulara daha doğru ve tarafsız cevap vermeleri planlanmaktadır. Toplamda 16 sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu gözlem altında ve gönüllülük esas alınarak öğrencilere uygulanmıştır.

### **3.6.4.3. Motivasyonel Kararlılık Ölçeği (MKÖ)**

Constantin, Holman ve Hojbotă (Constantin ve ark. 2011) tarafından geliştirilen ve Hakan Sarıçam, ve arkadaşları tarafından (Sarıçam 2013) Türkçe'ye çevirilen "Motivasyonel Kararlılık Ölçeği"ni kullanarak kahvaltının motivasyon üzerine etkisi test edilecektir.

Motivasyonel Kararlılık Ölçeği, toplamda 13 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan likert tipi bir ölçektir. Cevap skalası 1-5 arasında olup; 1: hiç katılmıyorum; 5: kesinlikle katılıyorum şeklinde anlamlandırılmaktadır.

### **3.7. Verilerin İstatiksel Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler, bilgisayar ortamında ve "SPSS 22 (Statistical Package for the Social Science / Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) for Windows" paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Bu amaçla toplanan veriler, önce veri toplama kâğıdına işlenmiş daha sonra bilgisayara aktarılarak çözümlenmiştir.

Tanımlayıcı istatistikler, normal dağılmayan veriler için ise medyan, minimum ve maksimum değerler olarak verilmiştir. Verilerin normallikleri test edilmiştir. Normal dağılmayan bağımsız iki grup için Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. Normal dağılmayan bağımsız ikiden fazla grup için Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Değişkenlerin ilişkisi Spearman Korelasyon Yöntemi İle test edilmiştir. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Ayrıca elde edilen verilerin aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans değerleri hesaplanmıştır. Kahvaltı yapan ve yapmayan öğrencilerin ölçek puanlamaları hem ölçek alt boyutlarına (T1, T2, T3) göre hem de toplam motivasyonel kararlılık

puanına (T) göre değerlendirilmiştir. Gruplar arasındaki korelasyon Spearman Korelasyon Testi ile ve gruplar arası ilişki Mann-Whitney Testi ile değerlendirilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda ise:

**T1 değeri; 2., 5., 8. ve 11. maddelerden oluşmakta ve “uzun vadeli hedefleri takip”**

**T2 değeri; 3., 6., 9. ve 12. maddelerden oluşmakta ve “mevcut hedefleri takip”**

**T3 değeri; 1., 4., 7., 10. ve 13. maddelerden oluşmakta ve “ulaşılmayan hedefleri yinelemeyi”**

**T değeri ise; “toplam motivasyonel kararlılık puanını” tanımlamaktadır.**



#### 4. BULGULAR

Öğrencilerin kişisel özelliklerinin dağılımı tablo halinde verilmiştir (Tablo 4.1).

**Tablo 4-1. Öğrencilerin Kişisel Özelliklerinin Dağılımı**

Tanıtıcı Özellikler		n	%	Toplam (N)
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	413	69,0	598
	Erkek	185	30,90	
<b>Sınıf Düzeyi</b>	9. Sınıf	164	27,40	598
	10. Sınıf	177	29,60	
	11. Sınıf	108	18,10	
	12. Sınıf	149	24,90	
<b>Kiminle Yaşıyor</b>	Aile ile	570	95,30	598
	Yalnız	4	0,70	
	Yurtta	17	2,80	
	Akraba yanında	7	1,20	
	Arkadaş ile	0	0	
<b>Bilinen Sağlık Sorunu Olma Durumu</b>	Hayır	481	80,70	596
	Evet	115	19,30	
<b>Annenin Eğitim Durumu</b>	Okur-Yazar Değil	24	4,00	596
	İlkokul Mezunu	241	40,40	
	Ortaokul Mezunu	153	25,70	
	Lise Mezunu	145	24,30	
	Lisans Mezunu	33	5,50	
<b>Babanın Eğitim Durumu</b>	Okur-Yazar Değil	1	0,20	596
	İlkokul Mezunu	160	26,80	
	Ortaokul Mezunu	159	26,60	
	Lise Mezunu	201	33,70	
	Lisans Mezunu	75	12,70	
<b>Haftalık Harçlık Miktarı</b>	10 TL ve Altı	39	6,60	595
	10-20 TL	83	13,90	
	20-30 TL	128	21,50	
	30-40 TL	95	16,00	
	40-50 TL	119	20,00	
	50 TL ve Üstü	131	22,00	

Tüm öğrencilerin kişisel özelliklerinin dağılımı.

Öğrencilerin kişisel özelliklerinin dağılımı yukarıdaki Tablo 4.1’de verilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyet dağılımına bakıldığında; %69,00'u (n:413) kadın, %30,90'ı (n:185) erkektir.

Öğrencilerin sınıf düzeylerine bakıldığında; %27,40'ı (n:164) 9. sınıf, %29,60'ı (n:177) 10. sınıf, %18,10'u (n:108) 11. sınıf ve %24,90'ı (n:149) 12. sınıfa devam etmektedir.

Öğrencilerin kiminle yaşadığına bakıldığında; %95,30'u (n:570) aile ile, %0,70'i (n:4) yalnız, %2,80'i (n:17) yurttta, %1,20'si (n:7) akraba yanında yaşamaktadır. Arkadaş ile yaşayan öğrenci yoktur.

Bilinen sağlık durumu olup olmadığı sorgulandığında; %80,70'i (n:481) hayır ve %19,30'u (n:115) evet yanıtını vermiştir.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna bakıldığında; %4,00'ü (n:24) okur-yazar olmayan, %40,40'ı (n:241) ilkokul mezunu, %25,70'i (n:153) ortaokul mezunu, %24,30'u (n:145) lise mezunu ve %5,50'si (n:33) lisans mezunudur.

Öğrencilerinin babalarının eğitim durumuna bakıldığında; %0,20'si (n:1) okur-yazar olmayan, %26,80'i (n:160) ilkokul mezunu, %26,60'ı (n:159) ortaokul mezunu, %33,70'si (n:201) lise mezunu ve %12,70'si (n:75) lisans mezunudur.

Haftalık harçlık miktarlarına bakıldığında ise; %6,60'sı (n:39) 10 TL ve altı, %13,90'ı (n:83) 10-20 TL, %21,50'si (n:28) 20-30 TL, %16,00'si (n:95) 30-40 TL, %20,00'si (n:119) 40-50 TL ve %22,00'si (n:131) 50 TL ve üzeri harçlık verildiğini belirtmiştir.

Öğrencilerin evde ve dışarda kahvaltı yapma sıklığı ve tükettikleri besinler tablo halinde verilmiştir (Tablo 4.2).

**Tablo 4-2. Öğrencilerin Evde ve Dışarıda Kahvaltı Yapma Sıklığı ve Tüketilen Besinler**

Değişkenler		n	%	Toplam (N)
<b>Haftalık Evde Sabah Kahvaltısı Yapma Sıklığı</b>	Hiç	116	19,40	594
	1-2 Gün	148	24,70	
	3-4 Gün	67	11,20	
	5-6 Gün	54	9,00	
	Her Gün	209	34,90	
<b>Haftalık Evde Sabah</b>	Hiç	46	7,70	113
	1-2 Gün	67	11,40	

<b>Kahvaltısı Hazırlanma Sıklığı</b>	3-4 Gün	37	6,20	597
	5-6 Gün	27	4,50	
	Her Gün	420	70,10	
<b>Evde Kahvaltı Yapmamanın Nedenleri</b>	Hazırlanmıyor	32	5,30	
	İştahım Olmuyor	232	38,70	
	Erken Uyanamıyorum	147	24,50	463
	Diğer Sebepler	52	8,70	
<b>Kahvaltı Yapılmaması Durumunda Açlığını Nasıl/Nerde Giderirsin</b>	Okulda	442	73,80	
	Pastane-Lokanta	71	11,90	
	Kahvaltı Yapmam	35	5,80	576
	Diğer	28	4,70	
<b>Dışarıda Tüketilen Kahvaltılık Besinler</b>	Poğaç-Simit	516	86,10	
	Çorba	12	2,00	
	Tatlı-Tuzlu Hazır Gıdalar	30	5,00	585
	Diğer	27	4,50	
<b>Dışarıda Tüketilen Kahvaltılık İçecekler</b>	Çay-Kahve Türü İçecekler	265	44,20	
	Gazlı İçecekler	62	10,40	584
	Diğer	257	42,90	

Öğrencilerin tükettikleri besin türleri ve kahvaltı yapma sıklıkları.

Öğrencilerin evde ve dışarıda kahvaltı yapma sıklığı ve tüketilen besinler yukarıdaki Tablo 4.2’de verilmiştir. Buna göre:

Haftalık evde sabah kahvaltısı yapma sıklığına bakıldığında; %19,40’ı (n:116) hiç, %24,70’i (n:148) 1-2 gün, %11,20’si (n:67) 3-4 gün, %9,00’u (n:54) 5-6 gün ve %34,90’ı (n:209) her gün evde kahvaltı yaptığını belirtmektedir.

Haftalık evde sabah kahvaltısı hazırlanma sıklığına bakıldığında; %7,70’i (n:46) hiç, %11,40’ı (n:67) 1-2 gün, %6,20’si (n:37) 3-4 gün, %4,50’si (n:27) 5-6 gün ve %70,10’u (n:420) her gün evde sabah kahvaltısı hazırlandığını belirtmiştir.

Evde sabah kahvaltısı yapmamanın nedenlerine bakıldığında; %5,30’u (n:32) hazırlayan olmadığını, %38,70’i (n:232) iştahının olmadığını, %24,50’si (n:147) erken uyanmadığını ve %8,70’i (n:52) diğer nedenlere bağlı olduğunu belirtmiştir.

Evde kahvaltı yapılmaması durumunda açlığını nasıl / nerde giderirsin sorusu sorulduğunda; %73,80'i (n:442) okulda, %11,90'ı (n:71) pastanede yada lokantada, %5,80'i (n:35) kahvaltı yapmam ve %4,70'i (n:28) diğer şekilde cevap vermiştir.

Dışarıda tüketilen kahvaltılık besinler sorulduğunda; %86,10'u (n:516) poğaçasimit, %2,00'si (n:12) çorba, %5,00'i (n:30) tatlı-tuzlu hazır gıdalar ve %4,50'si (n:27) diğer şekilde cevaplamıştır.

Dışarıda tüketilen kahvaltılık içecekler sorulduğunda; %44,20'si (n:265) çay-kahve türü sıcak içecekler, %10,40'ı (n:62) gazlı içecekler ve %42,90'ı (n:257) diğer içecekleri tükettiğini belirtmiştir.

Öğrencilerin kahvaltı yapma ile motivasyon arasındaki ilişkiye dair görüşleri tablo halinde verilmiştir (Tablo 4.3).

**Tablo 4-3. Öğrencilerin Kahvaltı Yapma ile Motivasyon Arasındaki İlişkiye Dair Görüşleri**

Değişkenler		n	%	Toplam (N)
<b>Düzenli Sabah Kahvaltısının Derse Motivasyonu Ne Ölçüde Arttıracığına Dair Görüşler</b>	Arttırmaz	58	9,70	594
	Biraz Arttırır	235	39,20	
	Fazla Arttırmaz	90	15,00	
	Çok Arttırır	211	35,20	
<b>Kahvaltının Başarıyı Arttıracığına Dair İnançlar</b>	Evet	455	76,00	596
Hayır	141	23,70		
<b>Kahvaltının Motivasyonu Arttıracığına Dair İnançlar</b>	Evet	401	66,90	594
	Hayır	193	32,20	

Öğrencilerin kahvaltı ile motivasyon arasındaki ilişkiye dair görüşleri.

Öğrencilerin kahvaltı yapma ile motivasyon arasındaki ilişkiye dair görüşleri yukarıdaki Tablo 4.3'te belirtilmiştir. Buna göre:

Düzenli sabah kahvaltısının derse motivasyonu ne ölçüde arttıracığına dair öğrenci görüşü sorulduğunda; %9,70'i (n:58) arttırmaz, %39,20'si (n:235) biraz arttırır, %15,00'i (n:90) fazla arttırmaz ve %35,20'si (n:211) çok arttırır şeklinde görüş belirtmiştir.

Kahvaltının başarıyı arttıracığına dair inançları sorulduğunda; %76,00'si (n:455) evet ve %23,70'i (n:141) hayır şeklinde cevap vermiştir.

Kahvaltının motivasyonu arttıracığına dair inaçları sorulduğunda ise; %66,90'ı (n:401) evet ve %32,20'si (n:193) hayır yanıtını vermişlerdir.

Öğrencilerin ölçeğe verdiği cevaplar tablo halinde gösterilmiştir (Tablo 4.4).

**Tablo 4-4. Motivasyon Kararlılık Ölçeği (MKÖ) Anketi'nin 1 (Hiç Katılmıyorum) İle 5 (Kesinlikle Katılıyorum) Arası Verilen Cevapların Sıklığı**

MKÖ	1; hiç katılmıyorum		2		3		4		5; kesinlikle katılıyorum		N
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
MKÖ-1	109	18,20	155	25,90	204	34,10	68	11,40	57	9,50	593
MKÖ-2	90	15,00	138	23,00	179	29,90	108	18,00	77	12,90	592
MKÖ-3	41	6,80	71	11,90	144	24,00	165	27,50	170	28,40	591
MKÖ-4	53	8,80	70	11,70	185	30,90	151	25,20	136	22,70	595
MKÖ-5	79	13,20	78	13,00	154	25,70	130	21,70	154	25,70	595
MKÖ-6	44	7,30	52	8,70	128	21,40	158	26,40	216	36,10	598
MKÖ-7	83	13,90	104	17,40	149	24,90	99	16,50	161	26,90	596
MKÖ-8	47	7,80	64	10,70	140	23,40	141	23,50	206	34,40	598
MKÖ-9	52	8,70	96	16,00	166	27,70	133	22,20	148	24,70	595
MÖK-10	107	17,90	132	22,00	157	26,20	97	16,20	101	16,90	594
MKÖ-11	106	17,70	134	22,40	158	26,40	104	17,40	90	15,00	592
MKÖ-12	50	8,30	72	12,00	129	21,50	152	25,40	195	32,60	598
MKÖ-13	35	5,80	31	5,20	84	14,00	97	16,20	349	58,30	596

Öğrencilerin MKÖ'ne verdiği yanıtlar.

Öğrencilerin, cinsiyete göre MKÖ'nin alt ölçeklerine verdikleri yanıtlar tablo halinde gösterilmiştir (Tablo 4.5).

**Tablo 4-5. Öğrencilerin Cinsiyetleri İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeğinin Arasındaki İlişki**

MKÖ Puan Dağılımı	Kadın(N=413)	Erkek(N=185)
T1 (uzun vadeli hedefleri takip)	12(4-20)	13(4-20)
T2 (mevcut hedefleri takip)	15(4-20)	15(4-20)
T3 (ulaşılmayan hedefleri yineleme)	17(5-25)	16(5-25)
T (toplam motivasyonel kararlılık)	43(13-65)	44(13-65)

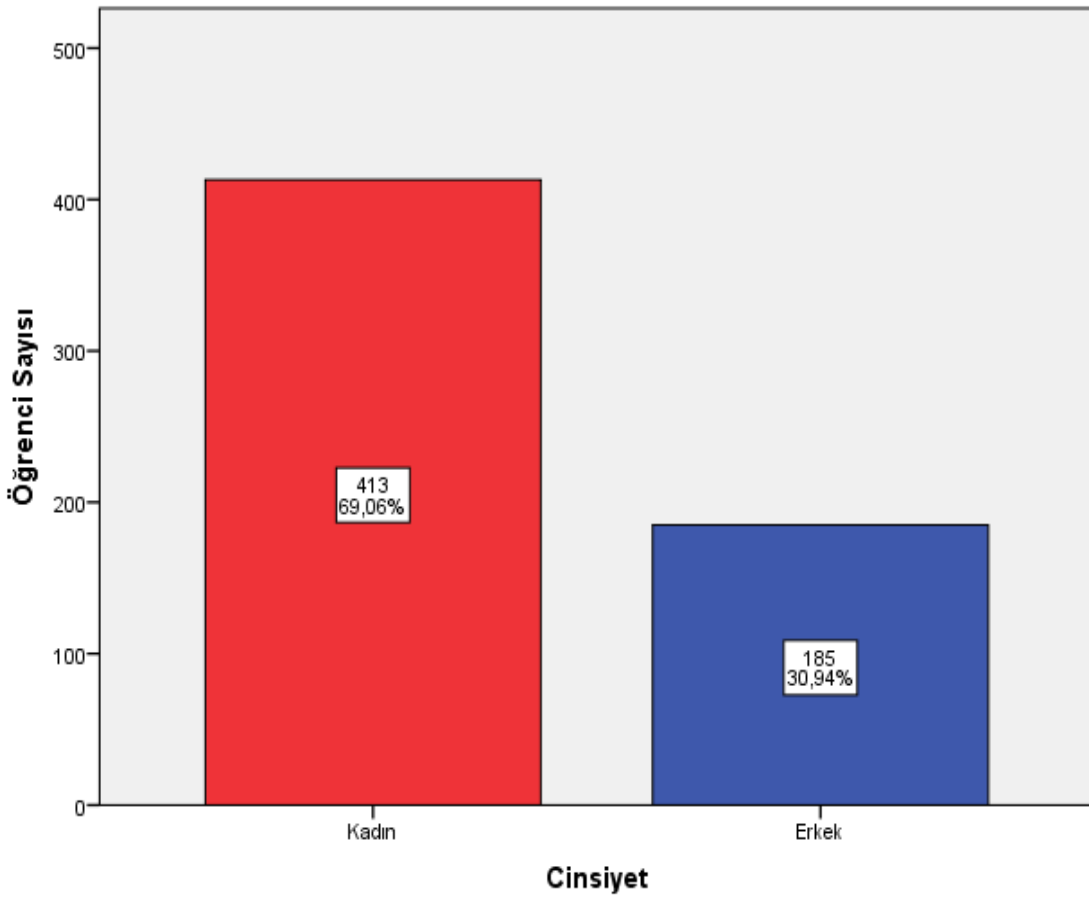
Öğrencilerin cinsiyetlerinin MKÖ'ne göre değerlendirilmesi.

Öğrencilerin cinsiyet dağılımı ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Mann-Whitney U ve Wilcoxon W testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.5'te gösterilmiştir. Buna göre:

Öğrencilerin cinsiyetleri ile motivasyonel kararlılık arasındaki ilişkiye bakıldığında; cinsiyet ile motivasyon arasında T1 ( $p>0,05$ ), T3 ( $p>0,05$ ) ve T ( $p>0,05$ ) değerinde anlamlı bir fark görülmemiştir.

T2 değerinde ise; cinsiyet ile motivasyon arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ).

Öğrencilerin cinsiyetlerinin dağılımına bakıldığında büyük çoğunluğunun (n:413; %69,06) kadın olduğu görülmektedir (Şekil 4.1).



Şekil 4-1. Öğrencilerin cinsiyet dağılımları.

Sınıf düzeyi ile MKÖ arasındaki ilişki tablo halinde verilmiştir (Tablo 4.6).

**Tablo 4-6. Öğrencilerin Sınıf Düzeyleri İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki**

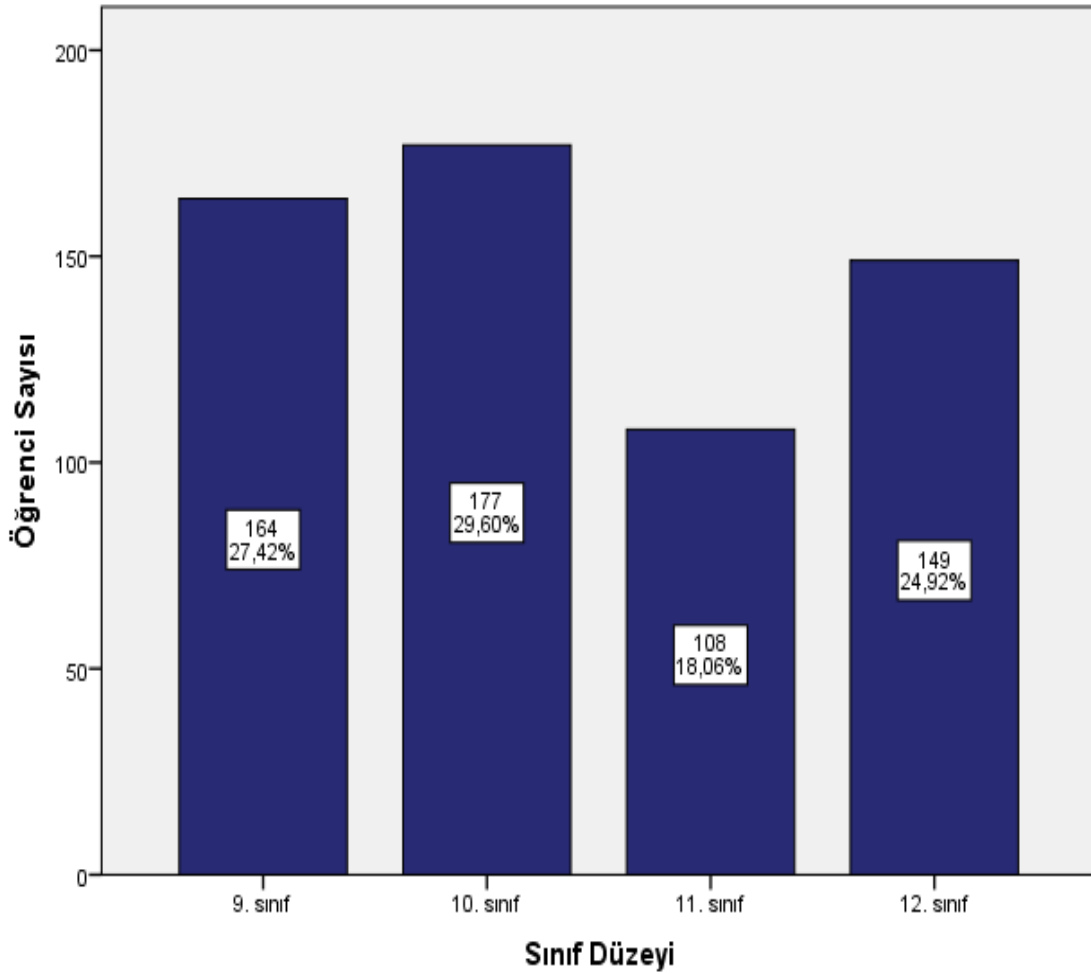
<b>MKÖ</b>	<b>9.Sınıf (N=164)</b>	<b>10.Sınıf (N=177)</b>	<b>11.Sınıf (N=108)</b>	<b>12.Sınıf (N=149)</b>	<b>p-value</b>
<b>T1</b>	13(4-20)	13(4-20)	13(4-20)	13(4-20)	0.802
<b>T2</b>	15(4-20)	15(4-20)	14(4-20)	15(4-20)	0.364
<b>T3</b>	17(5-25)	16(5-25)	16(6-23)	17(5-25)	0.219
<b>T</b>	44(13-61)	43(13-65)	43(13-62)	44(13-65)	0.639

Sınıf düzeyi ile MKÖ arasındaki ilişki

Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Nonparametric Tests ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.6'da gösterilmiştir. Buna göre:

Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; sınıf düzeyi ile motivasyon arasında T1 ( $p>0,05$ ), T2 ( $p>0,05$ ), T3 ( $p>0,05$ ) ve T ( $p>0,05$ ) değerinde anlamlı bir fark görülmemiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerine bakıldığında; genel olarak tüm sınıf düzeylerinden öğrenci araştırmaya katılmıştır. En az 11. Sınıflardan (n:108; %18,06) katılım olmuştur (Şekil 4.2).



Şekil 4-2. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri.

Öğrencilerin yaşadığı yerlerin MKÖ'ne göre değerlendirilmesi tablo halinde gösterilmiştir (Tablo 4.7).

Tablo 4-7. Öğrencilerin Yaşadığı Yer İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki

MKÖ	Aile ile (N=570)	Yalnız (N=4)	Yurtta (N=17)	Akraba ile (N=17)	p-value
T1	13(4-20)	11.5(5-15)	13(4-20)	10(6-17)	0.216
T2	15(4-20)	14.5(7-19)	16(4-20)	14(5-17)	0.50
T3	16(5-25)	12(11-19)	14(5-22)	17(11-21)	0.398
T	44(13-65)	38.5(23-52)	44(13-62)	41(22-52)	0.483

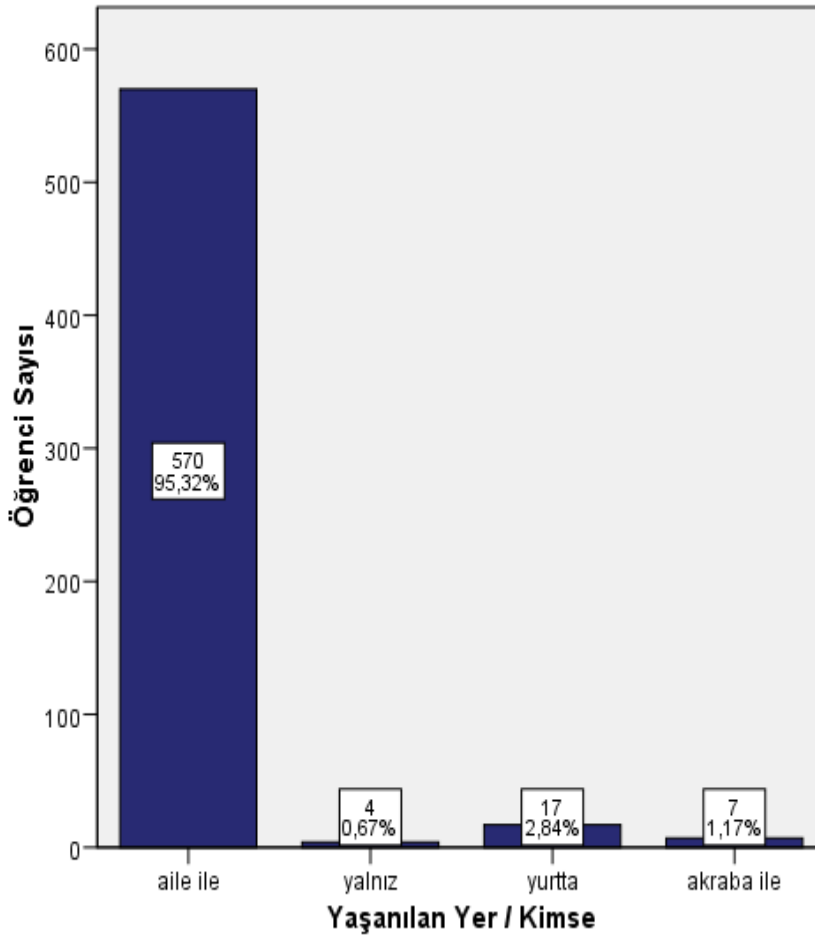
Yaşanılan yerin MKÖ'ne göre değerlendirilmesi.



Öğrencilerin yaşadığı yer ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Nonparametric Tests ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.7'de gösterilmiştir. Buna göre:

Öğrencilerin yaşadığı yer ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; öğrencilerin yaşadığı yer ile motivasyon arasında T1 ( $p>0,05$ ), T2 ( $p>0,05$ ), T3 ( $p>0,05$ ) ve T ( $p>0,05$ ) değerinde anlamlı bir fark görülmemiştir.

Lise öğrencilerinin yaşadıkları yere / kimseye bakıldığında; tamamına yakınının (n:570; %95,32) aile ile yaşadığı, çok az bir kısmının (n:4; %0,67) ise yalnız yaşadığı görülmektedir (Şekil 4.3).



Şekil 4-3. Öğrencilerin yaşadığı yer / kimse.

Öğrencilerin sağlık sorununun olup olmadığına dair verdiği yanıtlar tablo halinde verilmiştir (Tablo 4.8).

**Tablo 4-8. Öğrencilerin Bilinen Sağlık Sorununun Varlığı İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki**

MKÖ	Evet(N=115)	Hayır(N=481)	p-value
T1	13(5-20)	13(4-20)	0.478
T2	15(5-20)	15(4-20)	0.319
T3	17(7-23)	16(5-25)	0,017*
T	45(19-62)	43(13-65)	0.140

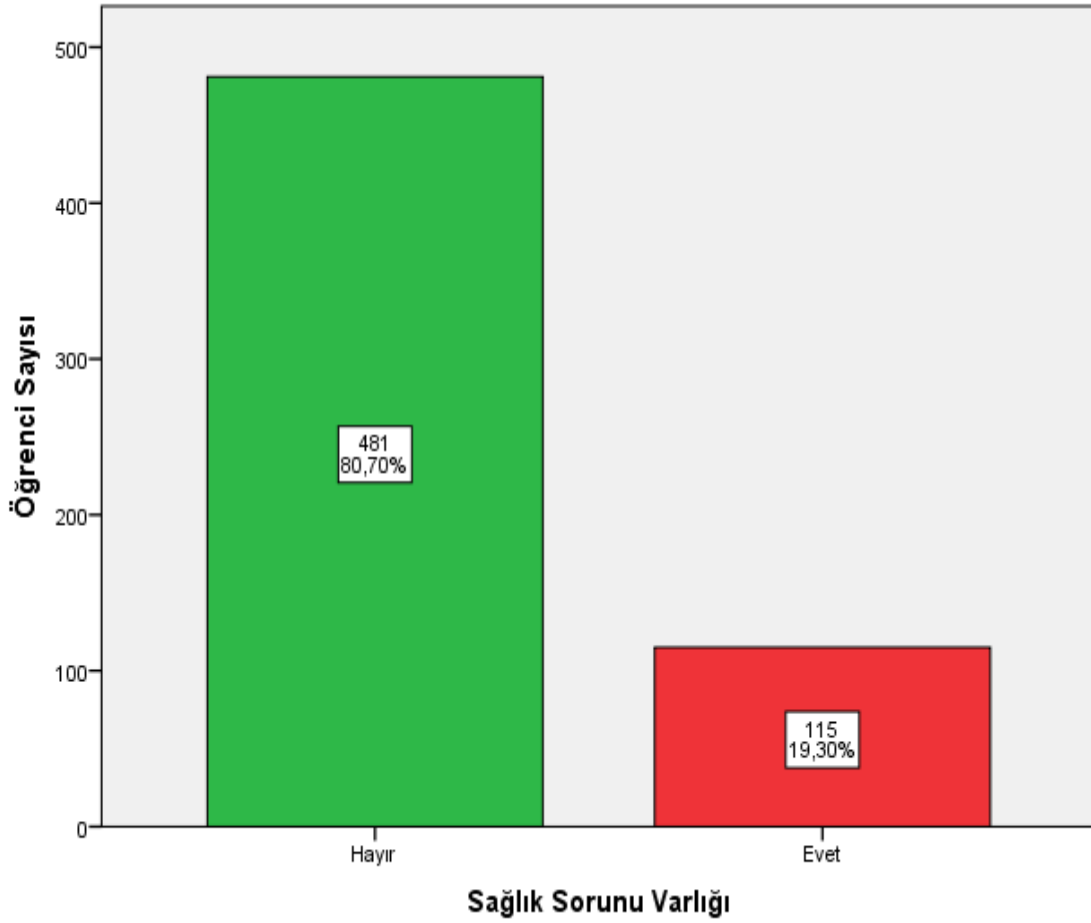
Öğrencilerin sağlık sorunlarının olup olmadığının MKÖ'ne göre değerlendirilmesi.

Öğrencilerin bilinen sağlık sorununun varlığı ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Mann-Whitney U ve Wilcoxon W testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.8'de gösterilmiştir. Buna göre:

Öğrencilerin bilinen sağlık sorununun varlığı ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; bilinen sağlık sorununun varlığı ile motivasyon arasında T1 ( $p>0,05$ ), T2 ( $p>0,05$ ) ve T ( $p>0,05$ ) değerinde anlamlı bir fark görülmemiştir.

T3 değerinde ise; sağlık sorunu varlığı ile motivasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Sağlık sorunu bulunan kişilerin T3 değerleri bulunmayan kişilere göre anlamlı şekilde yüksektir ( $p<0,05$ ).

Öğrencilerin sağlık sorununun olup olmadığı sorulduğunda ise; büyük çoğunluk (n:481; %80,70) sağlık durumunun iyi olduğunu ifade etmiştir (Şekil 4.4). Kahvaltı yapmanın önünde herhangi bir engel bulunmamaktadır.



Şekil 4-4. Öğrencilerin bilinen sağlık sorununun olup / olmaması.

Annelerin eğitim durumlarıyla MKÖ arasındaki ilişki tablodadır (Tablo 4.9).

Tablo 4-9. Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumu İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki

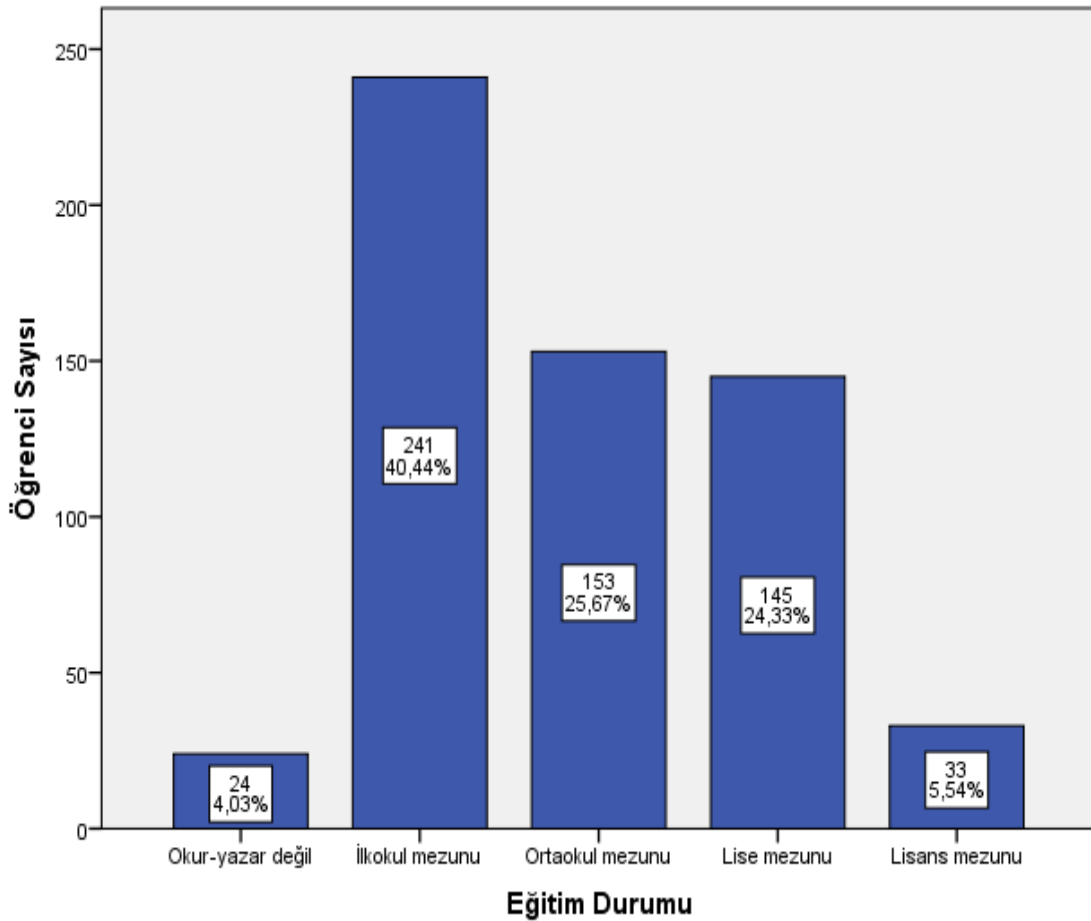
MKÖ	Okur Yazar Değil (N=24)	İlkokul Mezunu (N=241)	Ortaokul Mezunu (N=153)	Lise Mezunu (N=145)	Lisans Mezunu (N=33)	p-value
T1	13(5-19)	13(4-20)	12(4-20)	12(4-20)	12(4-19)	0.415
T2	14(7-20)	15(4-20)	15(4-20)	14(4-20)	14(4-20)	0.272
T3	16(8-25)	16(6-25)	17(5-25)	17(5-25)	16(7-23)	0.517
T	43(23-55)	44(15-65)	44(13-65)	43(13-65)	43(15-56)	0.790

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumunun MKÖ'ne göre değerlendirilmesi.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Nonparametric Tests ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.9'da gösterilmiştir. Buna göre:

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; öğrencilerin annelerinin eğitim durumu ile motivasyon arasında T1 ( $p>0,05$ ), T2 ( $p>0,05$ ), T3 ( $p>0,05$ ) ve T ( $p>0,05$ ) değerinde anlamlı bir fark görülmemiştir.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına bakıldığında; okur-yazar olamayanların ve yüksek öğrenim görenlerin sayısı oldukça düşüktür. Çoğunluğu ilkokul mezunudur (n:241; %40,44) (Şekil 4.5).



Şekil 4-5. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu.

Babaların eğitim durumlarıyla MKÖ arasındaki ilişki tablodadır (Tablo 4.10).

**Tablo 4-10. Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumu İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki**

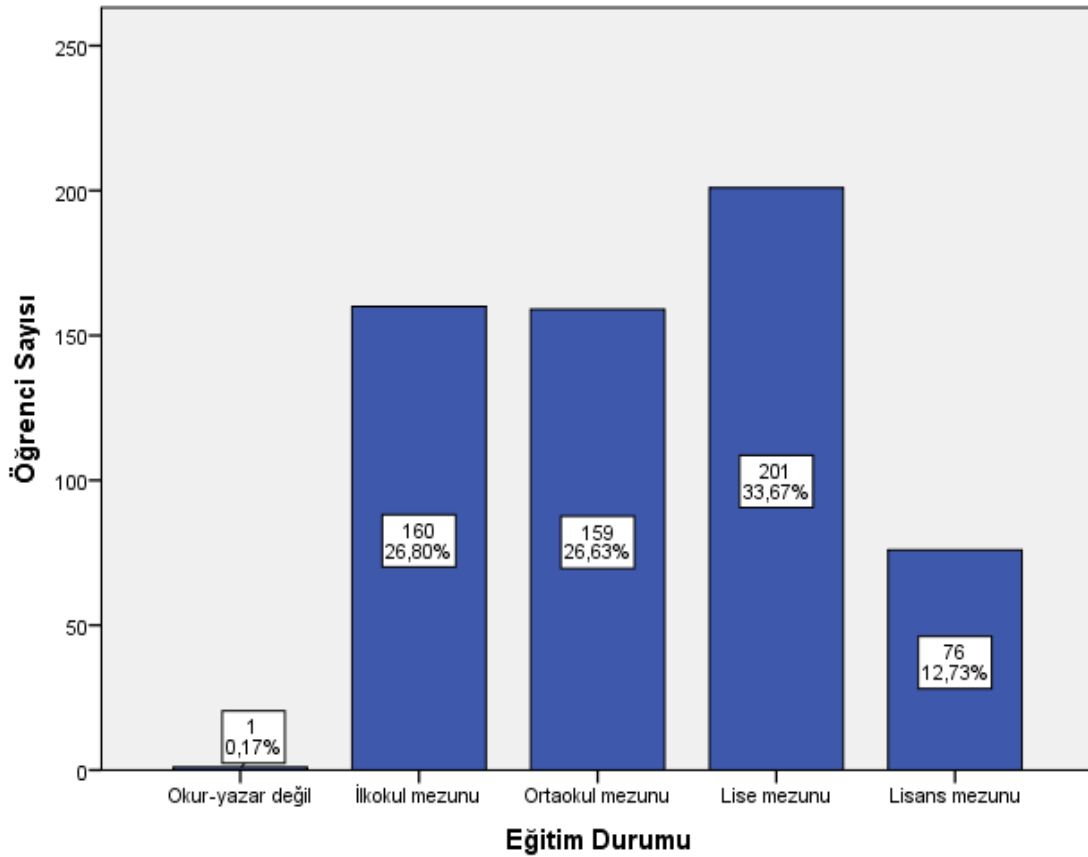
MKÖ	Okur Yazar Değil (N=1)	İlkokul Mezunu (N=160)	Ortaokul Mezunu (N=159)	Lise Mezunu (N=201)	Lisans Mezunu (N=76)	p-value
T1	18	13(4-20)	12(4-20)	13(4-20)	13(5-19)	0.239
T2	17	15(4-20)	15(4-20)	15(4-20)	14.5(4-20)	0.834
T3	19	16(6-25)	17(5-25)	17(5-25)	17(6-23)	0.345
T	54	43(15-65)	44(13-65)	44(13-65)	44(20-58)	0.629

Öğrencilerin babalarının eğitim durumunun MKÖ'ne göre değerlendirilmesi.

Öğrencilerin babalarının eğitim durumu ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Nonparametric Tests ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.10'da gösterilmiştir. Buna göre:

Öğrencilerin babalarının eğitim durumu ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; öğrencilerin babalarının eğitim durumu ile motivasyon arasında T1 ( $p>0,05$ ), T2 ( $p>0,05$ ), T3 ( $p>0,05$ ) ve T ( $p>0,05$ ) anlamlı bir fark görülmemiştir.

Öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına bakıldığında ise; babaların eğitim durumunun, annelerden daha iyi durumda olduğu görülmektedir. Erkeklerin geneli lise mezunu (n:201; %33,67) iken, yüksek okul mezunu da kadınlara göre fazladır (n:76; %12,73). Okur-yazar olmayan da yok denecek kadar azdır (n:1; %0,17) (Şekil 4.6).



Şekil 4-6. Öğrencilerin babalarının eğitim durumları.

Haftalık harçlık miktarlarıyla MKÖ arasındaki ilişki tabloladadır (Tablo 4.11).

Tablo 4-11. Öğrencilerin Haftalık Harçlık Miktarı İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki

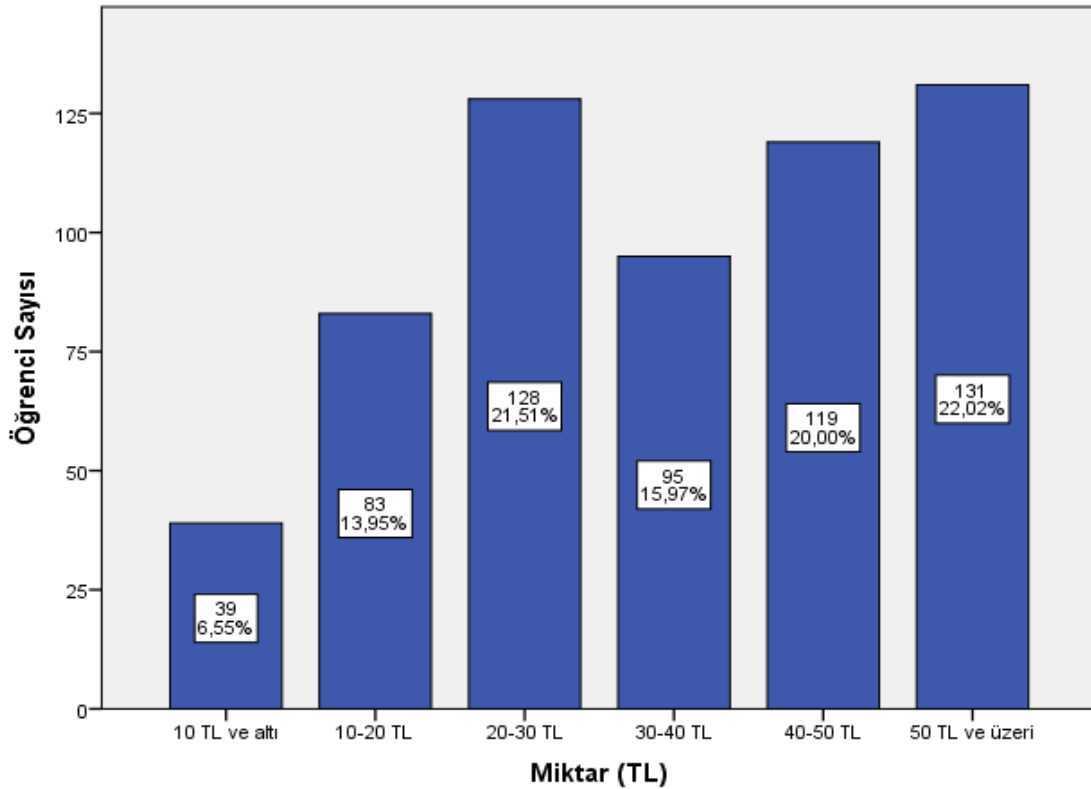
MKÖ	p	r
T1	0.141	0.060
T2	0.066	0.075
T3	0.752	-0.013
T	0.325	0.040

Öğrencilerin haftalık harçlık miktarlarının MKÖ'ne göre değerlendirilmesi.

Öğrencilerin haftalık harçlık miktarı ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Yöntemi ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.11'de gösterilmiştir. Buna göre:

Öğrencilerin haftalık harçlık miktarı ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; öğrencilerin haftalık harçlık miktarı ile motivasyon arasında T1 (r: 0,060;  $p>0,05$ ), T2 (r: 0,075;  $p>0,05$ ), T3 (r: -0,013;  $p>0,05$ ) ve T (r: 0,040;  $p>0,05$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Değişkenler arasında zayıf korelasyon ilişkisi mevcuttur.

Öğrencilere verilen haftalık harçlık miktarları genel olarak 20-30 TL (n:128; %21,51) arasındadır (Şekil 4.7). Genel olarak harçlık miktarı 20 TL ve üzeridir.



Şekil 4-7. Öğrencilerin haftalık harçlık miktarları.

Evde kahvaltı yapma sıklığıyla MKÖ arasındaki ilişki tablodadır (Tablo 4.12).

Tablo 4-12. Öğrencilerin Haftalık Evde Kahvaltı Yapma Sıklığı İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki

MKÖ	p	r
T1	<0.001*	0.143
T2	0.006*	0.112
T3	0.546	0.022
T	0.004*	0.118

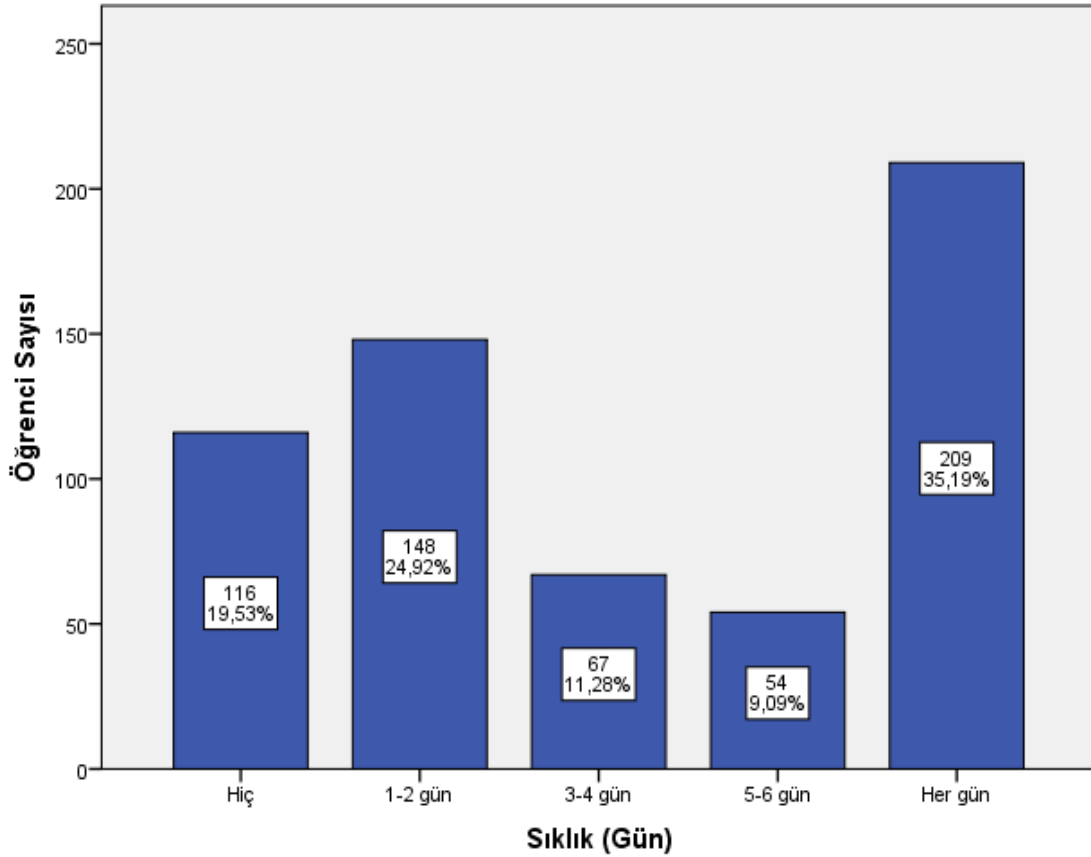
Öğrencilerin haftalık evde kahvaltı yapma sıklığının MKÖ'ne göre değerlendirilmesi.

Öğrencilerin haftalık evde kahvaltı yapma sıklığı ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Yöntemi ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.12’de gösterilmiştir. Buna göre:

Öğrencilerin haftalık evde kahvaltı yapma sıklığı ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; öğrencilerin haftalık evde kahvaltı yapma sıklığı ile motivasyon arasında T3 (r: 0,022; p>0,05) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

T1 (r: 0,143; p<0,05), T2 (r: 0,112; p<0,05) ve T (r: 0,118; p<0,05) puanları ile evde kahvaltısı yapma sıklığı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki mevcuttur.

Öğrencilerin haftalık evde sabah kahvaltı yapma sıklığına bakıldığında; %35,19’u (n:209) “her gün”, %19,53’ü (n:116) ise “hiç” yapmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin %80,48’i (n:478) haftada en az bir gün evde sabah kahvaltısı yapmaktadırlar (Şekil 4.8).



Şekil 4-8. Öğrencilerin haftalık evde kahvaltı yapma sıklığı.



Öğrencilerin haftalık evde kahvaltı hazırlanma sıklığının MKÖ'ne göre değerleri tablo halinde verilmiştir (Tablo 4.13).

**Tablo 4-13. Öğrencilerin Haftalık Evlerinde Kahvaltı Hazırlanma Sıklığı İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki**

MKÖ	p	r
T1	0.003*	0.121
T2	0.001*	0.135
T3	0.384	0.036
T	0.002*	0.128

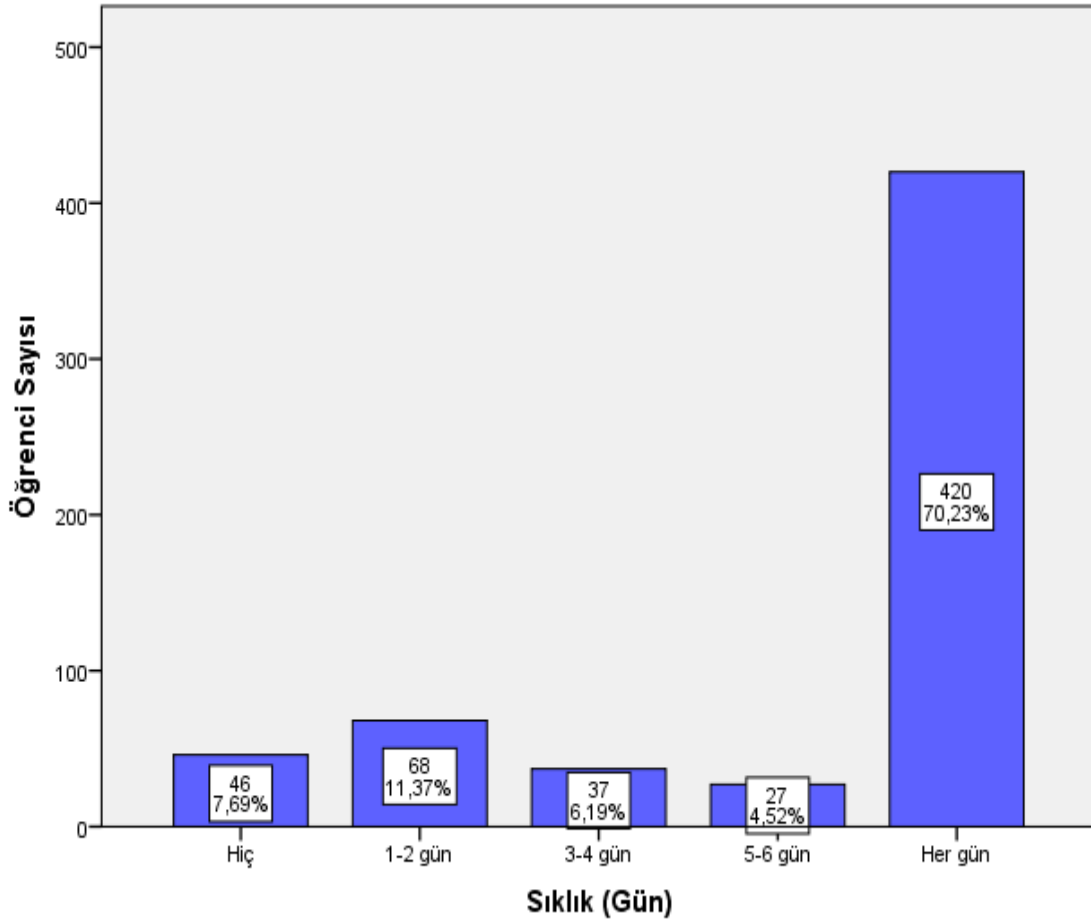
Haftalık evde kahvaltı hazırlanma sıklığının MKÖ'ne göre değerlendirilmesi.

Öğrencilerin evlerinde haftalık kahvaltı hazırlanma sıklığı ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Yöntemi ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.13'te gösterilmiştir. Buna göre:

Öğrencilerin evlerinde haftalık kahvaltı hazırlanma sıklığı ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; öğrencilerin evlerinde haftalık kahvaltı hazırlanma sıklığı ile motivasyon arasında T3 ( $r:0,036$ ;  $p>0,05$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

T1 ( $r:0,121$ ;  $p<0,05$ ), T2 ( $r:0,135$ ;  $p<0,05$ ) ve T ( $r:0,128$ ;  $p<0,05$ ) puanları ile öğrencilerin evlerinde haftalık kahvaltı hazırlanma sıklığı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki mevcuttur.

Haftalık evde sabah kahvaltısı hazırlanma sıklığına bakıldığında ise; öğrencilerin %70,23'ü ( $n:420$ ) "her gün" kahvaltı hazırlandığını belirtirken, az bir kısmı da ( $n:46$ ; %7,69) "hiç" hazırlanmadığını belirtmiştir (Şekil 4.9). Haftanın her günü evde sabah kahvaltısı hazırlanma sıklığı %70,23 ( $n:420$ ) iken, evde kahvaltı yapma sıklığı oldukça düşüktür ( $n:209$ ; %35,19). Bu da, öğrencilerin neredeyse yüzde %50'sinin haftanın her günü evde düzenli kahvaltı yapmadığını göstermektedir.



Şekil 4-9. Haftalık evde sabah kahvaltısı hazırlanma sıklığı.

Öğrencilerin sabah kahvaltı yapmadan evden çıkma nedenlerinin MKÖ'ne göre değerlendirilmesi tablo halinde verilmiştir (Tablo 4.14).

Tablo 4-14. Öğrencilerin Sabah Kahvaltısı Yapmadan Evden Çıkma Nedenleri İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki

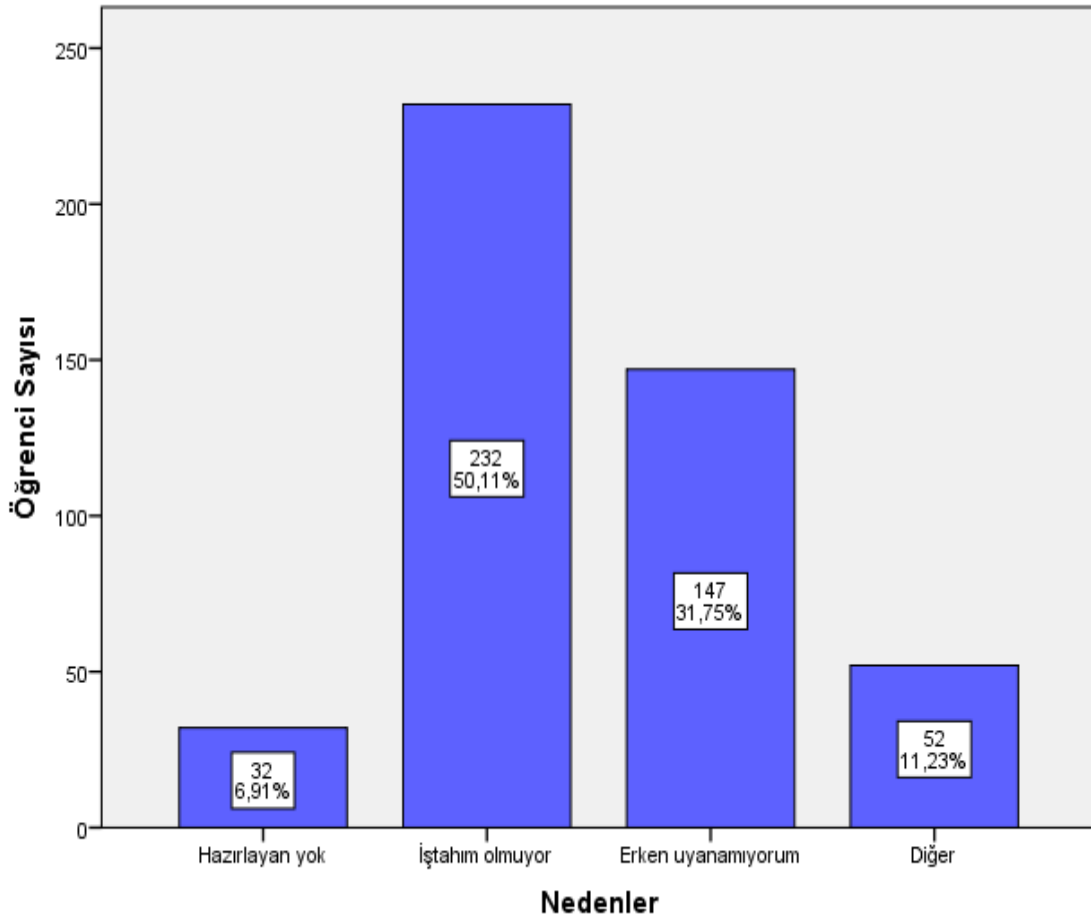
MKÖ	Hazırlayan yok (N=32)	İştahım olmuyor (N=232)	Erken uyanamıyorum (N=147)	Diğer (N=52)	p-value
T1	11(4-19)	13(4-20)	12(4-20)	13(4-20)	0.065
T2	14(4-20)	15(4-20)	14(4-20)	16(4-20)	0.236
T3	15.5(5-23)	17(5-25)	16(6-25)	17(5-25)	0.393
T	41(14-58)	44(13-65)	42(15-62)	44(13-59)	0.063

Kahvaltı yapmadan evden çıkma nedenlerinin MKÖ'ne göre değerlendirilmesi.

Öğrencilerin kahvaltısı yapmadan evden çıkma nedenleri ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Yöntemi ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.14'te gösterilmiştir. Buna göre:

Öğrencilerin kahvaltısı yapmadan evden çıkma nedenleri ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; öğrencilerin kahvaltısı yapmadan evden çıkma nedenleri ile motivasyon arasında T1 ( $p>0,05$ ), T2 ( $p>0,05$ ), T3 ( $p>0,05$ ) ve T ( $p>0,05$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Öğrencilerin evde sabah kahvaltısı yapmama nedenleri sorgulandığında; büyük çoğunluğu (n:232; %50,11) iştahının olmadığını belirtmekte, az bir kısmı ise (n:32; %6,91) hazırlayanın olmaması nedeniyle kahvaltı yapmadığını belirtmektedir (Şekil 4.10).



**Şekil 4-10. Öğrencilerin sabah kahvaltısını yapmadan evden çıkma nedenleri.**

Öğrencilerin kahvaltı yapma ile derse motivasyonlarının ne ölçüde artacağına dair inançları ile MKÖ arasındaki ilişki tablo halinde verilmiştir (Tablo 4.15).

**Tablo 4-15. Öğrencilerin Kahvaltısı Yapmayla Derse Motivasyonun Ne Ölçüde Artacağına Dair İnançları İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki**

MKÖ	p	r
T1	<0.001*	0.246
T2	<0.001*	0.236
T3	0.006*	0.114
T	<0.001*	0.255

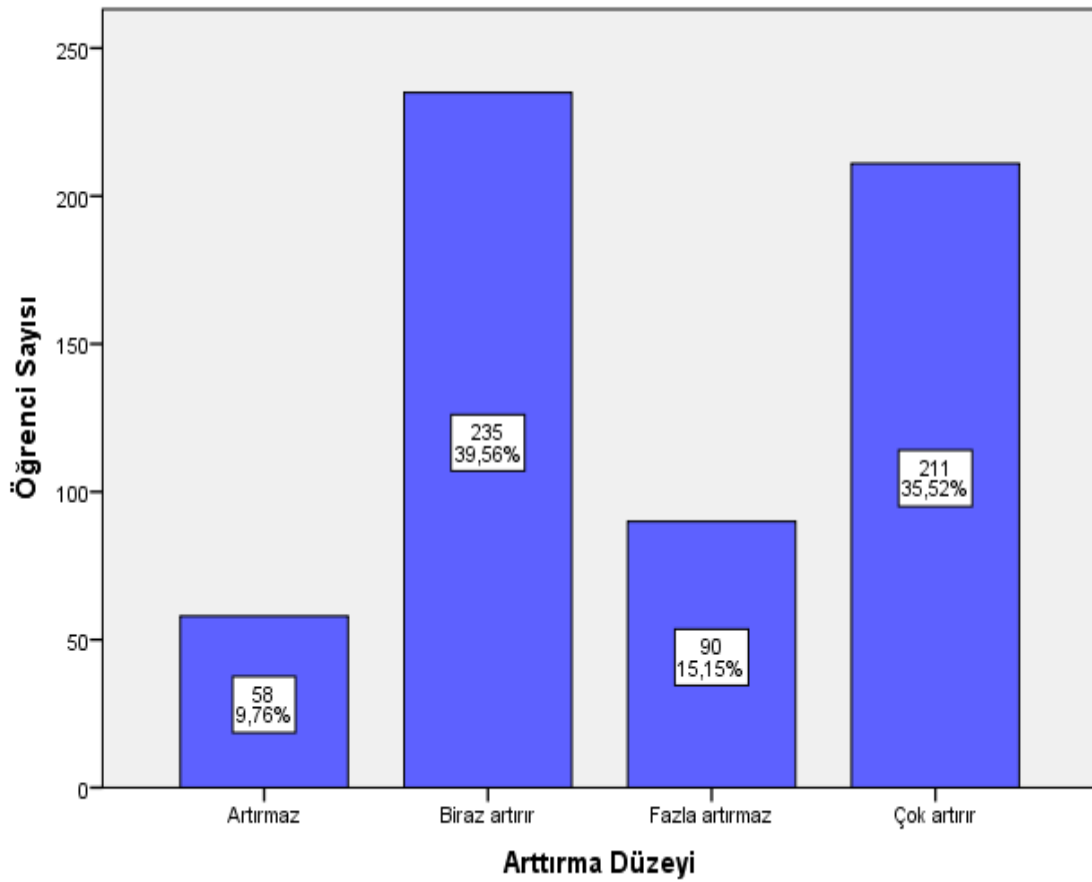
Öğrencilerin, kahvaltının motivasyonu ne ölçüde arttıracığına dair görüşleri.

Öğrencilerin düzenli sabah kahvaltısı yapmayla derse motivasyonun ne ölçüde artacağına dair inançları ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Yöntemi ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.15’de gösterilmiştir. Buna göre:

Öğrencilerin düzenli sabah kahvaltısı yapmayla derse motivasyonun ne ölçüde artacağına dair inançları ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; öğrencilerin düzenli sabah kahvaltısı yapmayla derse motivasyonun ne ölçüde artacağına dair inançları ile motivasyon arasında T1 (r: 0,246; p<0,05), T2 (r: 0,236; p<0,05), T3 (r: 0,114; p<0,05) ve T (r: 0,255; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Tüm ölçek değerlerinde; düzenli kahvaltının derslerindeki motivasyonu artırma düzeyleri arasında anlamlı, pozitif yönde, düşük düzeyde ilişkiler mevcuttur.

Düzenli sabah kahvaltısının motivasyonu ne ölçüde arttırdığı öğrencilere sorulduğunda; biraz artırır, fazla arttırmaz veya çok artırır diyenler çoğunluktadır. Hiç arttırmaz diyenlerin oranı (n:58; %9,76) ise düşüktür (Şekil 4.11). Öğrencilerin çoğunluğunun görüşü, düzenli sabah kahvaltısının derse olan motivasyonu arttırdığı yönündedir.



Şekil 4-11. Düzenli sabah kahvaltısının ders motivasyonunu arttırma düzeyi.

Kahvaltı ile başarıyı arasındaki ilişki tablo halinde verilmiştir (Tablo 4.16).

Tablo 4-16. Öğrencilerin Düzenli Sabah Kahvaltısının Başarıyı Artacağına Dair İnançları ile Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki

MKÖ	Evet (N=455)	Hayır (N=141)	p-value
T1	13(4-20)	12(4-20)	0.007*
T2	15(4-20)	14(4-20)	0.198
T3	17(5-25)	16(5-25)	0.198
T	44(13-65)	43(13-65)	0.031*

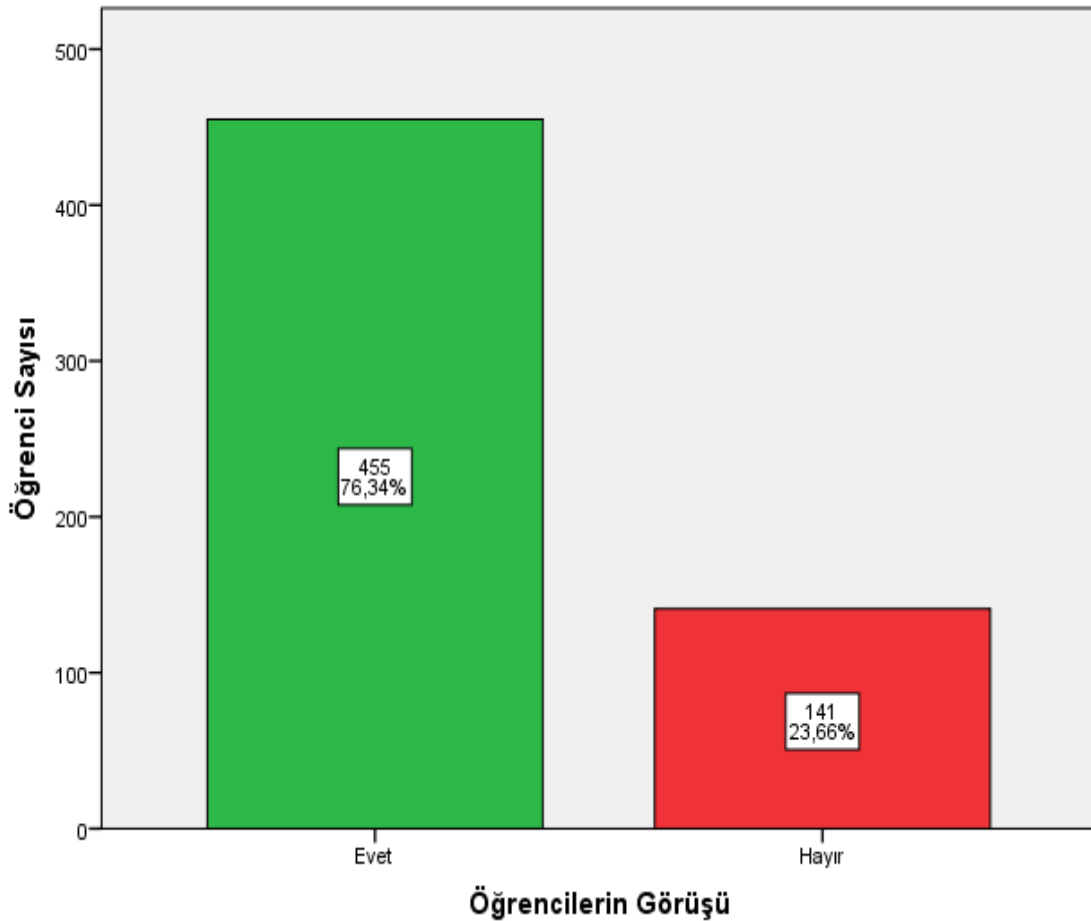
Kahvaltı yapma ile başarının artacağına dair öğrenci görüşlerinin MKÖ'ne göre değerlendirilmesi.

Öğrencilerin düzenli sabah kahvaltısının başarıyı artacağına dair inançları ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Mann-Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.16'da gösterilmiştir. Buna göre:

Öğrencilerin düzenli sabah kahvaltısının başarıyı artacağına dair inançları ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; öğrencilerin düzenli sabah kahvaltısının başarıyı artacağına dair inançları ile motivasyon arasında T2 ( $p>0,05$ ) ve T3 ( $p>0,05$ ) ve) istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

T1 ( $p<0,05$ ) ve T ( $p<0,05$ ) ölçeklerine göre ise; düzenli sabah kahvaltısı yapma ile öğrencilerin derse motivasyonlarının artacağına dair inançları arasında yüksek, anlamlı bir ilişki vardır.

Öğrencilere, sabah kahvaltı yaparak derse gelmek ders başarılarınızı artırır mı, diye sorulduğunda; büyük çoğunluk ( $n:455$ ; %76,34) “evet” ve az bir kısmı da ( $n:141$ ; %23,66) “hayır” yanıtını vermiştir (Şekil 4.12).



Şekil 4-12. Öğrencilerin, kahvaltının ders başarılarını arttırdığına dair görüşleri.

Öğrencilerin kahvaltı yapmadan evden çıktıklarında açlıklarını nasıl / nerede giderdiklerinin MKÖ'ne göre değerlendirilmesi tablo halinde verilmiştir (Tablo 4.17).

**Tablo 4-17. Öğrencilerin Kahvaltı Yapmadan Evden Çıktıklarında Dışarda Açlığını Nasıl Giderdikleri İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki**

MKÖ	Okulda (N=442)	Pastanede-lokanta (N=71)	Yapmam (N=35)	Diğer (N=28)	p-value
T1	13(4-20)	13(4-20)	12(5-19)	16(5-20)	0.055
T2	14(4-20)	15(4-20)	15(4-20)	16(7-20)	0.017*
T3	16.5(5-25)	16(5-25)	15(6-22)	17(11-25)	0.443
T	43(13-65)	44(13-62)	42(15-54)	50(23-65)	0.056

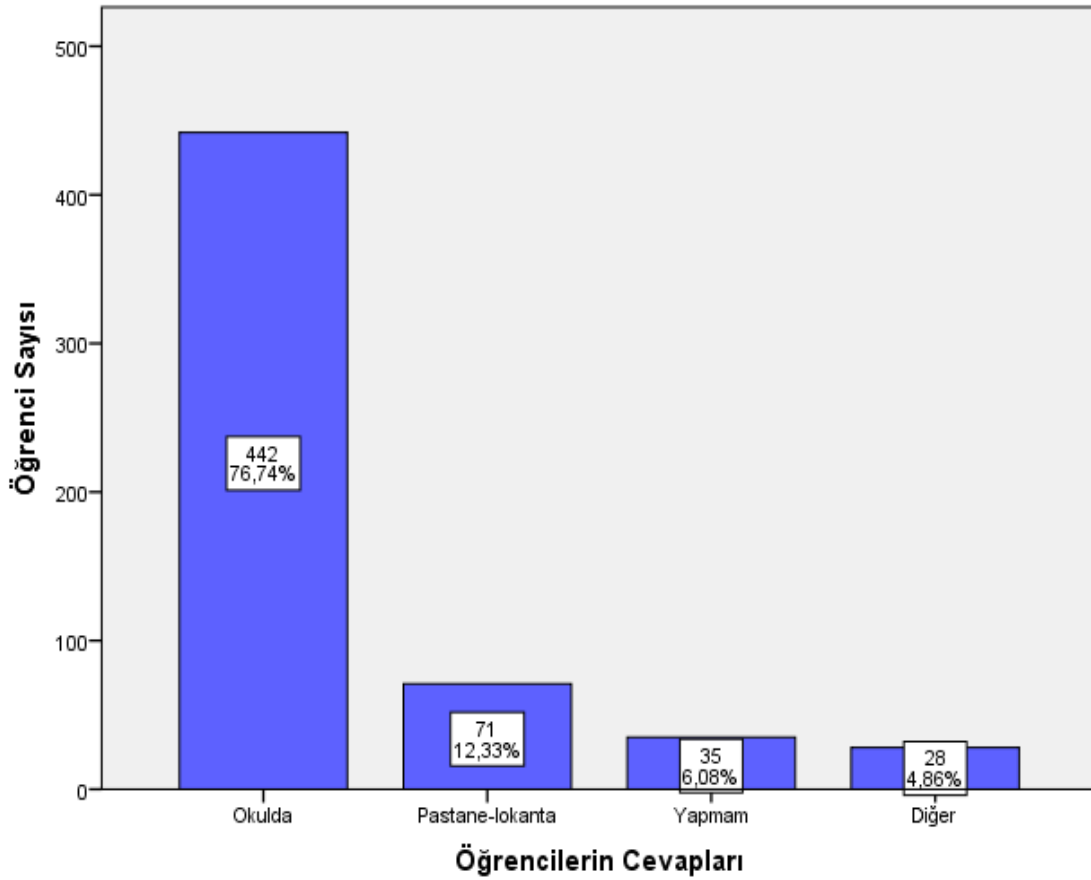
Öğrencilerin dışarda açlığını giderme durumlarının MKÖ'ne göre değerlendirilmesi.

Öğrencilerin kahvaltı yapmadan evden çıktıklarında dışarda açlığını nasıl giderdikleri ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Nonparametric Test ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.17'de gösterilmiştir. Buna göre:

Öğrencilerin kahvaltı yapmadan evden çıktıklarında dışarda açlığını nasıl giderdikleri ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; öğrencilerin kahvaltı yapmadan evden çıktıklarında dışarda açlığını nasıl giderdikleri ile motivasyon arasında T1 ( $p>0,05$ ), T3 ( $p>0,05$ ) ve T ( $p>0,05$ ) ölçeklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

T2 ( $p<0,05$ ) ölçeğine göre ise; öğrencilerin sabah kahvaltı yapmadan evden çıktıklarında açlıklarını giderme yöntemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Okulda açlığını gideren öğrencilerin T2 değerleri pastanede ve diğer yerlerde açlık gideren öğrencilere göre anlamlı şekilde düşüktür.

Öğrencilere, sabah kahvaltısı yapmadan evden çıktıklarında açlığını nerde / nasıl giderdikleri sorulduğunda; öğrencilerin büyük çoğunluğu ( $n:442$ ; %76,74) açlığını okulda giderdiğini, az bir kısmı da ( $n:35$ ; %6,08) hiç kahvaltı yapmadığını belirtmiştir (Şekil 4.13). Bu sonuca bakıldığında, okul kantinlerinin öğrencilerin beslenmesinde ne kadar büyük öneme sahip olduğu görülmektedir. Okul kantinlerinde sağlığa zararlı gıdaların satılmaması öğrencilerin sağlığının korunmasında son derece önem arz etmektedir.



Şekil 4-13. Öğrencilerin ev dışında kahvaltı ettiği yerler.

Öğrencilerin dışarıda kahvaltılık olarak ne tükettiğinin MKÖ'ne göre değerlendirilmesi tablo halinde verilmiştir (Tablo 4.18).

Tablo 4-18. Öğrencilerin Dışarda Kahvaltılık Olarak Ne Yedikleri İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki

MKÖ	Poğaç-simit vb (N=516)	Çorba (N=12)	Tatlı-tuzlu hazır gıdalar (N=30)	Diğer (N=27)	p-value
T1	13(4-20)	15(7-20)	12(5-19)	14(4-20)	0.070
T2	15(4-20)	16.5(13-20)	14(6-19)	15(4-20)	0.054
T3	16(5-25)	18(10-25)	17.5(11-22)	17(12-25)	0,004*
T	43(13-62)	48(31-65)	42(23-57)	49(22-61)	0,014*

Öğrencilerin, kahvaltılık olarak dışarda tükettikleri gıdaların MKÖ'ne göre değerlendirilmesi.

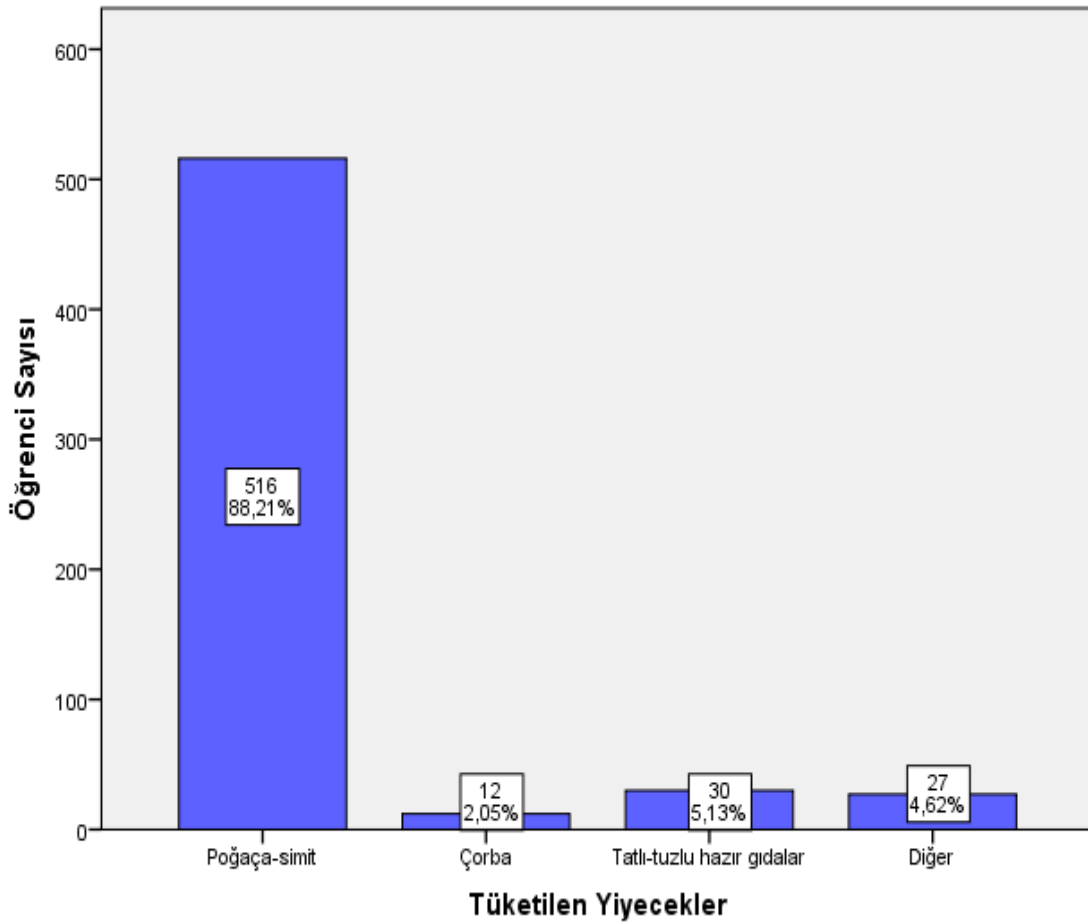
Öğrencilerin dışarda kahvaltılık olarak ne yedikleri ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Nonparametric Test ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.18'de gösterilmiştir. Buna göre:



Öğrencilerin dışarda kahvaltılık olarak ne yedikleri ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; öğrencilerin dışarda kahvaltılık olarak ne yedikleri ile motivasyon arasında T1 ( $p>0,05$ ) ve T2 ( $p>0,05$ ) ölçeklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

T3 ( $p<0,05$ ) ve T ( $P<0,05$ ) ölçeğine göre ise; öğrencilerin kahvaltı yapmadıklarında karınlarını doyurdukları yiyecekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. T3 ve T değerlerinde; poğaçaya - simit tüketen öğrencilerin T3 ve T değerleri çorba ve diğer yiyecekler tüketen öğrencilere göre anlamlı şekilde düşüktür.

Öğrencilere, evde kahvaltı edilmediğinde dışarıda ne yedikleri sorulduğunda; büyük çoğunluğu ( $n:516$ ; %88,21) poğaçaya-simit ve az bir kısmı da ( $n:30$ ; %5,13) tatlı-tuzlu hazır gıdalarla beslendiğini belirtmiştir (Şekil 4.14). Evde sabah kahvaltısı yapılmadığında öğrencilerin çok büyük bir çoğunluğu sağlığa zararlı gıdalarla beslenmektedir.



Şekil 4-14. Öğrencilerin dışarıda kahvaltılık olarak tükettiği gıdalar.

Öğrencilerin dışarda kahvaltılık olarak ne içtikleri ile MKÖ arasındaki ilişki tablo halinde verilmiştir (Tablo 4.19).

**Tablo 4-19. Öğrencilerin Dışarda Kahvaltılık Olarak Ne İçtikleri İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki**

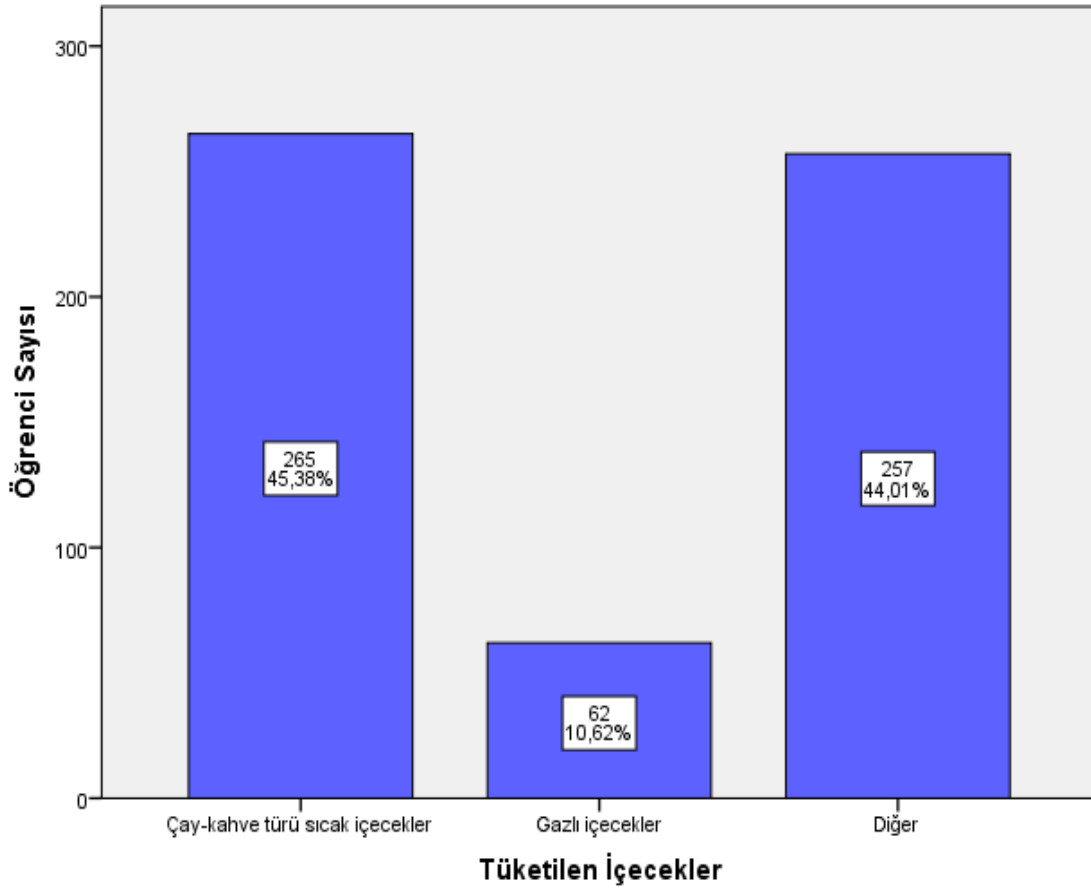
MKÖ	Çay-kahve türü sıcak içecekler (N=265)	Gazlı içecekler (N=62)	Diğer (N=257)	p-value
T1	13(4-20)	12(4-20)	13(4-20)	0.263
T2	15(4-20)	14(4-20)	15(4-20)	0.506
T3	16(5-25)	17(6-25)	17(5-25)	0.356
T	43(13-65)	43(15-61)	44(14-65)	0.707

Öğrencilerin, kahvaltılık olarak dışarda tükettikleri sıvı gıdaların MKÖ'ne göre değerlendirilmesi.

Öğrencilerin dışarda kahvaltılık olarak ne içtikleri ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Nonparametric Test ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.19'da gösterilmiştir. Buna göre:

Öğrencilerin dışarda kahvaltılık olarak ne içtikleri ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; öğrencilerin dışarda kahvaltılık olarak ne içtikleri ile motivasyon arasında T1 ( $p>0,05$ ), T2 ( $p>0,05$ ), T3 ( $p>0,05$ ) ve T ( $p>0,05$ ) ölçeklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Öğrencilerin dışarda kahvaltılık olarak ne içtiğine bakıldığında ise; büyük çoğunluğunun (n:265; %45,38) çay-kahve türü sıcak içecekler, bir kısmının ise (n:62; %10,62) gazlı içecekler tükettiği saptanmıştır (Şekil 4.15). Genel olarak, öğrencilerin ev dışında yaptıkları kahvaltıda sağlıksız içecekler tükettiği görülmektedir.



Şekil 4-15. Öğrencilerin dışarıda tükettiği kahvaltılık içecekler.

Kahvaltı yaparak derse gelmenin derse motivasyonu arttıracığına dair öğrenci görüşlerinin MKÖ'ne göre değerlendirilmesi tablo halinde verilmiştir (Tablo 4.20).

Tablo 4-20. Kahvaltı Yapmanın Derse Motivasyonu Arttırmasına Dair Öğrenci Görüşleri İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki

MKÖ	Evet (N=401)	Hayır (N=193)	p-value
T1	13(4-20)	12(4-20)	0.001*
T2	15(4-20)	14(4-20)	0.009*
T3	17(5-25)	16(5-25)	0.178
T	44(13-65)	42(13-65)	0.003*

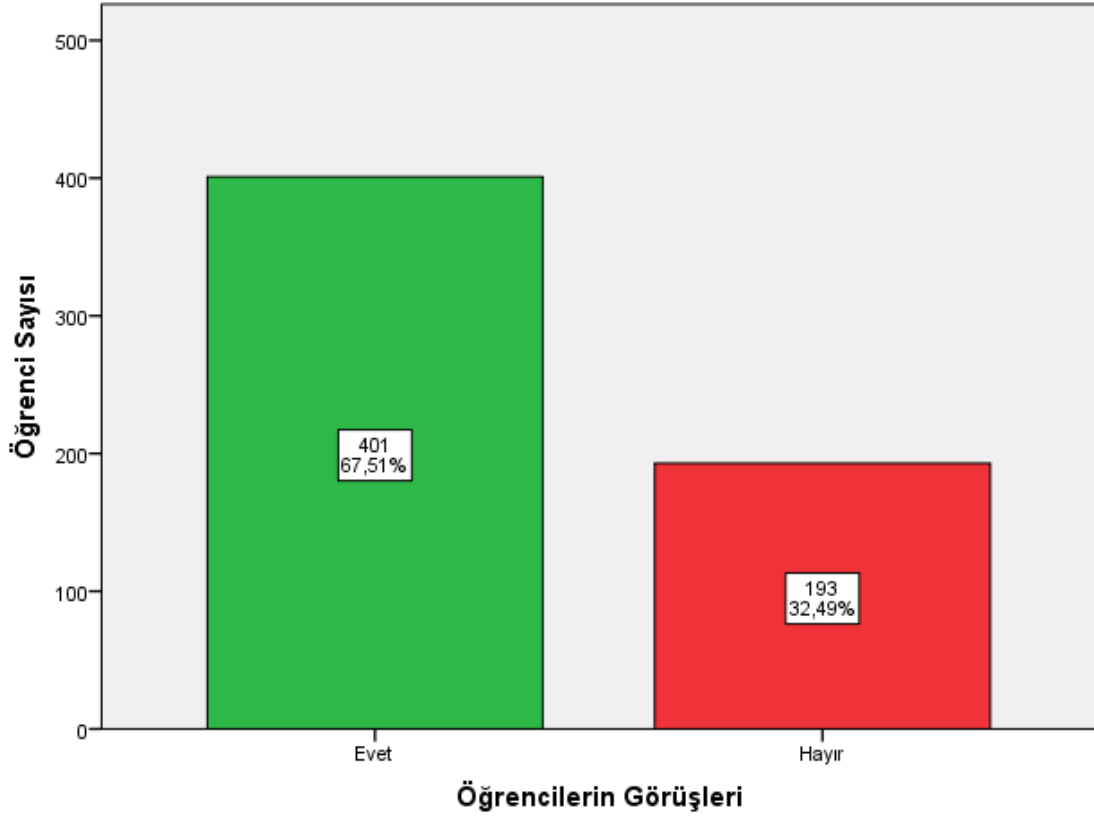
Kahvaltı yapmanın motivasyonu arttıracığına dair öğrenci görüşlerinin MKÖ'ne göre değerlendirilmesi.

Kahvaltı yapmanın derse motivasyonu arttırmasına dair öğrenci görüşleri ile MKÖ ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Mann-Whitney Test ile analiz edilmiş ve sonuçlar yukarıdaki Tablo 4.20’de gösterilmiştir. Buna göre:

Kahvaltı yapmanın derse motivasyonu arttırmasına dair öğrenci görüşleri ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; T3 ( $p>0,05$ ) ölçeğine göre, öğrencilerin sabah kahvaltısı yaparak okula geldiğinde derse motivasyonunun arttığını düşünenler ve düşünmeyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

T1 ( $p<0,05$ ), T2 ( $P<0,05$ ) ve T ( $P<0,05$ ) değerinde ise; öğrencilerin sabah kahvaltısı yaparak okula geldiğinde derse motivasyonunun arttığını düşünenler ve düşünmeyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Motivasyonunun kahvaltı yaptığında arttığını düşünenlerin T1,T2 ve toplam değerleri kahvaltının motivasyonu etkilemediğini düşünenlere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksektir ( $p<0,05$ ).

Öğrencilere, “sabah kahvaltı yaparak derse gelmek derse olan motivasyonunuzu arttırır mı?” sorusu yöneltilmiş ve öğrencilerin büyük çoğunluğu (n:401; %67,51) “evet” yanıtı vermiştir (Şekil 4.16). Öğrencilerin bu görüşleri, çalışmamızda ulaştığımız sonuçları desteklemektedir.



**Şekil 4-16. Kahvaltı yaparak derse gelmenin, motivasyonu artırıp arttırmayacağına dair öğrencilerin görüşleri**

## 5. TARTIŞMA

Günün en önemli öğününün kahvaltı olduğu birçok bilimsel araştırmada belirtilmiştir (Altun ve Kutlu 2015; Carol and other 2014; Çelik 2007; Çelik ve ark. 2004; Dalan 2010; Nişancı ve Çağdaş 2012; Önay 2011; Tanrıverdi ve ark. 2011).

Kahvaltı etme alışkanlığı özellikle öğrenme ve başarı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Düzenli sabah kahvaltısı yapılmadığında beyin için yeterli enerji sağlanmaz ve bireyde baş ağrısı, dikkat azlığı, yorgunluk, anlamada ve öğrenmede güçlük gibi problemler ortaya çıkar (Özdoğan ve Altuhul 2012).

Araştırmamızda, öğrencilerin %19,40'ının (n:116) evde hiç kahvaltı yapmadığını; %24,70'inin (n:148) haftada 1-2 gün evde kahvaltı yaptığını; %11,20'sinin (n:67) haftada 3-4 gün evde kahvaltı yaptığını; %9,00'unun (n:54) haftada 5-6 gün evde kahvaltı yaptığını ve %34,90'ının (n:209) ise her gün evde kahvaltı yaptığını bilgisine ulaşılmıştır.

Benzer şekilde, Kabaran ve Mercanlıgil'in (2013) çocuklar üzerine yaptığı çalışmada, çocukların %28,00'inin sık öğün atladığını, atlanan öğünlerin %82,60'ının kahvaltı olduğunu; çocukların %65,90'ının hergün ve %11,00'ünün hafyada 5-6 gün kahvaltı yaptığını; Çavdar ve ark.'nın (2016) sağlık davranışları üzerine yaptığı araştırmada, ergenlerin düzenli kahvaltı yapma sıklığının %48,10 ve hafta içi düzenli kahvaltı yapma sıklığının %52,90 olduğunu belirtmişlerdir. Aydoğan ve ark.'nın (2016) üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmada, öğrencilerin %30,3'u sabah kahvaltısını atlamaktadır; Özdoğan ve ark.'ı (2012) tarafından üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri üzerine yapılan bir çalışmada öğrencilerin %50,1'inin gün içerisinde üç öğünü düzenli yemediğini, %84,5'inin ana öğünleri atladığını ve en çok atlanan öğünün ise sabah kahvaltısı olduğunu; Sevindi ve ark.'nın (2007) yaptığı araştırmada, erkeklerin %56'sının, kadınların ise %61'inin kahvaltıyı atladığını; Güleç ve ark.'nın (2008) Ankara'daki kız öğrenci yurtlarında kalan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada, yurttaki kalan üniversite öğrencilerinin kahvaltıyı atladıklarını; Türk ve ark.'nın (2007) lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada ise, öğrencilerin %81'inin öğün atladığını ve atlanan öğünlerin başında da %45,60 ile kahvaltının geldiğini belirtmişlerdir. Ayrıca, Taskar ve ark.'nın (2010)

çocuk ve ergenler üzerinde yaptığı çalışmada, en sık atlanan öğünün kahvaltı olduğu; 9-13 yaş arası çocuklarda kahvaltı atlama oranı %20 ve 14-18 yaş çocuklarda ise kahvaltı atlama sıklığı %35,90'dır. 14 yaş sonrası öğün atlama daha sık görülmektedir. Sebep olarak da zamanın yetersizliği, sabah iştahsız olunması ve uykudan feragat edemeden dolayı kahvaltının sık atlandığını; Moreno ve ark.'nın (2010) ergenlerin beslenme alışkanlığı üzerine yaptığı çalışmada, çocukların %72,00'sinin 3 ana öğünü düzenli olarak tükettiğini ve kahvaltının genel olarak zaman kısıtlılığından ve aktivitelerden kaynaklı olarak atlandığını; Gail'in (2008) çocuk ve gençlerde kahvaltının faydaları üzerine yaptığı araştırmasında ise, kahvaltı atlamanın yaş ilerledikçe arttığını belirtmektedir. Çocuklar ve ergenler kahvaltıyı atlama eğilimindedir.

Bu çalışmalar (Aydoğan ve ark. 2016; Çavdar ve ark. 2016; Gail 2008; Güleç ve ark. 2008; Kabaran ve Mercanlıgil 2013; Moreno ve ark. 2010; Özdoğan ve Altuhul 2012; Özdoğan ve ark. 2012; Sevindi ve ark. 2007; Taskar ve ark. 2011; Türk ve ark. 2007) en sık atlanan öğünün kahvaltı olması ve kahvaltı yapma sıklığı bakımından bizim araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Öğrencilere, kahvaltının başarıyı arttıracığına dair görüşleri sorulduğunda; %76,00'si (n:455) evet ve %23,50'si (n:141) hayır yanıtını vermiştir. Kahvaltı yapan öğrencilerin yapmayanlara göre daha barılı olduğunu düşünenler T1 ( $p<0,05$ ) ve T ( $p<0,05$ ) ölçek değerlerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlıdır.

Bu konuda yapılmış benzer çalışmalara bakıldığında; Önay'ın (2011) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada, araştırmaya katılan öğrencilerin yarısından fazlası kahvaltının okul başarısını arttıracığını düşünmektedir. Tanrıverdi ve ark.'nın (2011) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada, beslenme okul başarısını arttırmaktadır. Adolphus ve ark.'nın (2016) kahvaltı ve bilişsel süreçlerle ilgili yaptığı çalışmada, kahvaltının dikkati, performansı ve bilişsel etkileri arttırdığını ve hafızayı güçlendirdiğini saptamıştır. Özellikle sabahın ilk saatlerinde performansın düştüğünü ve bu düşüşün de kahvaltı ile kompanse edilebileceğini belirtmektedir. Rampersaud ve ark.'nın (2005) yaptığı çalışmada, kahvaltı yapmayanlarda konsantrasyon, öğrenme ve okul başarısı olumsuz etkilenmektedir. Cueto ve Chinen'in (2008) Peru'da okul kahvaltı programları üzerine yaptığı çalışmada, okulda kahvaltı uygulamasının kısa süreli hafızada, anlamada, okula devamlılıkta ve kan değerlerinin iyi gelmesinde pozitif etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Adolphus ve ark. (2013) ise; 1950-2013 yılları

arasında yayımlanan kahvaltı ile akademik performans, kahvaltı ile davranış ve akademik performans ile davranış arasındaki ilişkiyi gösteren 36 makaleyi incelemiş ve genel olarak kahvaltının çocuklarda ve ergenlerde akademik performansa olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmalar da (Adolphus ve ark. 2013; Adolphus ve ark. 2016; Cueto ve Chinen 2008; Önay 2011; Rampersaud ve ark. 2005; Tanrıverdi ve ark. 2011) kahvaltının okul başarısını arttırdığını göstererek bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Kahvaltı ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; öğrencilere, düzenli sabah kahvaltısı yaparak derse gelmenin motivasyonu ne ölçüde arttırdığı sorulmuştur. Öğrencilerin %9,70'i (n:58) "arttırmaz", %39,20'si (n:235) "biraz arttırır", %15,00'i (n:90) "fazla arttırmaz" ve %35,20'si (n:211) "çok arttırır" yanıtını vermişlerdir. Tüm ölçek değerlerine bakıldığında, kahvaltı ile motivasyon artışı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır (T1, T2, T3, T;  $p<0,05$ ). "Kahvaltı yaparak derse geldiğinizde derse motivasyonunuz artıyor mu" sorusuna ise; öğrencilerin %66,90'ı (n:401) "evet" ve %32,20'si (n:193) "hayır" yanıtını vermiştir. Kahvaltı yapmanın derse olan motivasyonu arttırdığını düşünenlerin sayısı, kahvaltının ders motivasyonunu etkilemediğini düşünenlere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir (T1, T2, T;  $p<0,05$ ).

Benzer çalışmalara bakıldığında ise; Carrol'un (2014) beslenme ve akademik performans üzerine yaptığı çalışmada, birçok akademik çalışmayı incelemiş ve kahvaltının bilişsel işlevleri ve akademik performansı arttırdığını, kahvaltı yiyenlerin ders puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu, okuma yazma ve matematik öğrenmede daha başarılı olduğunu belirtmiştir. Littlecott ve ark.'nın (2016) 9-11 yaş çocuklarda kahvaltı ve eğitim arasındaki ilişkiye dair yaptığı araştırmaya göre, kahvaltı yapan çocuklarda derse devamsızlıkta azalmanın olduğunu ve kahvaltının bilişsel performansa yardımcı olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, kahvaltının öğrencilerin dikkatine, hafızasına, uyanık kalmasına ve problem çözmesine yardımcı olduğu da bu çalışmayla ortaya konulmuştur. McIsaac ve ark.'nın (2015) yaptığı çalışmada ise, kahvaltıyı atlayan öğrencilerin matematik dersinde iyi performans göstermediğini; Adolphus ve ark.'nın (2016) çocuk ve ergenlerde kahvaltının etkisi üzerine yaptığı araştırmaya göre de, kahvaltının dolaylı yoldan ruh halini ve uyarılmayı etkilediğini, bu durumun da çocukların bilişsel performansına, konsantrasyona ve motivasyonuna olumlu etki edebileceğini belirtmektedir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. Sonuçlar

#### 6.1.1. Amaçlara Dayalı Sonuçlar

Bu araştırmaya toplamda 600 öğrenci katılmıştır. Elde edilen bilgiler incelenmiş ve amaçlara dayalı olarak bu sonuçlar bulunmuştur:

1. Lise öğrencilerinin, “düzenli sabah kahvaltı yaparak okula gelmelerinin, dersi anlamada ve derse motive olmada etkisi var mıdır”, sorusuna öğrencilerin verdikleri cevaplar incelendiğinde; düzenli sabah kahvaltısının, derslere olan motivasyonu arttırdığı tüm ölçek değerlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (T1, T2, T3, T;  $p<0,05$ ).

2- “Düzenli sabah kahvaltısı yapmak öğrencilerin derse olan motivasyonunu olumlu yönde etkiliyor mu”, sorusuna bakıldığında; öğrencilerin haftalık evde kahvaltı yapma sıklığı ile ders motivasyonu arasında T1, T2 ve T ölçek değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişkinin olduğu saptanmıştır (T1 r: 0,143;  $p<0,05$ ), (T2 r: 0,112;  $p<0,05$ ), (T r: 0,118;  $p<0,05$ ). Bu sonuca göre; öğrencilerin sabah kahvaltısı yapma sıklığı arttıkça derse olan motivasyonları da artmaktadır.

3. Düzenli sabah kahvaltısının derse olan motivasyonu ne ölçüde arttırdığına bakıldığında; düzenli sabah kahvaltının, öğrencilerin derslere olan motivasyonunu az, biraz veya çok arttırdığı tüm ölçek değerlerine göre anlamlı bulunmuştur (T1, T2, T3, T;  $p<0,05$ ).

4. “Düzenli sabah kahvaltısı yapan öğrencilerin, kahvaltı yapmayan öğrencilere göre ders başarısı nasıldır”, şeklinde sorulduğunda; kahvaltı yapma ile ders başarısı arasında, T2 ve T3 ölçek değerlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (T2, T3;  $p>0,05$ ); fakat T1 ve toplam ölçek değerlerine bakıldığında, öğrenciler arasında düzenli sabah kahvaltısının başarıyı arttıracaklarını düşünenlerin sayısı, kahvaltının başarıyı arttırmayacağını düşünenlere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (T2, T3;  $p<0,05$ ).

5. “Öğrencilerin, evde sabah kahvaltısı yapmama nedenleri sorgulandığında ise”; sabah kahvaltı yapmama nedenleri tüm ölçek değerlerine göre anlamlı bulunmamıştır (T1, T2, T3, T;  $p>0,05$ ).

### 6.1.2. Diğer Sonuçlar

Araştırmada bulunan diğer sonuçlar şu şekildedir:

1- MKÖ ve alt ölçeklerine göre cinsiyet ve motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; T1, T3 ve toplam ölçek değerlerine göre, öğrencilerin cinsiyetleri ile motivasyon arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (T1, T3, T;  $p>0,05$ ). Fakat T2 değeri incelendiğinde; cinsiyet ile motivasyon arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

2- Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile motivasyonları arasındaki ilişki, MKÖ ve alt ölçeklerine göre incelendiğinde; sınıf düzeyleri ile motivasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (T1, T2, T3, T;  $p>0,05$ ).

3- Öğrencilerin yaşadığı yer ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; yaşanılan yer ile motivasyon arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (T1, T2, T3, T;  $p>0,05$ ).

4- Öğrencilerin sağlık sorununun varlığı ile motivasyonları arasındaki ilişkiye bakıldığında; T1, T2, ve toplam ölçek değerlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (T1, T2, T;  $p>0,05$ ). T3 ölçek değerinde ise, anlamlı fark bulunmuştur (T3;  $p<0,05$ ).

5- Öğrencilerin annelerinin eğitim durumları ile motivasyonları arasındaki ilişkiye bakıldığında; tüm ölçek değerlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (T1, T2, T3, T;  $p>0,05$ ).

6- Öğrencilerin babalarının eğitim durumu ile motivasyonları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise; tüm ölçek değerlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (T1, T2, T3, T;  $p>0,05$ ).

7- Öğrencilerin haftalık harçlık miktarları ile motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (T1, T2, T3, T;  $p>0,05$ ).

8- Evde kahvaltı hazırlanma sıklığı ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında; T1, T2 ve toplam değerlere göre, motivasyon ile evde kahvaltı hazırlanma sıklığı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeydedir (T1  $r:0,121$ ;  $p<0,05$ ), (T2  $r:0,135$ ;  $p<0,05$ ). T3 ölçeğine göre ise, evde kahvaltı

hazırlanma sıklığı ile motivasyon düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (T3 r:0,036; p>0,05).

9- Öğrencilerin, dışarda açlığını nerede / nasıl giderdikleri incelendiğinde; T1, T3 ve toplam ölçek değerlerine göre, açlıklarını dışarda nerede / nasıl giderdikleri istatistiksel olarak anlamlı değildir (T1, T2, T; p>0,05). T2 ölçeğine göre ise, öğrencilerin evden sabah kahvaltısı yapmadan çıktıklarında açlığını nerede / nasıl giderdikleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Okulda açlığını gideren öğrencilerin sayısı diğer yerlerde açlığını giderenlere göre anlamlı şekilde yüksektir (T2; p<0,05).

10- Öğrencilerin, dışarda kahvaltılık olarak ne yedikleri incelendiğinde; T1 ve T2 ölçeklerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (T1, T2; p>0,05). T3 ve toplam motivasyon düzeylerine bakıldığında ise, dışarda kahvaltılık olarak tüketilen gıdalar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (T3, T; p<0,05). Kahvaltıda poğaça-simit tüketenlerin sayısı diğer gıdaları tüketenlere göre anlamlı derecede yüksektir.

11- Öğrencilerin, dışarda yapılan kahvaltıda içecek olarak ne tükettiği incelendiğinde; tüketilen içecekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (T1, T2, T3, T; p>0,05).

Araştırmanın asıl amacı olan “düzenli sabah kahvaltısı yapmanın öğrencilerin derse olan motivasyonlarına etkisine” bakıldığında ise; T3 ölçeğine göre, “kahvaltı yapma ile ders motivasyonu arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (T3; p>0,05). T1, T2 ve toplam ölçek değerlerine bakıldığında ise, öğrenciler arasında “sabah kahvaltı yaparak derse geldiğinde derse olan motivasyonumuz artar” şeklinde düşünenlerin sayısı; “okula kahvaltı yaparak geldiğinde derse olan motivasyonumuz artmaz” şeklinde düşünenlere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (T1, T2, T; P<0,05).

Sonuç: Kahvaltı yapma ile derse olan motivasyon arasında istatistiksel olarak, anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu bu çalışma ile gösterilmiştir.

## 6.2. Öneriler

1- Bu çalışma kahvaltı yapma ile derse olan motivasyonun artması arasındaki ilişkiyi incelemiş olup, araştırmacılar bu konu hakkında deney kontrol gruplu araştırmalar da yapabilirler.

2- Araştırma, lise öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Diğer eğitim kademelerinde de benzer araştırmalara yer verilebilir.

3- Araştırma, kahvaltı ile motivasyon arasındaki ilişkiyi incelemiş olup, diğer öğünler için de benzer araştırmalar yapılabilir.

4- Araştırmada, kahvaltının sık atlanan öğün olduğu tespit edilmiş olup, bunun önüne geçmek için okulda kahvaltı programı uygulanabilir.

5- Kahvaltının önemi konusunda ailelere ve öğrencilere eğitimler verilip, düzenli sabah kahvaltısı yapma alışkanlığı kazandırılmalıdır.

6- Kahvaltıyı ev dışında yapan öğrencilerin sıklıkla aperatif (atıştırmalık) gıdalara yöneldiği belirlenmiş olup, bunun önüne geçmek için okul yakınındaki gıda işletmeleri ve özellikle okul kantinleri sağlıklı gıdalar bulundurulması açısından özendirilmeli ve düzenli denetlenmelidir.

7- Düzenli sabah kahvaltısı ile derse olan motivasyon arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar sınırlıdır. Bu konudaki çalışma sayısı arttırılmalıdır.

8- Ayrıca, düzenli sabah kahvaltısı ile okul başarısının arttırılması ve öğrencilerin sağlığının korunması sağlanabilir. Öğrencilerin sağlığının korunması ile de gelecek kuşakların daha sağlıklı bireyler olmalarına katkı sağlanır.

9- Bu konu, koruyucu sağlık uygulamaları kapsamında da ele alınarak halk sağlığı programlarına da dahil edilmelidir.

## KAYNAKLAR

Adolphus, K., Lawton, C.L., Champ, C.L., & Dye, L. (2013). The Effects Of Breakfast On Behavior And Academic Performance İn Children And Adolescents. Published online 2013 Aug 8. Prepublished online 2013 Jun 25. Doi: [10.3389/fnhum.2013.00425](https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00425)

Adolphus, K., Lawton, C.L., Champ, C.L., and Dye, L. (2016). The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: A Systematic Review. Human appetite research unit, school of psychology, university of leeds, leeds, United Kingdom. *016 American Society for Nutrition. Adv Nutr* 2016;7 (Suppl): pp. 590S–612S; doi: 10.3945/an.115.010256.

Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl:2006, Sayı: 13.*

<http://edergi.atauni.edu.tr/ataunikkefd/article/viewFile/1021004106/1021003930>

Akpur, U. (2015). İngilizce hazırlık programı öğrencilerinin akademik motivasyon, kaygı ve tutumları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler örüntüsü.

Aktan, S. (2012). Öğrencilerin akademik başarıları, öz düzenleme becerisi, motivasyonu ve öğretmenlerin öğretim stilleri arasındaki ilişki. Yayımlanmış Doktora Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı. ss. 21-47. Balıkesir.

Alonso, A., Podriguez, M. ve Alonso, J. (2005). Eating Disorders. *Soc. Psychiatry Epidemiol* 40: pp. 980-987.

Altun, M. ve Kutlu, Y. (2015). Ergenlerin yeme davranışları ile ilgili görüşleri: niteliksel çalışma (the views of adolescent about the eating behaviour: A *Qualitative Study*) *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi* 2015; 23(3): pp. 174-184. <http://dergipark.gov.tr/download/issue-file/6203>

Aslan, D., Gürtan, E., Hacım, A., Karaca, N., Şenol, E. ve Yıldırım E. (2003). Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı bölgesi'nde bir lisenin ikinci sınıfında okuyan kız öğrencilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 25(2): ss. 55-62.

Aydın, S. ve Çekim, Z. (2017). Ortaokul öğrencilerinin akademik başarıları ve başarı algılarının fen öğrenmeye yönelik motivasyonlarıyla ilişkisinin incelenmesi.

*Mustafa Kemal University Journal Of Social Sciences Institute Yıl/Year: 2017, Cilt/Volume: 14, Sayı/Issue: 39. ss. 458-470.*

Aydoğan, Arslan, S., Daşkapan, A. ve Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin 2016, Vol 15, Issue 3; pp. 171-180. Doi: 10.5455/pmb.1436432564*

Ayhan, D.E., Günaydın, E., Gönlüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H., ve Uncu, Y. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. Özgün Araştırma. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 38 (2), ss. 97-104.*

Balkış, M. (2011). Lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, probiyotik süt ürünleri tüketim sıklıkları ve bilgilerinin belirlenmesi: Kulu örneği. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Ana Bilim Dalı Beslenme Eğitimi Bilim Dalı. ss. 11-12. Konya.

Baumeister, F., Roy, Kathleen. ve Vohs, D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass. Vol. 1. pp. 1-14. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>*

Baysal, A. (1993). *Gençliğin beslenme sorunları, aile ve toplum*. Ankara: Hacettepe Beslenme ve Diyetetik Bölümü. ISSN: 1303 – 0256, Sayı:3, Yıl:3, Cilt:1.

Baysal, A. (1999). Kahvaltı ve okul başarısı. *Beslenme ve Diyet Dergisi 1999; 28: ss. 1-3.*

Baysal, A., Bozkurt, N., Pekcan, G., Besler, H.T., Aksoy, M., Merdol, T.K. ve diğerleri. (2008). *Diyet El Kitabı (5 bs.)*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

Benton, D. (1992). Sargent J. breakfast, blood glucose and memory. *Biological Psychology 1992; 33: pp. 207-210.*

Benton, D., Maconie, A. ve Williams, C. (2007). The influence of the glycaemic load of breakfast on the behaviour of children in school. *Physiol Behav. 2007;92: pp. 717-724.*

Bidlack, W.R. (1996). Interrelationships of food, nutrition, diet and health: The National Association of State Universities and Land Grant Collages white paper. *J Am Coll Nutr, 15(5): pp. 422.*

Burghardt, J.A., Gordon, A.R. ve Fraker, T.M. (1995). Meals offered in the National School Lunch Program and the School Breakfast Program. *Am J Clin Nutr* 1995; Jan; 61 Suppl: pp. 187S–198S.

Carol, E and other (2014). The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast. Article Information. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2014.08.022>

Carrol, C. (2014). Better academic performance —is nutrition the missing link? *Today's Dietitian*, 16(10):64. <http://www.todaysdietitian.com/newarchives/100614p64.shtml>

Constantin, T., Holman, A., ve Hojbotă M.A. (2011). Development and validation of a motivational persistence scale. *Psihologija*, 45(2), pp. 99-120. DOI: 10.2298/PSI1202099C

Cueto, S. ve Chinen, M. (2008). Educational impact of a school breakfast programme in rural Peru. *Int J Educ Dev* 28, pp. 132–148. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2007.02.007>

Çavdar, S., Çetinkaya, Sümer, E., Eliaçık, K., Arslan A., Koyun, B., Korkmaz, N. ve ark. (2016). *İzmir'de liseye devam eden ergenlerin sağlık davranışları*. Özgün Araştırma Makalesi. *Turk Pediatri Ars* 2016; 51: ss. 22-34

Çelik, H. (2007). Eksojen obez adolesanların düşük ve yüksek glisemik indeksli kahvaltıya yanıtının serum glikoz, insülin, c-peptid ve lipid düzeyleri ile değerlendirilmesi. Yayımlanmış Tıpta Uzmanlık Tezi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı. ss. 61. Edirne.

Çelik, Ö., Arık, A., Arıkan, C., Bayram, G., Demirtaş, Z. ve Arslan, D. (2004). Sekizinci sınıf öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıkları. Yayımlanmış Makale. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı. ss. 12. Ankara.

Dalan, H. (2010). Liselerde obezite ve sağlıklı beslenme konularında öğrencilerin bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ortaöğretim Fen ve Matematik Alanları Biyoloji Eğitimi Bilim Dalı. ss. 11-14. Ankara.

Dölekoğlu, C.Ö., Yurdakul, O. (2004). Adana ilinde hane halkının beslenme düzeyleri ve etkili faktörlerin logit analizi ile belirlenmesi. *Akdeniz İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2004; 8: ss. 62-86.

Erefe, İ. (1998). *Halk Sağlığı Hemşireliği El Kitabı*. İstanbul: Vehbi Koç Vakfı Yayınları No:14, ss. 153-154.

Ergün, C. (2003). sağlıklı beslenme kavramı ve tüketici algısı üzerine bir araştırma. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmış Bilim Uzmanlığı Tezi. ss. 3.

Ermiş, E., Doğan, E., Erilli N. A. ve Satıcı A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi: 2015. cilt:6, sayı:1.*

Faydaoğlu, E., Energin, E. ve Sürücüoğlu, S. M. (2013). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarının saptanması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi / Gümüşhane University Journal of Health Sciences: 2013;2(3).* Ankara.

Gail, C. Rampersaud (2008). For children and adolescents: Update and recommendations for practitioners. *American Journal Of Lifestyle Medicine 2009 3:* pp. 86. <http://Ajl.Sagepub.Com/Content/3/2/86>

Gail, C., Rampersaud, MS. ve RD, LDN. (2008). Benefits of breakfast for children and adolescents: Update and recommendations for practitioners. *American Journal Of Lifestyle Medicine Vol 3, Issue 2, 2009.* pp. 86-103.

Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö. ve Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences), 15(3),* ss. 173-180

Garipağaoğlu, M. ve Özgüneş, N. (2008). Okullarda beslenme uygulamaları. *Çocuk Dergisi 8(3):* ss. 152-159.

Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E. ve Bakır, B. (2008). Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi, 2008;50:*, ss. 102-9. [http://gulhanemedj.org/uploads/pdf/pdf\\_GMJ\\_419.pdf](http://gulhanemedj.org/uploads/pdf/pdf_GMJ_419.pdf)

Gümüşler, A. (2006). Rize ili Çayeli ilçesindeki lise öğrencilerinde obezite sıklığı ve beslenme alışkanlıkları. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı. ss. 35-36. Trabzon.

Gümüşsoy, Ay, E. (2014). Erzurum il merkezi okul çağı çocuklarda obezite prevalansı ve beslenme alışkanlıkları ile ilişkisi. Yayımlanmış Uzmanlık Tezi. Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı. ss. 10. Erzurum.



Hacettepe Üniversitesi (2015, Temmuz). Ankara: *Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi*. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.

İrcal, Sümbül, E. (2009). 4-6 yaş arasındaki öğrencilerin okul dönemindeki yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının saptanması. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Okul Öncesi Öğretmenliği Bilim Dalı. ss. 2. Konya.

İşgüzar, Y., Aydın, A. ve Özgür, S. (2014). The suitability of the food consumed by children in primary schools for satisfying their needs. Yayımlanmış Makale. *Turk J Public Health* 2014;12(3).

İşigüzel, B. (2013). Almanca öğretmen adaylarının Alman diline yönelik motivasyon düzeylerinin saptanması. Yayımlanmış Makale. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Yabancı Diller Bölümü. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 8/12 Fall 2013*, pp. 607-614.

Jacoby, E., Cueto, S. ve Poitt, E. (1998). When science and politics listen to each other: goo prospects from a new school breakfast program in Peru. *American Journal Clinical Nutrition* 1998; 67 Suppl: pp. 795-797.

Kabaran, S. ve Mercanlıgil, S. M. (2013). Çocukların beslenme alışkanlıklarının, besin seçimlerinin ve obezite durumlarının değerlendirilmesi. Araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2013;41(2): ss. 115-123.

Karaköse, T. ve Kocabaş İ. (2006). The effect of teachers' expectations on job satisfaction and motivation in private and public schools. *Journal of Theory and Practice in Education*. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/63250> Yayımlanmış Doktora Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretim Ana Bilim Dalı. ss. 20-25. İstanbul.

Kaya, Özdemir, S. (2015). Bartın ili sağlık meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve obezite sıklığı. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı, ss. 8. Zonguldak.

Kazkonda, İ. (2010). Üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza (sağlıklı beslenme takıntısı) belirtilerinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı. ss. 4. Ankara.

Keleş, E. ve Çepni S. (2006). Beyin ve Öğrenme. Yayımlanmış Makale. *Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, Türk Fen Eğitimi Dergisi: Yıl 3, sayı 2, Aralık 2006.*

Keser, A. (2009). *Çalışma Psikolojisi Kitabı*. Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım.

Kleinman, R.E., Hall, S., Green, H., Korzec-Ramirez, D., Patton, K., Pagano, M.E. and Murphy, J.M. (2002). Diet, breakfast, and academic performance in children, *Ann Nutr Metab* 2002;46(suppl 1): pp. 24–30. Doi: 10.1159/000066399

Littlecott, H.J., Moore, G.F., Moore, L., Lyons, R.A. ve Murphy S. (2016). Association between breakfast consumption and educational outcomes in 9–11-year-old children. *Public Health Nutr*, 19(9), ss. 1575-82. doi: 10.1017/S1368980015002669

McIsaac, J.L., Kirk, S.F. ve Kuhle, S. (2015). The Association between health behaviours and academic performance in canadian elementary school students: a cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health*, 12(11), 14857-71. doi: 10.3390/ijerph121114857

Memiş, E. (2004). Üniversite öğrencilerinde şişmanlık (obezite) durumu ve diyet ürünleri kullanmaları üzerinde bir araştırma. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı. Ankara.

Moreno, L. A., Rodriguez, G., Fleta, J., Lozano, M. B., Zaro, A. ve Bueno, G. (2010). Trends of dietary habits in adolescents. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2010;50:, pp. 106-112. <https://doi.org/10.1080/10408390903467480>

Neumark-Sztainer, D., French, S.A., Hannan, P.J., Story, M. ve Fulkerson, J.A. (2005). School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*. 2:14. Doi: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-2-14>

Nicklas, T.A., O'neil, C.E. ve Berenson, G.S. (1998). Nutrient contribution of breakfast, secular trends and the role of ready to eat cereals: A review of data from bogalusa heart study. *Am J Clin Nutr*. 1998; 67: pp. 757–763.

Nişancı, Kılış, F. ve Çağdaş, D. (2012). Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının, beslenme bilgi düzeylerinin ve vücut bileşimlerinin değerlendirilmesi. Türkiye Yüksek İhtisas Hastanesi, Beslenme ve Diyet Bölümü. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Çocuk İmmünoloji Bölümü. Ankara. Doi: 10.4274/Tpa.842

Orak S., Akgün S. ve Orhan H. (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. Yayımlanmış Makale. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2006:13(2)*, ss. 5-11

Önay, D. (2011). Üniversite öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirmesi: Akşehir Sağlık Yüksekokulu örneği. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi (2011)*, sayı:27, ss. 95-106

Özdoğan, Y. ve Altuhul S. (2012). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıkları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi 2012*. Cilt: 1, Sayı: 1, ss. 141-156. DOI: 10.1501/Asbd\_0000000011

Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, A.Ö. ve Sürücüoğlu, M.S. (2012). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. *Gazi Üniversitesi, Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi. 2012; 29*: ss. 66-74. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/69583>

Pekcan Aydın, C. (2017). Yemekhanesi olan ve olmayan okullarda öğrenim gören lise öğrencilerinde obezite görülme sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı. ss. 45-46. Sivas.

Pırıl, T. (2008). Baskent üniversitesi öğrencilerinin sabah kahvaltı yapma ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. T.C. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Besin Analizleri ve Beslenme Bölüm Dalı. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Rampersaud, G.C., Pereira, M.A., Girard, B.L., Adams, J. ve Metz, J.D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc 2005;105*: pp. 743-760. DOI: 10.1016/j.jada.2005.02.007

Sağlık Bakanlığı (2010, Eylül). Ankara: *Tam gün okullara yönelik geliştirilen menü modelleri ve örnek öğle yemeği listeleri*. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. [http://beslenme.gov.tr/content/files/news/menu\\_tamgun.pdf](http://beslenme.gov.tr/content/files/news/menu_tamgun.pdf)

Sarıçam, H., Akın, A., Akın, Ü. ve İlbaş, B. A. (2013). Motivasyonel Kararlılık Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Araştırma Makalesi. *Turkish Journal of Education. 2013; Cilt:3, Sayı:1*. <http://toad.edam.com.tr/sites/default/files/pdf/motivasyonel-kararlilik-olcegi-toad.pdf>

Sarıdağ, Devran, B. (2011). Doğu Anadolu Bölgesi'nde yaşayan adölesan ve yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. ss. 6. Ankara.

Sevindi, T., Yılmaz, G., İbiş, S. ve Yılmaz, B. (2007). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *TSA* 2007;11: ss. 3. [https://www.researchgate.net/profile/guerkan\\_yilmaz/publication/272748603\\_gazi\\_universitesi\\_beden\\_egitimi\\_ve\\_spor\\_yuksek\\_okulu\\_ogrencilerinin\\_beslenme\\_ve\\_kahvalti\\_aliskanliklari\\_nin\\_degerlendirilmesi/links/54ed830b0cf27bfd7725363/gazi-ueniversitesi-beden-egitimi-ve-spor-yueksek-okulu-ogrencilerinin-beslenme-ve-kahvalti-aliskanliklari\\_nin-degerlendirilmesi.pdf](https://www.researchgate.net/profile/guerkan_yilmaz/publication/272748603_gazi_universitesi_beden_egitimi_ve_spor_yuksek_okulu_ogrencilerinin_beslenme_ve_kahvalti_aliskanliklari_nin_degerlendirilmesi/links/54ed830b0cf27bfd7725363/gazi-ueniversitesi-beden-egitimi-ve-spor-yueksek-okulu-ogrencilerinin-beslenme-ve-kahvalti-aliskanliklari_nin-degerlendirilmesi.pdf)

Sormaz, Ü. ve Şanlıer, N. (2015). Yiyecek-içecek hizmetleri bölümü çırak öğrencilerinin öğün tüketimi ve sağlık sorunlarının değerlendirilmesi. *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi* 23 (4), ss. 1619-1632

Spear, B.A., Barlow, S.E., Ervin, C., Ludwig, D.S., Saelens, B.E., Schetzina, K.E. ve Taveras, E.M. (2007). Recommendations for treatment of child and adolescent overweight and obesity. *Pediatrics* 2007; 20: pp. 254–288.

Spence, C. (2017). Breakfast: The Most Important Meal Of The Day? *International Journal Of Gastronomy and Food Science* 8 (2017), pp. 1-6. Crossmodal Research Laboratory, Oxford University. UK. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2017.01.003>

Stang, J. ve Bayeri, C.T. (2003). Position of the American Dietetic Association: Child and adolescent food and nutrition programs. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(7), pp. 887.

Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E. ve Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. Araştırma Makalesi. *Gaziantep Tıp Dergisi*. 2011;17(1), ss. 33-39. [Www.Gantep.Edu.Tr/~Tipdergi](http://www.gantep.edu.tr/~Tipdergi) ISSN 1300-0888

Taskar, PRD., Nicklas, T. A., Oneil, C. E., Keast, D.R., Radcliffe, J.D. ve Cho S. (2010). The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: The national health

and nutrition examination survey 1999-2006. *J Am Diet Assoc* 2010;110: pp. 869-878. doi: 10.1016/j.jada.2010.03.023.

TC Sağlık Bakanlığı (2008, Mayıs). Ankara: *Sağlık Hizmetlerinde Okul Sağlığı Kitabı*. Sağlık Bakanlığı Refik Saydam Hıfzıssıha Merkezi Başkanlığı, Hıfzıssıha Mektebi Müdürlüğü, <http://sbu.saglik.gov.tr/ekutuphane/kitaplar/okulsagligi.pdf>

Türk, M., Taner, Gürsoy, Ş. ve Ergin, I. (2007). Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Genel Tıp Dergisi*, 2007;17(2):, ss. 81-7. <http://geneltip.org/upload/sayi/52/GTD-00398.pdf>

Türkmenoğlu, Şimşek, G. (2007). 9-12 yaş grubu öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı. ss. 14. Ankara.

Vassigh, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirilmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ss. 2. Ankara.

Vatansever, Bayraktar, H. (2015). Sınıf yönetiminde öğrenci motivasyonu ve motivasyonu etkileyen etmenler. Yayımlanmış Makale. *Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 10/3 Winter 2015*, pp. 1079-1100.

doi Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7788>.

Yıldız, M. (2014). 14-18 yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. ss. 99-100. Muğla.

Yurdakul, E. (2008). Kahvaltılık gevrekleri zenginleştirmek amacıyla üretilen dondurarak kurutulmuş kestanenin kalite kriterlerinin değerlendirilmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı. ss. 1. İzmir.

## FORMLAR

### Ek-1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam / Olur Formu

... / ... / 201..

### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

#### **LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ!**

Sizi, Doç. Dr. İsmail ÖZKAYA danışmanlığında Öğretmen Sinan ÇİNİBULAK tarafından yürütülen “**Düzenli Sabah Kahvaltısı Yapmanın Öğrenci Motivasyonuna Etkisinin Belirlenmesi**” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız veya sizin için açık olmayan şeyler varsa lütfen bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda **çalışmadan çıkma** hakkında sahipsiniz. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayınız.

**Çalışmaya katılanlardan ad, soyad, telefon, TC no gibi kişisel bilgiler kesinlikle istenmeyecektir.**

**Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.**

**UYARI: SORULARI YANITLAMANIZ ARAŞTIRMAYA KATILIM İÇİN ONAY VERDİĞİNİZ BİÇİMİNDE YORUMLANACAKTIR.**

#### 1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- a. **Araştırmanın Amacı:** “Düzenli Sabah Kahvaltısının Öğrenci Motivasyonuna Etkisini Belirlemek”
- b. **Araştırmanın İçeriği:** Anket (Kişisel Bilgi Formu ve Motivasyonel Kararlılık Ölçeği)

- c. **Araştırmanın Nedeni:** (..) Bilimsel araştırma. (X) Tez çalışması
- d. **Araştırmanın Öngörülen Süresi:** 15.12.2017 – 01.02.2018
- e. **Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı / Gönüllü Sayısı:** 672
- f. **Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler):** TEV Hayri Tokaman MTAL

## Ek-2: Kişisel Bilgi Formu Anketi

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler, bu anketler “**Düzenli Sabah Kahvaltısı Yapmanın Öğrenci Motivasyonuna Etkisinin Belirlenmesi**” adlı tez çalışmamda kullanılmak üzere sizlere uygulanmıştır.

Çalışmadaki bilgiler araştırmada saklı kalacak ve sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

Katılım gönüllülük esasına bağlıdır. Soruları eksiksiz ve samimi bir şekilde doldurmanızı rica ediyorum.

Lütfen size uygun olan seçeneğe “**X**” işareti koyunuz.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

*Sinan ÇİNİBULAK*

*Kırklareli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi*

1) Cinsiyetiniz:

Kız (...) Erkek (...)

2) Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz?

(...) 9. sınıf (...) 10. sınıf (...) 11. sınıf (...) 12. sınıf

3) Kiminle yaşıyorsunuz?

(...) Aileyle. (...) Yalnız. (...) Yurtta. (...) Akraba yanında. (...) Arkadaşla.

4) Bilinen bir sağlık sorunuz var mı?

(...) Hayır. (...) Evet (belirtiniz):

.....

5) Annenizin eğitim durumu:

(...) Okur-yazar değil. (...) İlkokul mezunu. (...) Ortaokul mezunu. (...) Lise mezunu. (...) Lisans mezunu

6) Babanızın eğitim durumu:

(...) Okur-yazar değil. (...) İlkokul mezunu. (...) Ortaokul mezunu. (...) Lise mezunu. (...) Lisans mezunu

7) Haftalık harçlık miktarınız:

(...) 10 TL ve altı. (...) 10-20 TL. (...) 20-30 TL. (...) 30-40 TL. (...) 40-50 TL. (...) 50 TL ve üzeri

8) Haftada kaç gün evde sabah kahvaltısı yaparsınız?

(...) Hiç (...) 1-2 gün (...) 3-4 gün (...) 5-6 gün (...) Her gün

9) Evinizde sabah kahvaltısı ne sıklıkla hazırlanır?

(...) Hiç (...) 1-2 gün (...) 3-4 gün (...) 5-6 gün (...) Her gün

10) Sabah kahvaltı yapmadan evden çıkmanızın nedeni nedir?

(...) Hazırlayan yok (...) İştahım olmuyor (...) Erken uyanamıyorum (...) Diğer (belirtiniz): .....

11) Düzenli sabah kahvaltısı yapmak derslerine motivasyonunu ne ölçüde artırır?

(...) Arttırmaz (...) Biraz artırır (...) Fazla arttırmaz (...) Çok artırır

12) Düzenli sabah kahvaltısının öğrenci başarısını arttıracığına inanıyor musun?

(...) Evet. (...) Hayır

13) Sabah kahvaltı yapmadan evden çıktığında açlığını nasıl giderirsin?

(...) Okulda (...) Pastanede-lokanta (...) Yapmam (...) Diğer (belirtiniz):

.....

14) Evde sabah kahvaltı yapmazsanız karnınızı ne ile doyurursunuz?

(...) Poğaç-simit vb. (...) Çorba (...) Tatlı-tuzlu hazır gıdalar (...) Diğer (belirtiniz): .....

15) Evde sabah kahvaltısı yapmazsanız dışarıda içecek olarak ne tüketirsiniz?

(...) Çay-kahve türü sıcak içecekler (...) Gazlı içecekler (...) Diğer (belirtiniz): .....

16) Sabah kahvaltısı yaparak okula geldiğinizde derse motivasyonunuz artıyor mu?

(...) Evet. (...) Hayır



**Ek-3: Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Anketi****MOTİVASYONEL KARARLILIK ÖLÇEĞİ**

	Lütfen her ifadeye mutlaka <b>TEK</b> yanıt veriniz ve kesinlikle <b>BOŞ</b> bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz. Lütfen size uygun olan yanıtı <b>yuvarlak</b> içine alınız. <b>1 (hiç katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum)</b>					
1	Sık sık eski problem veya projeler üzerinde yeni fikirler ortaya atarım.	1	2	3	4	5
2	Aylar süren etkinliklerde bile motivasyonumu korurum.	1	2	3	4	5
3	Günlük işlere odaklanmak için yeterli güce sahibim.	1	2	3	4	5
4	Zaman zaman vazgeçtiğim olanakları değerlendirmek için çeşitli yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
5	Uzun vadeli amaçlar beni gündelik zorlukları aşmak için motive eder.	1	2	3	4	5
6	Bir kere bir şey yapmaya karar verirsem bir buldok gibi hedefe ulaşmaya kadar vazgeçmem.	1	2	3	4	5
7	Artık bir önemi kalmasa da, vazgeçmek zorunda kaldığım hedeflerimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
8	Önemli projelerimin başarılı olup olmadığını ciddi biçimde takip ederim.	1	2	3	4	5
9	İş çok zor da olsa diğerlerinin vazgeçtiği işi sürdürmeye devam ederim.	1	2	3	4	5
10	Sık sık daha önce çalışmaktan vazgeçtiğim işleri düşünürüm.	1	2	3	4	5
11	Yıllarca çalışma ve sabır gerektiren fikir ve projelere zaman ve çaba harcarım.	1	2	3	4	5
12	Görev ne kadar zor olursa, onu bitirmek için o kadar azimli olurum.	1	2	3	4	5
13	Sırf başkaları istediği için önemli bir projeden kopmayı düşünmem.	1	2	3	4	5

**Ek-4: Kırklareli Üniversitesi'ne Yazılan Anket İzni İçin Dilekçe**

T.C.  
KIRKLARELİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı  
1158302002 numaralı tezli yüksek lisans öğrencisiyim.

Yar. Doç. Dr. İsmail ÖZKAYA'nın danışmanlığında "*Düzenli Sabah Kahvaltısı Yapmanın Öğrenci Motivasyonuna Etkisinin Belirlenmesi*" adlı tez çalışmamda Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı TEV Hayri Tokaman Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde yapacağım anket çalışmam için Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınması gerekmektedir.

Bu iznin tarafıma verilmesi için Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne gerekli yazının yazılması konusunda gereğini arz ederim.

EK-1: Kişisel Bilgi Formu (Word Dosyası şeklinde)

EK-2: Motivasyonel Kararlılık Ölçeği (Word Dosyası şeklinde)

08 / 11 / 2017

Sinan ÇİNİBULAK



**Ek-5: Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne Yazılan Anket Yapma İzin Dilekçesi**

T.C.  
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI  
BURSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı 1158302002 numaralı tezli yüksek lisans öğrencisiyim.

Bursa İli, Osmangazi İlçesi'ne bağlı TEV Hayri Tokaman Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde 15.12.2017 – 01.02.2018 tarihleri arasında "*Düzenli Sabah Kahvaltısı Yapmanın Öğrenci Motivasyonuna Etkisinin Belirlenmesi*" konulu tezim için anket çalışması yapmam gerekmektedir. Bunun için gereken iznin tarafıma verilmesini istemekteyim.

Gereğini arz ederim.

NOT: Çalışmamla ilgili Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün istediği tüm bilgiler ekte ayrıntılı olarak sunulmuştur.

**İLETİŞİM BİLGİLERİM:**

Adres: Dikkaldırım Mah. 3. Yakut Sok No: 70/3

Osmangazi / Bursa

Tel: 0546 258 57 76

E-mail: [7.kafkas.6.kartal@gmail.com](mailto:7.kafkas.6.kartal@gmail.com)

22.11.2017

Sinan ÇİNİBULAK



## Ek-6: Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün İzin Dilekçesi'ne Cevabı



T.C.  
BURSA VALİLİĞİ  
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 86896125-605.01-E.19868471

22.11.2017

Konu : Sinan ÇİNİBULAK'ın Araştırma İzni

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : MEB Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu 22/08/2017 tarihli ve 2017/25 sayılı Genelgesi.

Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Halk Sağlığı yüksek lisans öğrencisi Sinan ÇİNİBULAK'ın "Düzenli Sabah Kahvaltısı Yapmanın Öğrenci Motivasyonuna Etkisinin Belirlenmesi" konulu araştırma isteği Sinan ÇİNİBULAK'ın 22/11/2017 tarihli ve 19794057 sayılı yazısı ile bildirilmektedir.

Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Halk Sağlığı yüksek lisans öğrencisi Sinan ÇİNİBULAK'ın "Düzenli Sabah Kahvaltısı Yapmanın Öğrenci Motivasyonuna Etkisinin Belirlenmesi" konulu araştırmasını Müdürlüğümüze bağlı **Osmangazi ilçesi TEV Hayri Tokaman Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde** uygulama yapma isteği ilimizde oluşturulan "Araştırma Değerlendirme Komisyonu" tarafından incelenerek değerlendirilmiştir. Araştırma ile ilgili çalışmanın **okul/kurumlardaki eğitim öğretim faaliyetleri aksatılmadan, araştırma formlarının aşı okul müdürlüklerince görülebilen ve gönüllülük esası ile okul müdürlüklerinin gözetim ve sorumluluğunda ilgi Genelge çerçevesinde uygulanması** ayrıca **araştırma sonuçlarının Müdürlüğümüz ile paylaşılması** komisyonumuzca uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Müştak GENCER  
İl Milli Eğitim Şube Müdürü

OLUR  
22.11.2017

Veli SARIKAYA  
Vali a.  
İl Milli Eğitim Müdürü

Adres : Hocasahan Mh. İlbahar Cad. No:38  
( Yeni Hükümet Konağı A Blok) 16050/Osmangazi/BURSA  
Telefon No:(0224) 445 16 00 Fax: 445 18 10

Bilgi İçin : Ekrem KOZ  
İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı  
Tel: (0224) 445 1638

Leyla DİKLİCİ  
VHKİ  
(0224) 215 25 39

E-posta: arge16@mcb.gov.tr İnternet Adresi: http://bursa.meb.gov.tr

## Ek-7: Ölçek Kullanımı İçin İzin Yazısı ve Cevabı



sinan <7.kafkas.6.kartal@gmail.com>

(konu yok)

6 ileti

kafkas kartal <7.kafkas.6.kartal@gmail.com>  
Alıcı: hakansaricam@gmail.com

1 Kasım 2017 23:40

Sayın Hocam,

Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Halk Sağlığı Dalında Tezli Yüksek Lisans yapmaktayım. Danışmanımın da önerisiyle **Düzenli Sabah Kahvaltısı Yapmanın Öğrenci Motivasyonuna Etkisinin Belirlenmesi** adlı çalışmamda sizin 2013 yılında Türkçe'ye uyarlamış olduğunuz "**Motivasyonel Kararlılık Ölçeğinin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**" adlı çalışmadaki "**Motivasyonel Kararlılık Ölçeği**"ni kullanmak istiyorum.

Ölçek için izninizi rica ediyorum.

(Hocam ricam ölçeği tam metniyle gönderir misiniz?)

YL Öğrencisi: Sinan ÇİNİBULAK 0546 258 57 76

Danışman: Yar. Doç.Dr. İSMAIL ÖZKAYA 0535 484 88 39

Hakan Sarıcam <hakansaricam@gmail.com>  
Alıcı: kafkas kartal <7.kafkas.6.kartal@gmail.com>

2 Kasım 2017 18:21

Sinan Bey merhaba,  
Ölçek maddeleri ve puanlaması ektedir.  
İsmail hocama selamlar.  
İyi çalışmalar dilerim

1 Kasım 2017 23:40 tarihinde kafkas kartal <7.kafkas.6.kartal@gmail.com> yazdı:  
[Alıntılanan metin gizlendi]

Asst.Prof.Dr. Hakan SARIÇAM  
Psychological Counselor-PhD  
Dumlupınar University-Education Faculty Room suite: 314  
Kutahya/Turkey

<http://hakansaricam.blogspot.com>  
[https://www.researchgate.net/profile/Hakan\\_Saricam2](https://www.researchgate.net/profile/Hakan_Saricam2)

2 eklenti

14. Motivasyonel kararlılık.docx  
19K

B19. Motivasyonel Kararlılık Ölçeğinin Türkçe Formu- Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.pdf  
474K

kafkas kartal <7.kafkas.6.kartal@gmail.com>  
Alıcı: Hakan Sarıcam <hakansaricam@gmail.com>

4 Kasım 2017 22:55

## ETİK KURUL KARARI

### Ek-8: Etik Kurul Kararı

#### SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ ETİK KURULU KARAR FORMU ( 2017-SBEK-07 )

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	DÜZENLİ SABAH KAHVALTISI YAPMANIN ÖĞRENCİ MOTİVASYONUNA ETKİSİNİN BELİRLENMESİ
VARS ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	P052R00

<b>ETİK KURUL BİLGİLERİ</b>	ETİK KURULUN ADI	Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Kırklareli Üniversitesi Kayalı Kampüsü Merkezi Derslik-2
	TELEFON	0288 214 76 34
	FAKS	0288 214 70 86
	E-POSTA	sabe@klu.edu.tr


<b>BAŞVURU BİLGİLERİ</b>	SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Yrd. Doç. Dr. İsmail ÖZKAYA		
	SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beslenme ve Diyetetik		
	SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü		
	KORDİNATÖRÜN UNVANI/ADI/SOYADI			
	KORDİNATÖRÜN UZMANLIK ALANI			
	BAŞVURULAN ETİK KURUN ADI	Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu		
	DESTEKLEYİCİ			
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. gibi kaynaklardan destek alanlar için)			
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ	YOK		
	ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ	FAZ 1	<input type="checkbox"/>	
		FAZ 2	<input type="checkbox"/>	
		FAZ 3	<input type="checkbox"/>	
		FAZ 4	<input type="checkbox"/>	
		Gözlemsel ilaç çalışması	<input type="checkbox"/>	
Tıbbi cihaz klinik araştırması		<input type="checkbox"/>		
İn vitro tıbbi tanı cihazları ile yapılan performans değerlendirme çalışmaları		<input type="checkbox"/>		
İlaç dışı klinik araştırma	<input checked="" type="checkbox"/>			
Diğer ise belirtiniz				
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ ETİK KURULU KARAR FORMU  
(2017-SBEK-07)

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	DÜZENLİ SABAH KAHVALTISI YAPMANIN ÖĞRENCİ MOTİVASYONUNA ETKİSİNİN BELİRLENMESİ
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	P052R00

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
		ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	04.12.2017	1	Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	04.12.2017	1	Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
	OLGU RAPOR FORMU			Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
	ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ			Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama				
	SIGORTA	<input type="checkbox"/>				
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	<input checked="" type="checkbox"/>				
	BIYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>				
	İLAN	<input type="checkbox"/>				
	YILLIK BİLDİRİM	<input type="checkbox"/>				
	SONUÇ RAPORU	<input type="checkbox"/>				
	GUVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	<input type="checkbox"/>				
KARAR BİLGİLERİ	Karar No:02	Tarih: 09.12.2017				
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmannın/çalışmanın gereke, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmannın/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplanıya katılan etik kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu ile karar verilmiştir. İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik kapsamında yer alan araştırmalar/çalışmalar için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan izin alınması gerekmektedir.					

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurul Yönergesi.
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Doç. Dr. Serpil AKÖZCAN

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Doç. Dr. Serpil AKÖZCAN (Başkan)	Nükleer Fizik	Kırkareli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Gülcan GÜNTAŞ (Raportör)	Klinik Biyokimya	Kırkareli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Ayşe Yasemin KARAGEYİM KARŞIDAĞ	Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı	Kırkareli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Aylin AYDIN SAYILAN	Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği	Kırkareli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. İknur METİN AKTEN	Hemşirelik	Kırkareli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

\*:Toplantıda Bulunma

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

<b>Adı</b>	Sinan	<b>Soyadı</b>	ÇİNİBULAK
<b>Doğ.Yeri</b>	Tuzluca / Iğdır	<b>Doğ.Tar.</b>	13.02.1988
<b>Uyruğu</b>	TC	<b>Email</b>	7.kafkas.6.kartal@gmail.com

### Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mez. Yılı
<b>Doktora</b>	-	-
<b>Yük.Lis.</b>	Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü	2018
<b>Lisans</b>	Ege Üniversitesi	2013

### İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
<b>1.</b>	İlkyardım	Ege Üniversitesi Büyük Spor Salonu	2011-2013
<b>2.</b>	Hemşire	Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi	2013-2017
<b>3.</b>	Öğretmen	MEB	2017- halen

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*	ÜDS/YDS/YÖK DİL Puanı	(Diğer) Puanı
<b>İngilizce</b>	Orta	Orta	Orta		
<b>Azerice</b>	İyi	İyi	İyi		

\*Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
<b>ALES Puanı</b>			
<b>(Diğer) Puanı</b>			

### Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
Word	İyi
Power Point	İyi
Excel	Orta

### Yayınları/Tebliğleri Sertifikaları/Ödülleri