

Düzenli Sabah Kahvaltısı Yapmanın Öğrenci Motivasyonuna Etkisinin Belirlenmesi

Determining The Effect Of Regular Morning Breakfast On The Student Motivation

İsmail ÖZKAYA*
Sinan ÇİNİBULAK**

Öz:

Birey için gerekli öğünlerin en önemlisi sabah yapılan kahvaltıdır. Yeni güne enerjik başlamada, günü verimli sürdürmede ve gün içinde bir şeyleri yapmaya istekli olmadada sabah yapılan kahvaltının önemi büyüktür.

Motivasyon (güdülenmek); bireyi belirli bir amaç doğrultusunda harekete geçirmek anlamına gelmektedir. Motivasyon, öğrenme için gerekli şartların başında gelmektedir.

Sabah kahvaltısı yaparak derse gelen öğrencilerin, derse olan motivasyonlarının artacağı düşüncesi ve sabah kahvaltısının ders motivasyonuna etkisini gösteren bilimsel çalışmaların yetersiz olması sebebiyle, kahvaltısı 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. Kahvaltısı yapmanın ders motivasyonuna etkisini test etmek için de Motivasyonel Kararlılık Ölçeği kullanılmıştır.

* Kırklareli Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Kırklareli Türkiye, dytismail@hotmail.com, ORCID NO 0000-0001-7834-3028

** Kırklareli Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Kırklareli Türkiye, 7.kafkas.6.kartal@gmail.com, ORCID NO 0000-0002-2792-8488

Motivasyonel Kararlılık Ölçeği ve alt ölçeklerine göre, kahvaltı yapma ile ders motivasyonu arasındaki ilişki incelendiğinde; “ulaşılabilen 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 geldiğinde derse olan motivasyonumuz artar” şeklinde düşünenlerin sayısı, “okula kahvaltı yaparak geldiğinde 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 Sözcükler: Kahvaltı, Motivasyon, Başarı, Kahvaltı Motivasyon İlişkisi, Kahvaltı Başarı İlişkisi.

Abstract:

Breakfast in the morning is of great importance in starting the new day energetically, maintaining the day efficiently and being willing to do something during the day. The most important meal for the individual is breakfast in the morning.

Motivation (to be motivated); It means to mobilize the individual for a specific purpose. 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.

Giriş

Beden ve zihin faaliyetlerini en sağlıklı düzeyde tutarak uzun süre yaşamının, hastalıklara karşı dirençli olmanın ve büyüme - gelişmenin birinci koşulu dengeli beslenmedir. Dengeli beslenme; büyüme ve gelişmeyi sağlayarak, sağlıklı ve üretken olup, yaşamak için gerekli olan besin öğelerinin alınıp vücutta kullanılmasına denir (Dapı Léonie ve ark. 2011: 904-913, Dudek ve ark. 1993: 267-323, Spark 1998).

Zaman içinde toplumların kültür ve fiziki yapılarında değişimler olmaktadır. Bu değişimlere paralel olarak beslenme alışkanlıkları da değişmiştir. Beslenmenin zihinsel performansa olan direkt etkileri de dikkate alınırca bu değişimden en çok etkilenen okul öğrencileri ve onların performansı olmalıdır (ALBashtawy ve ark. 2014: 402-404, ALBashtawy ve ark. 2015: 110-116, Haddad ve ark. 2009: 130-139).

Kahvaltı günlük öğünler arasında en önemli olanıdır. Özellikle adolesan (ALBashtawy ve ark. 2017: 118-123, Deshmukh-Taskar ve ark. 2010: 869-878) 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 (Kawafha ve ark. 2013: 155-160, Kawafheh ve ark. 2014: 84-89, Kleinman ve ark. 2002: 24-30, ALBashtawy ve ark. 2017: 118-123).

Motivasyonun kavramı; bireylerin beklenti ve gereksinimlerinin karşılanarak örgütsel hedefler doğrultusunda yönlendirilmesi olarak da tanımlanabilir (Roberts ve ark. 2007: 3-10, Mahoney ve ark. 2005: 635-645). Motivasyon olmadan hiç bir öğrenme süreci başarıya ulaşamayacaktır. Motivasyon ile öğrenme performansı arasında da birbirini tamamlayıcı ilişki vardır. Motivasyon bilişsel süreci pozitif yönde etkiler (Ames ve ark. 1990: 409-421, Maulana ve ark. 2011: 33-49).

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 (Dörnyei ve Ushioda 2011).

Bu araştırmayı yapmaktaki amacımız düzenli sabah kahvaltısı yapmanın öğrenci motivasyonuna; dolayısıyla öğrenci başarısına etkisini saptamaktır.

Meteryal Ve Metod

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 öğrencilerinde gönüllülük esasına göre yapıldı. Çalışma evrenini oluşturan 672 öğrencinin %68'i (n:460) kız, %32'i (n:212) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilere 2011 yılında (*Constantin ve ark.*) (16) tarafından geliştirilen ve 2013 yılında (*Sarıçam ve arkadaşları 2013*) tarafından Türkçe'ye çevrilen Motivasyonel Kararlılık Ölçeği uygulanmıştır.

Motivational Stability Scale (MSS) 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 puanlandırılmaktadır.

İstatistiksel Analiz

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. Tanımlayıcı istatistikler, normal dağılmayan veriler için ise medyan, minimum ve maksimum değerler olarak verilmiştir. Verilerin normallikleri test edilmiştir. Normal dağılmayan gruplar için Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Değişkenlerin ilişkisi Spearman Korelasyon Yöntemi ile test edilmiştir. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi “0.05” olarak alınmıştır.

Yapılan analiz sonucunda ise: uzun vadeli hedefleri takip (T1), **mevcut hedefleri takip (T2), ulaşılmayan hedefleri yineleme (T3)** ve toplam motivasyonel kararlılık (T) puanlarına ulaşılmıştır.

Bulgular

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 ya da 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) poğaç-simit, %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 (Tablo 1).

Tablo 1: Öğrencilerin Evde veya Dışarıda Kahvaltı Yapma Sıklığı ve Tüketilen Besinler

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

Değişkenler	n	%	Toplam (N)	
	Hiç	46	7,70	
Haftalık Evde Sabah Kahvaltısı Hazırlanma Sıklığı	1-2 Gün	67	11,40	597
	3-4 Gün	37	6,20	
	5-6 Gün	27	4,50	
	Her Gün	420	70,10	
Evde Kahvaltı Yapmamanın Nedenleri	Hazırlanmıyor	32	5,30	463
	İştahım Olmuyor	232	38,70	
	Erken Uyanamıyorum	147	24,50	
Kahvaltı Yapılmaması Durumunda Açlığını Nasıl/Nerde Giderirsin	Diğer Sebepler	52	8,70	576
	Okulda	442	73,80	
	Pastane-Lokanta	71	11,90	
	Kahvaltı Yapmam	35	5,80	
Dışarıda Tüketilen Kahvaltılık Besinler	Diğer	28	4,70	585
	Poğaç-Simit	516	86,10	
	Çorba	12	2,00	
	Tatlı-Tuzlu Hazır Gıdalar	30	5,00	
Dışarıda Tüketilen Kahvaltılık İçecekler	Diğer	27	4,50	584
	Çay-Kahve Türü İçecekler	265	44,20	
	Gazlı İçecekler	62	10,40	
	Diğer	257	42,90	

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 (Tablo 2).

Tablo 2: Öğrencilerin Haftalık Evde Kahvaltı Yapma Sıklığı İle Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Arasındaki İlişki

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

Öğrencilerin büyük çoğunluğu (n:516; %88,21) poğaç-simit ve az bir kısmı da (n:30; %5,13) tatlı-tuzlu hazır gıdalarla beslendiğini belirtmiştir. Evde sabah kahvaltısı yapılmadığında öğrencilerin büyük çoğunluğunun yetersiz ve dengesiz beslendiği görülmektedir.

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 inançları sorulduğunda ise; %66,90'ı (n:401) evet ve %32,20'si (n:193) hayır yanıtını vermişlerdir (Tablo 3).

Tablo 3: Öğrencilerin Kahvaltı Yapma ile Motivasyon Arasındaki İlişkiye Dair Görüşleri

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

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 (Tablo 4).

Tablo 4: Düzenli Sabah Kahvaltısının Derse Olan Motivasyonu Ne Ölçüde Arttırdığı İle MSS Arasındaki İlişki

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

Tartışma

Günün en önemli öğününün kahvaltı olduğu birçok bilimsel araştırmada belirtilmiştir (7-10,18).

Taskar ve ark.'nın (19) araştırma sonuçlarına göre de en sık öğünün kahvaltı olduğu belirtilmiş, sabah iştahsız olunması, zaman yetersizliği ve uykudan feragat edememe nedenler ile kahvaltı öğününün atlandığı bulunmuştur. *Moreno ve ark.'nın* (20) ergenlerin beslenme alışkanlığı üzerine yaptığı çalışmada, çocukların %72'sinin üç ana öğünü düzenli olarak tükettiğini ve kahvaltının genel olarak zaman kısıtlılığından ve aktivitelerden dolayı atlandığı; *Gail'in* (21) çocuk ve gençlerde kahvaltının faydaları üzerine yaptığı araştırmasında ise, kahvaltı öğünü atlamanın yaş ilerledikçe arttığı belirtilmektedir. Bu çalışmalar (19-21) en sık atlanan öğünün kahvaltı olması bakımından bizim araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Kawafleh ve Ark.'nın (6); *Adolphus ve Ark.'nın* (22) ve *Nakade ve Ark.'nın* (23) kahvaltı ve bilişsel süreçlerle ilgili yaptığı çalışmada, kahvaltının dikkati, performansı ve bilişsel etkileri arttırdığını ve hafızayı güçlendirdiğini saptamışlardır. Özellikle sabahın ilk saatlerinde performansın düştüğünü ve bu düşüşün de kahvaltı ile telafi edilebileceğini belirtilmektedir. *Rampersaud ve ark.'nın* (24) yaptığı çalışmada, kahvaltı yapmayanlarda konsantrasyon, öğrenme ve okul başarısı olumsuz etkilenmektedir. *Cueto ve Chinen'in* (25) Peru'da okul kahvaltı programları üzerine yaptığı çalışmada, okulda kahvaltı uygulamasının kısa süreli hafızada, anlamada, okula devamlılıkta ve kan değerlerinin iyileşmesinde pozitif etkiye sahip olduğunu ortaya konulmuştur. .

Ayrıca *Adolphus ve ark.'nın* (26) 1950-2013 yılları arasında yayımlanmış; kahvaltı ile akademik performans, kahvaltı ile davranış ve akademik performans ile davranış arasındaki ilişkiyi irdeleyen 36 makale incelenmesi sonucunda genel olarak kahvaltının çocuklarda ve ergenlerde akademik performansla olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir. Aynı çalışma sonucuna göre kahvaltının dolaylı yoldan ruh halini ve zihinsel uyarıyı etkilediği, bu durumun da çocukların bilişsel performanslarına, konsantrasyonlarına ve motivasyonlarına olumlu etki edebileceği belirtilmektedir

Sonuç

Düzenli sabah kahvaltısının başarıyı arttıracığı düşüncesi başlı başına bir motivasyon kaynağıdır. Bu motivasyonu küçük yaşlardan itibaren çocuklara yerleştirmek ve huzurlu bir ortamda sağlıklı bir kahvaltı ile güne başlamak çocukların eğitim hayatları boyunca başarı düzeyini etkileyecektir.

Dışarıda hazır gıdalarla kahvaltı yapmak, gerek hızlı yapılması gerekse sağlıklığının açısından öğrenci motivasyonunu kötü yönde etkilemektedir. Araştırmamızda da kahvaltı yapmak kadar kahvaltıyı yaptığı yer ve tükettiği kahvaltılık çeşidinin motivasyon üzerine etkili olduğu görülmüştür. Zamansızlık sebep gösterilerek öğrenciyi yeterli harçlık verip dışarıda kahvaltı yapmasını söylemek, çocuğun motivasyonunu kötü yönde etkilemektedir.

Düzenli sabah kahvaltısının sağlıklı gıdalar eşliğinde ki önemi hakkında anne babalara sürekli ve düzenli eğitimler verilmelidir.

Kahvaltıyı ev dışında yapan öğrencilerin sıklıkla aperatif (atıştırılmalık) gıdalara yönelmesi sebebiyle okul yakınındaki gıda işletmeleri ve özellikle okul kantinleri sağlıklı gıdalar bulundurulması açısından özendirilmeli ve düzenli denetlenmelidir

Sonuç olarak düzenli sabah kahvaltısının derse olan motivasyonu ne ölçüde arttırdığına bakıldığında; düzenli sabah kahvaltısının, öğrencilerin derslere olan motivasyonunu değişik oranlarda arttırdığı tüm ölçek değerlerine göre anlamlı bulunmuştur (T1, T2, T3, T; $p<0,05$).

Kaynakça

DAPI Léonie N, HORNELL, Agneta, JANLERT, Urban, STENLUND, Hans ve LARSSON, Christel, (2011), **“Public Health Nutr”**, Energy And Nutrient Intakes In Relation To Sex And Socio-Economic Status Among School Adolescents In Urban Cameroon, Africa, V, 14: 904-913.

DUDEK, Susane G., (1993), **“Nutrition Handbook for Nursing Practice”**, Edition, J.B. Lippincott Company, Philadelphia: 267-323.

SPARK, Arlene, (1998), **“In Health Promotion Throughout the Lifespan”** Nutrition Counseling, (Ed. EDELMAN, Carole Lium ve MANDLE Carol Lynn), Mosby Company, St.Louis.

ALBashtawy, Mohammed, ALSHLOUL, Mohammed, ALKAWALDEH, Abdullah, FREIJ, Mazen, AL-RAWAJFAH Omar, GHARAİBEH, Huda, ALMANSİ, Shaheerha, ALGHZAWİ, Hamzah, AL- KHATEEB, Akef, TAWALBEH, Loai, BATİHA, Abdul-Monim ve AL-RSHOULD, Yahya, (2014), **“British Journal of School Nursing”** Looking at school nurses’ roles in tackling overweight and obesity, IX, 8, 402–404.

ALBashtawy, Mohammed, BATİHA, Abdul-Monim, TAWALBEH, Type, TUBAİSHAT, Ahmad ve ALAZZAM, Manar, (2015), **“Journal of School Nursing”**, Selfmedication among school students, II, 31: 110–116.

HADDAD, Linda G, OWİES, Arva ve MANSOUR, Amoni, (2009), **“Health Promotion International”**, Wellness Appraisal Among Adolescents In Jordan: A Model From A Developing Country: A Cross-Sectional Questionnaire Survey, II, 24: 130–139.

KAWAFHA, Mariam M., (2013), **“Journal of Basic and Applied Sciences”**, Impact Of Skipping Breakfast On Various Educational And Overall Academic Achievements Of Primary Schoolchildren In Northern Of Jordan, Jordan Irbid National University, VII, 7: 155–160.

KAWAFHEH, Mariam M., HAMDAN, Falastine R., EL-SAYED ABOZEİD, Shalabia ve NAWAFLEH, Hani, (2014), **“International Journal of Advanced Nursing Studies”**, The Effect Of Health Education Programs For Parents About Breakfast On Students’ Breakfast And Their Academic Achievement In The North Of Jordan, II, 3: 84–89.

R E Kleinman, S Hall, H Green, D Korzec-Ramirez, K Patton, M E Pagano ve J M Murphy, (2002), **“Annals of Nutrition and Metabolism”**, Diet, Breakfast, And Academic Performance In Children, I, 46: 24–30.

ALBashtawy, Mohammed, (2017), **“Journal Of Pediatric Nursing”**, Breakfast eating habits among schoolchildren, 36: 118-123.

ROBERTS, Glyn C., TREASURE, Darren C. ve CONROY, David E., (2007), **“Handbook of Sport Psychology”**, Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Ed.), Third Edition, John Wiley & Sons, 3-10.

MAHONEY Caroline R, TAYLOR, Holly A, KANAREK, Robin B ve SAMUEL, Priscilla, (2005), *“Physiology & Behavior”*, Effect Of Breakfast Composition On Cognitive Processes İn Elementary School Children, V, 85: 635-645.

AMES, Carole A., (1990), *“Teachers College Record”*, Motivation: What Teachers Need To Know, III, 91: 409- 421.

MAULANA, Ridwan, OPDENAKKER, Marie-Christine, BROK, Perry Den BOSKER, Roel, (2011), *“Asia Pacific Journal of Education”*, Teacher-Student İnterpersonal Relationships İn Indone-Sia: Profiles And İmportance To Student Motivation, I, 31: 33-49.

DÖRNYEİ, Zoltán ve USHİODA, Ema, (2011), *“Teaching And Researching Motivation (2nd Ed.)”*, (ed. Christopher, N, Candlin and David R. Hall): Great Britain.

CONSTANTİN, Ticu, HOLMAN, Andrei C. ve Hojbotă Ana Maria, (2011), *“Development And Validation Of a Motivational Persistence Scale”*, (Çeviren: H. Sarıçam, A. Akın, Ü. Akın ve A. B. İlbay), II, 45: 99-120.

SARIÇAM, Hakan, AKIN, Ahmet, AKIN, Ümran ve İLBAY, Azmi Bayram, (2013), *“Turkish Journal of Education”*, Motivasyonel Kararlılık Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, Araştırma Makalesi, III, 1.

O'NEİL, Carol E., BYRD-BREDBENNER, Carol, HAYES, Dayle, JANA, Laura, KLİNGER, Sylvia E. ve STEPHENSON-MARTİN, Susan, (2014), *“Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics”*, The Role Of Breakfast İn Health: Definition And Criteria For A Quality Breakfast, XII, 114: 8-26.

DESHMUKH-TASKAR, Priya R, NICKLAS, Theresa A, O'NEIL, Carol E, KEAST, Debra R, RADCLIFFE, John D ve CHO, Susan, (2010), *“J Am Diet Assoc”*, The Relationship Of Breakfast Skipping And Type Of Breakfast Consumption With Nutrient İntake And Weight Status İn Children And Adolescents: The National Health And Nutrition Examination Survey 1999-2006, VI, 110: 869-878.

MORENO, Luis A., RODRİGUEZ, Gerardo., FLETA, Jesus, BUENO-LOZANO, Manuel, LAZARO, Aurora ve BUENO, Gloria, (2010), *“Crit Rev Food Sci Nutr”*, Trends Of Dietary Habits İn Adolescents, II, 50: 106-112.

RAMPERSAUD, Gail C., (2009), *“American Journal Of Lifestyle Medicine”*, For Children And Adolescents: Update And Recommendations For Practitioners, II, 3: 86-103.

ADOLPHUS, Katie, LAWTON, Clara L, CHAMP, Claire L ve DYE, Louise, (2016), *“Advances in Nutrition”*, The Effects Of Breakfast And Breakfast Composition On Cognition İn Children And Adolescents: A Systematic Review, VII, 3: 590–612.

NAKADE, Miyo, AKİMİTSU, Osami, WADA, Kai, KREJCI, Milada, NOJİ, Teruki, TANIWAKI, Nozomi, TAKEUCHİ, Hitomi ve HARADA, Tetsuo, (2012), *“Journal of Physiological Anthropology”*, Can Breakfast Tryptophan And Vitamin B6 İntake And Morning Exposure To Sunlight Promote Morning-Typology İn Young Children Aged 2 To 6 Years, I, 31: 11.

RAMPERSAUD, Gail C, PEREIRA, Mark A, GIRARD, Beverly L, ADAMS, Judi ve METZL, Jordan D, (2005), "**J Am Diet Assoc**", Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, And Academic Performance In Children And Adolescents, V, 105: 743-760.

CUETO, Santiago ve Chinen, Marjorie, (2008), "**Int J Educ Dev**", Educational Impact Of A School Breakfast Programme In Rural Peru,II, 28: 132-148.

ADOLPHUS, Katie, LAWTON, Clara L. ve Dye, Louise, (2013), "**Frontiers In Human Neuroscience**", The Effects Of Breakfast On Behavior And Academic Performance In Children And Adolescents, VII, 425.

Extended 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. For the formation and operation of cells and the construction of warning transmitters, the brain needs to receive necessary amount of energy. This is also possible with nutrition. Irregular feeding will negatively affect the work of the brain, it will also negatively affect the work of the individuals.

Motivation is one of the prerequisites for learning. Motivation means mobilizing a person for a specific purpose. In other words, motivation has motivating effects, sustaining the continuation of the movement and directing it in a positive direction. The main purpose of motivation is to ensure that the individual works efficiently and effectively at his own request

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.

The effect of breakfast on motivation was tested using the “motivational stability scale “ developed by Constantin, Holman and Hojbotă and translated into Turkish by Hakan Sarıçam et al.

The motivational stability scale is a likert-type scale consisting of a total of 13 items and 3 sub-dimensions. The answer scale is between 1-5; 1: I disagree at all; 5: I absolutely agree

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.

The scale scores of breakfast and non-breakfast students were evaluated both according to the scale sub-dimensions (T1, T2, T3) and the total motivational stability score (T). Correlation between groups was evaluated by the Spearman correlation test and the intergroup relationship was evaluated by the Mann-Whitney Test. If the result of the analysis:

T1 value; 2., 5., 8. and 11. ” pursuing long-term goals “

T2 value; 3., 6., 9. and 12. “following current goals””

T3 value; 1., 4., 7., 10. and 13. “to repeat unattainable goals, “ he said.”

The T value defines the “ total motivational determination score”

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 ($p>0,05$).

High school students' answers to the question "Does coming to school with regular morning breakfast have an effect on understanding the lesson and motivating the lesson" were examined; it was found that regular morning breakfast increased motivation for the lessons were statistically significant according to all scale values (T1, T2, T3, T; $p < 0.05$).

The "regular "to make breakfast, does have a positive impact on the motivation of students", when looking at the question, making breakfast at home between the frequency of students' weekly motivation for the course with T1, T2, and T Scale values statistically significant in a positive way and it is revealed that the relationship is at a low level (T1 r: 0,143; $p < 0.05$), (T2, R: 0,112; $p < 0.05$), (T r: 0,118; $p < 0.05$). According to this result; as the frequency of making breakfast increases, students' motivation for the lesson also increases.

Given the extent to which regular morning breakfast increases motivation for the lesson, it was found to be significant according to all scale values in which regular morning breakfast increases students' motivation for the lessons less, slightly or much (T1, T2, T3, T; $p < 0.05$).

" What is the course success of students who have regular morning breakfast compared to students who do not have breakfast", when asked; there was no significant difference between breakfast and course success compared to T2 and T3 scale values (T2, T3; $p > 0.05$); but looking at T1 and total scale values, the number of those who think that regular morning breakfast will increase success among students was significantly higher than those who think that breakfast will not increase success (T2, T3; $p < 0.05$).

" When the reasons for students not having breakfast at home were questioned"; the reasons for not having breakfast in the morning were not significant according to all scale values (T1, T2, T3, T; $p > 0.05$).

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.