



T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

LİSANÜSTÜ PROGRAMLARI

TEZ YAZIM KILAVUZU

İSTANBUL, 2017

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	
ONAY SAYFASI.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	iii
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....	iv
ÖNSÖZ ve/veya TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar.....	ix
ŞEKİLLER.....	x
KISALTMALAR.....	xi
SEMBOLLER.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. BÖLÜM BAŞLIĞI.....	6
2.1 BİRİNCİ DERECE ALT BÖLÜM BAŞLIĞI.....	12
2.2 BİRİNCİ DERECE ALT BÖLÜM BAŞLIĞI.....	20
2.2.1 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	24
3. BÖLÜM BAŞLIĞI.....	35
3.1 BİRİNCİ DERECE ALT BÖLÜM BAŞLIĞI.....	42
3.1.1 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	47
3.1.2 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	54
3.1.3 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	62
3.2 BİRİNCİ DERECE ALT BÖLÜM BAŞLIĞI.....	70
3.2.1 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	78

3.2.2 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	85
3.2.3 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	90
3.2.3.1 Üçüncü derece alt bölüm başlığı.....	93
3.2.3.1.1 Dördüncü derece alt bölüm başlığı.....	94
4. BÖLÜM BAŞLIĞI.....	95
4.1 BİRİNCİ DERECE ALT BÖLÜM BAŞLIĞI.....	98
4.1.1 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	100
4.1.2 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	107
4.1.3 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	115
4.2 BİRİNCİ DERECE ALT BÖLÜM BAŞLIĞI.....	123
4.3 BİRİNCİ DERECE ALT BÖLÜM BAŞLIĞI.....	129
4.3.1 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	132
4.3.2 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	137
5. TARTIŞMA SONUÇ ve ÖNERİLER.....	140
KAYNAKÇA.....	160
EKLER	
Ek A.1 Deney grubu Skinfold ölçümleri.....	171
Ek A.2 Durumluk sürekli kaygı ölçeği.....	180
ÖZGEÇMİŞ.....	190

UYARI: Tez yazımına başlamadan önce, bu dokümanı MUTLAKA okuyunuz. Yazılan tezi düzeltmeye çalışmak, en başından kurallara uyararak yazmaya göre, çok daha zordur.

Bu kılavuzun amacı, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Programlarına devam eden öğrencilerin sunacakları tezlerin bilimsel anlamda yazılı sunum standartlarına uygunluklarını sağlamaktır.

Amaç, yazılacak lisansüstü tezlerinin içeriğinin genel çerçevesini düzenlemek ve öğrencilerin bilimsel çalışmalarını standart bir metin haline getirmelerine yol gösterici olmaktır.

Yüksek Lisans tezi hazırlayan öğrenciler, bu kılavuz içinde belirtilen kurallara uymak zorundadır, yetkililerce yapılan kılavuza uygunluk kontrolleri sonuçları doğrultusunda taslak tezi şekilsel olarak düzeltmekle yükümlüdürler. Düzeltme sorumluluğu öğrenciye aittir. Tez asıl yazım metni, en az 10.500 kelime uzunluğunda olmalıdır; belirtilenden daha az olan, şekilsel ve içerik olarak Kılavuza uygun olmayan, TURNITIN intihal raporu alınmayan ve uygunluğu onaylanarak tamamlanmamış tezler, format kontrolü için, **KESİNLİKLE** kabul edilmeyecektir. TURNITIN benzerlik oranları, toplamda en fazla %20 ve her bir kaynaktan ise %2 oranını geçemez. Bu oranların üzerindeki benzerlik oranlarının sorumluluğu danışmana aittir.

ARAŞTIRMA ETİĞİ VE İNTİHAL

Bir yazar, daha önce başka yazarlar ve araştırmacılar tarafından ortaya koyulan teori, bilgi, bulgu, düşünce, görüş vs. o yazarlara atıfta bulunarak belirtmek zorundadır. Eğer birisi, başkasının görüşlerini alır ve atıfta bulunmadan kendi fikriymiş gibi kullanırsa bu durum, bilimsel etik açısından hırsızlık olarak tanımlanır ki buna **intihal** denir. Aynı şekilde, sözü edilmeyen kaynakların metin içerisinde verilmesi (veya sözü edildiği halde kaynak olarak verilmemesi) de faydalandığı (veya faydalanmadığı) izlenimini vermek itibarıyla bilimsel etiğe uygun değildir.

GENEL YAZIM KURALLARI

TEKNİK VE BİÇİMSEL KURALLAR

Tez, bilgisayar ortamında gelişmiş bir kelime-işlem programıyla (Windows word ve yeni sürümleri, Scientific Word gibi) yazılmalıdır. Bu kılavuzda sözü edilen ayarlar **Microsoft Word** kelime işlem program ayarlarıdır. Tez yazarı bu standartlara yakın olması koşulu ile benzer başka kelime/yazı işlem programını kullanabilir.

Tezde geçen tablolar, şekiller ve formüller bilgisayar ortamında oluşturulmalıdır. Bilgisayar ortamında oluşturulması mümkün olmayan şekiller, teknik resim ilkelerine göre çizilir, yazı ve semboller şablonla yazılır.

Not: Tez Asıl Yazım Metni En Az 10.500 Kelime Uzunluğunda Olmalıdır.

SAYFA NUMARALAMA

1. Sayfa numaraları: Times New Roman 10 punto ile yazılır. Önünde ve arka yanında ayıraç, çizgi gibi karakterler kullanılmamalıdır.
2. Sayfa numaraları sayfanın alt kenar ortasına ve alt kenardan 1 cm yüksekliğe yazılır. Tezin Ön Sayfaları (Bilimsel Etiğe Uygunluk, Tez Yazım Kılavuzuna Uygunluk Onayı, Ön Söz Ve/Veya Teşekkür, Özet, Abstract, İçindekiler, Tablolar Dizini, Şekiller Dizini, Kısaltmalar Dizini Ve Semboller Dizini Sayfaları) Küçük Romen Rakamları İle (i, ii, iii, iv, ...) Numaralandırılır. (Numaralandırma Bilimsel Etiğe Uygunluk Sayfasından (iii) Romen rakamı ile başlar).
3. 1. GİRİŞ'TEN İtibaren, Kaynakça, Ekler ve Özgeçmiş sayfalarının tümü Latin rakamlarıyla (1, 2, 3, 4, ...) numaralandırılır.

YAZI ŞEKLİ, SATIR ARALIKLARI VE DÜZENİ

1. Yazı tipi ve boyutu olarak tezin bölümlerinde **SADECE** Times New Roman (12 punto) kullanılmalıdır.
2. Yazı rengi siyah olmalıdır.
3. Dış ve İç Kapakların yazı tipi Times New Roman olmak zorundadır.

4. Yazıların, sağ ve sol kenarlarının dikey olarak aynı hizada olabilmesi için “iki yana yaslı” (Justify) tuşu seçilmelidir.
5. Koyu ve italik yazım biçimleri sadece gerekli olduğunda kullanılabilir.
6. Tablo içi yazı ve sayıların tablonun büyüklüğüne göre 8-12 punto aralığında her tablo için standart boyut belirlenerek hazırlanmalıdır.
7. Sayfa sonundaki alt başlığı en az iki satır yazı izlemeli ya da alt başlık yeni sayfada yer almalıdır.
8. Tüm başlıklar koyu harflerle yazılır.
9. Tüm tez metni 1.5 satır aralığıyla yazılmalıdır.
10. Ana bölüm başlıklarından sonra 1.5 satır aralığına göre 2 boşluk (çift enter) verilir.
11. Tüm alt bölüm başlıklarından önce ve sonra, tüm paragraf aralarında 1.5 satır aralığı, iki yana yaslama, paragraftan önce 0 nk ve sonra 6 nk şeklinde uygulanır.
12. Tablo/Şekil başlıklarından önce 1.5 satır aralığına göre 1 boşluk (tek enter), tablo/şekil başlığıyla tablo/şekil arasındaki boşluk 1.0 satır aralığına göre 1 boşluk (tek enter) verilir. Tablo başlıklarında her kelimenin baş harfi büyük harfle yazılır.
13. Kaynak, tablo ve şeklin hemen altına, boşluk bırakılmadan yazılmalıdır veya uygun şekilde referans verilmelidir.

YAZI DİLİ KURALLARI

1. Tezlerde yazım ve noktalama bakımlarından Türk Dil Kurumu'nun İmla Kılavuzu'na ve Türkçe Sözlük 'üne uyulmalıdır. Her iki kaynağın en son baskısı esas alınır.
2. Tez, kolay anlaşılır, akıcı bir dille ve yazım kurallarına uygun olarak yazılmalıdır.
3. Anlatım üçüncü şahıs ağzından ve edilgen yapıda olmalıdır.
4. Anlatım kurgusu tamamen yazar ve danışmanın seçimine bırakılmıştır.
5. Yazımda anlam ve kapsam birliği açısından cümlelerin paragrafları oluşturduğuna, paragrafların ise bölüm başlığına uygun olması gerektiğine dikkat edilmelidir.
6. Tek paragraflık bölüm veya tek cümlelik paragraf kullanmaktan kaçınılmalıdır.
7. Metin dik ve normal harflerle yazılır, **koyu (bold) harfler** başlıklarda ve çok gerekli

durumlarda kullanılır.

8. Noktalama işaretlerinden sonra sadece bir karakter boşluk bırakılır.
9. Parantez işaretinin içerisinde cümleye başlarken açma işaretinden sonra ve cümlenin sonunda kapama işaretinden önce boşluk bırakılmaz.
10. Noktalar, virgüller ve diğer noktalama işaretleri tırnak işaretlerinin dışında olmalıdır. Eğer parantezler cümle dışında ise noktalar ve (virgül dışındaki) noktalama işaretleri parantezlerin içinde olmalıdır.
11. **Yüzde (%):** Metnin yazı kısmı içerisinde (%) işareti kullanılmaz, yazı (yüzde) ile ifade edilir. Denklem, şekil, grafik ve tablolarda yüzde işareti (%) ve rakam kullanılır.
12. Başlık numaralarının yanına başlık içinde rakam verilmez.
13. Başlıklarda bağlaç varsa küçük harflerle yazılır.
14. **Kısaltmalar:** Tezler, Türkçe ve İngilizce yazım kurallarına uygun olarak yazılmalıdır, ancak gerekli durumlarda standart kısaltmaların dışında kısaltmalar kullanılabilir. Bu tip kısaltmalar birden fazla sözcükten oluşan terimler için baş harfleri kullanılarak yapılır ve kısaltma ilk geçtiği yerde açık hali belirtildikten sonra parantez içerisinde, yalnızca bir kere açıklanır.
15. Latince kelimeler özgün haliyle yazılır.
16. Tezde ilgili bilim alanı için geçerli uluslararası (ISO) simgeler ve SI birim sistemi kullanılmalıdır.
17. Birimlerin simgeleri için de aynı standarttan yararlanılmalıdır.

TEZ ARAŞTIRMASINDA UYULMASI GEREKEN DİĞER HUSUSLAR

1. Amaca ve olanaklara uygun, yapılabirliği olan bir konu seçiniz.
2. Seçilen konunun yeterince sınırlı olmasına özen gösteriniz.
3. Kapak sayfalarının eksik bilgiler içermemesine dikkat ediniz.
4. Özet ve Abstract bölümlerinin çok uzun veya çok kısa olmamasına özen gösteriniz. Ortalama 250 kelime olabilir.
5. Araştırma konusunun ve bulguların dışına çıkmayınız.
6. İngilizce çevirinin eksiksiz ve tam olmasına dikkat ediniz.
7. Giriş bölümünü gereğinden uzun yazmayınız.
8. Kaynak gösterilmesi gerektiği durumlarda mutlaka kaynaklara eksiksiz olarak atıfta bulununuz.
9. Kaynak/ Literatür Taraması bölümlerinde yeterli sayıda ve önemli kaynaklara yer vermeyi unutmayınız.
10. Araştırma konusuna uygun yöntemi seçiniz.
11. Veri toplama, veri analizi ve sonuçların sunumunda en uygun yöntemi izleyiniz.
12. Bulgularınızın hatalı olmadığına ve yanlış değerlendirilmediğine emin olunuz.
13. İstatiksel analizlerinizin doğruluğuna dikkat ediniz.
14. Elde ettiğiniz bulguların araştırmanın amacına ve kullanılan verilere uygun olduğuna emin olunuz.
15. Kaynakça dizininde sadece ve sadece metnin içinde değindiğiniz kaynakları gösteriniz.
16. Kaynakların künyelerini sunarken akademik bildirim kurallarına uyunuz.
17. Anlatım diliniz araştırmanın bilimsel düzeyine, amacına ve okuyucu kitlesinin seviyesine uygun seçilmiş olmalıdır.
18. **Tez, Dönem ve/veya Bitirme projesi** bu yazım kılavuzuna uygun yazılmalıdır. Burada verilen tablolar, şekiller, alıntılar, referans verme şekli vb bu yazım kılavuzuna göre yapılmalıdır.

19. Tez, Dönem ve/veya Bitirme Projesi'nin bu yazım kılavuzuna uygun yazılmasından danışmanlar sorumludur.

20. Dönem ve/veya Bitirme Projesi kılavuza uygun yazıldıktan sonra, Enstitü Öğrenci İşlerine bir kopyası kontrol için getirilmelidir. Proje, Enstitüde son kontrolden geçtikten sonra “Proje Danışmanı Onay” sayfasını ıslak imzalı (mavi renkli kalemle) olacak şekilde kitabın içine yerleştirip basıma verilmelidir. **1 Adet** basılmış kitap, **1 Adet** CD (WORD ve PDF şeklinde olmalı) ve **1 Adet** Proje Danışmanı Onay sayfası ıslak imzalı olacak şekilde Enstitüye teslim edilecektir.

TEZ HAZIRLANMA VE TESLİM SÜRECİ

1. AŞAMA: TEZİN HAZIRLANMASI

(a) Tezli yüksek lisans programında eğitim alan bir öğrenci, elde ettiği sonuçları Sağlık Bilimleri Enstitü'nün tez yazım kurallarına uygun biçimde yazar.

(b) Tezini tamamlayan öğrenci, intihal oranının belirlenmesi için tez çalışmasını Word ve Pdf formatında CD' ye kopyalayıp danışmanından aldığı tez onay formu ile birlikte enstitüye teslim eder.

2. AŞAMA: TEZ JÜRİLERİNİN BELİRLENMESİ

a. Enstitü söz konusu teze ilişkin intihal yazılım programı raporunu alarak danışmana gönderir. Onay formuna ve intihal raporuna istinaden enstitü anabilim dalı başkanlığının önerisi ve enstitü yönetim kurulunun onayı ile tez jürisi atanır.

b. Yüksek lisans tez savunma jürisi; tez danışmanı ve ilgili anabilim dalı başkanlığının önerisiyle, enstitü yönetim kurulu onayı ile atanır. Jüri, biri öğrencinin tez danışmanı, en az biri de Üniversite dışından olmak üzere üç veya beş öğretim üyesinden oluşur. Jürinin üç kişiden oluşması durumunda ikinci tez danışmanı jüri üyesi olamaz. Tez Teslim ve Jüri Öneri Formu, Enstitü Yönetim Kurulunda onaylandıktan sonra, öğrencinin jüri evrakları hazırlanır.

3. AŞAMA: TEZ SINAVININ YAPILMASI

a. Öğrenci belirlenen jüri üyelerine tez çalışmasından birer adet spiralli, ciltlenmiş, kitap, cd ve enstitüden alacağı davet yazısı ile birlikte dağıtımını yapar.

- b.** Jüri üyeleri söz konusu tezin kendilerine teslim edildiği tarihten itibaren en geç bir ay içinde toplanarak öğrenciyi tez savunmasına alır. Haklı ve geçerli mazeretleri nedeniyle jüriye katılamayacak olan üye/üyeler katılamama gerekçelerini tezi teslim aldıkları tarihten itibaren en geç bir hafta içinde yazılı olarak enstitü müdürlüğüne bildirirler.
- c.** Tez savunması için tezin jüri üyelerine teslim tarihinden sonra en az 10 gün geçmesi gerekir. Tez savunmasının tarihi ve saati tez danışmanının koordinatörlüğünde belirlenir ve Sağlık Bilimleri Enstitüsüne en geç bir hafta önceden bildirilir. Enstitü tez savunmasıyla ilgili bilgileri ilan eder.
- d.** Jüri üyeleri, kendilerine bildirilen tarihte tez danışmanının koordinatörlüğünde toplanarak öğrenciyi tez savunmasına alır. Tez savunması, öğretim elemanları, lisansüstü öğrenciler ve alanın uzmanlarından oluşan dinleyicilerin katılımına açık ortamlarda gerçekleştirilir. Sınav tez çalışmasının savunulması ve bunu izleyen soru ve cevap bölümünden oluşur. Tez savunması süresi en az 45 dakikadır.
- e.** Tez savunmasının tamamlanmasından sonra jüri tez hakkında salt çoğunlukla kabul, ret veya düzeltme kararı verir. Bu karar enstitü anabilim dalı başkanlığınca tez savunmasını izleyen üç gün içinde Sağlık Bilimleri Enstitüsüne tutanakla bildirilir.
- f.** Tezi başarısız bulunarak reddedilen öğrencinin Üniversite ile ilişkisi kesilir.
- g.** Tezi hakkında düzeltme kararı verilen öğrenci en geç üç ay içinde düzeltmeleri yapılan tezi aynı jüri önünde yeniden savunur. Bu süre içerisinde tez savunmasına geçerli bir mazereti olmaksızın girmeyen veya bu savunma sonunda başarısız bulunarak tezi kabul edilmeyen öğrencinin Üniversite ile ilişkisi kesilir.
- h.** Tezi reddedilen öğrencinin talepte bulunması ve aynı adlı veya yönetim kurulunca uygun görülecek benzer bir tezsiz yüksek lisans programının enstitü bünyesinde yer alması halinde; tezsiz yüksek lisans programının gereklerini yerine getirmiş olmak kaydıyla, kendisine tezsiz yüksek lisans diploması verilir.

4. AŞAMA: TEZ SAVUNMASINI BAŞARILI GEÇEN ÖĞRENCİNİN DİĞER YÜKÜMLÜLÜKLERİ

- a. Tezler, elektronik olarak hazırlanarak ciltlenip kitap haline getirilir. Tez, Enstitüde son kontrolden geçtikten sonra “Jüri Üyelerinin Kabul Onay” sayfasını ıslak imzalı (mavi renkli kalemle) olacak şekilde kitabın içine yerleştirip basıma verilmelidir. (3 adet)
- b. **Tez Veri Girişi ve Yayımlama İzin Formunun Doldurulması:** Tez Veri Girişi ve Yayımlama İzin Formu (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>) adresinde bulunmaktadır. Formu doldurmak için sisteme üye olmak gerekir. Formu doldurduktan sonra **REFERANS NUMARASI** verilecektir. Tez Veri Girişi ve Yayımlama İzin Formu (3 adet) WORD ve PDF şeklinde CD ye yüklenerek (3 adet)(CD içindeki dosyalar isimlendirilirken **Referans Numarası** kullanılacaktır) Enstitüye teslim edilecektir.

Ayrıntılı bilgi için; <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresindeki, “Tez teslim kılavuzundaki “Öğrenci Yükümlülükleri” bölümünü okuyunuz.

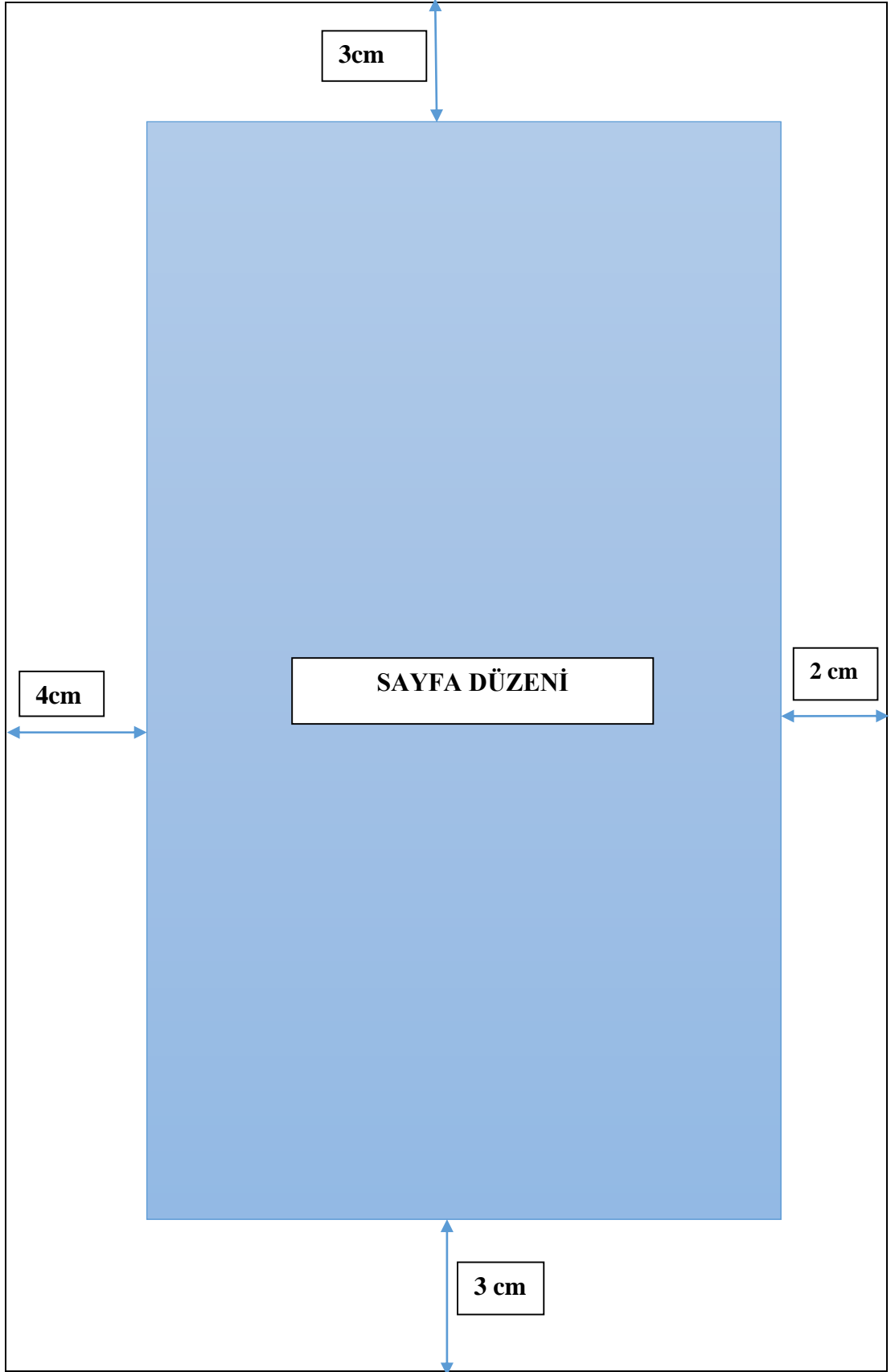
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ İÇİN ÖNEMLİ TARİH ve DİĞER BİLGİLER

1. Tez/proje teslim tarihleri; **güz** ve **bahar** dönemleri için **akademik takvim** esas alınır.
2. Tez savunması için tezin jüri üyelerine teslim tarihinden sonra en az 10 gün geçmesi gerekir. Jüri üyeleri, söz konusu tezin kendilerine teslim edildiği tarihten itibaren en geç bir ay içinde toplanarak öğrenciyi tez savunmasına alır.
3. Tez savunmasının tarihi ve saati tez danışmanı tarafından belirlenir. Enstitüye en geç bir hafta önceden bildirilir.
4. Tez savunmasında verilen kabul, ret veya düzeltme kararı, üç gün içinde Sağlık Bilimleri Enstitüsüne tutanakla bildirilir.
5. Tezde küçük düzeltme kararı verilen öğrenci, En geç 3 gün içerisinde düzeltmeleri yaparak tezin son halini Enstitüye teslim eder.
6. Tezi hakkında önemli düzeltme kararı verilen öğrenci, En geç verilen sürenin (jüri tarafından belirlenen) sonunda düzeltmeleri yapılan tezini, aynı jüri önünde yeniden savunmak zorundadır.

7. TURNITIN benzerlik oranları, toplamda en fazla toplamda %20 ve her bir kaynaktan ise %2 oranını geçemez. Bu oranların üzerindeki benzerlik oranlarının sorumluluğu danışmana aittir.

SAYFA DÜZENİ

1. Bütün tez için A4 ölçüsünde (21 cm x 29.7 cm) beyaz ve “birinci hamur” kaliteli kâğıt sayfa kullanılmalıdır.
2. Tez ciltlendikten sonra 20.0 x 28.5 cm boyutlarından daha küçük olmamalıdır.
3. Yazılar kâğıdın sadece bir yüzüne yazılır.
4. **DIŞ KAPAK HARIÇ** tüm tez sayfaları, üst ve alt kenardan 3 cm, sol kenardan 4 cm ve sağ kenardan 2 cm boşluk bırakılacak şekilde düzenlenmelidir. (Dış kapak'ta alt ve üst kenardan 3 cm, iki yandan eşit)
5. Ön sayfalarda, asıl yazım metninde ve arka sayfalardaki tüm **ANA BAŞLIKLAR** sayfayı üstten ortalamalıdır. (Ciltlendikten sonra yazının sayfayı ortalaması için ortalanan yazıların yazım bloğuna göre ortalanması gerekir.)
6. **Tüm alt başlıklar ise paragraf hizasından, yani sola hizalı olarak yazılmalıdır.**
7. Satır sonuna yerleşemeyen kelimelerde tire ile bölüntü yapılmaz.
8. **TÜM TEZ METNİ** sol ve sağ sınırlara göre (‘justify’-‘İki yana yaslı’) hizalanır.
9. **Paragraflar içeriden başlamamalı, iki yana yaslı ve 1.5 satır aralığı (Times new roman), paragraf yapısı önce 0 nk, sonra 6 nk şeklinde olmalıdır.**



TEZİ OLUŞTURAN BÖLÜMLER

Yüksek Lisans Tezi'nin bölümleri:

- a. Ön Sayfalar
- b. Asıl Yazım Metni
- c. Arka Sayfalar

Tezin bölümlerinin tümü ve asıl yazım metninin -alt bölümler dışında- her bir bölümü yeni bir sayfadan başlamalıdır.

ÖN SAYFALAR

Sırasıyla:

- a. Dış Kapak
- b. Boş Sayfa
- c. İç Kapak
- d. Onay Sayfası
- e. Bilimsel Etiğe Uygunluk
- f. Tez Yazım Kılavuzuna Uygunluk Onayı
- g. Önsöz veya Teşekkür (*)
- h. Türkçe Özet (İngilizce yazılan tezlerde ise önce Abstract, sonra Türkçe özet yer alır).
- i. Abstract (İngilizce Özet)
- j. İçindekiler
- k. Tablolar (Çizelgeler) Listesi
- l. Şekiller (Grafikler, Diyagramlar, Resimler, Çizimler vb.) Listesi
- m. Kısaltmalar
- n. Semboller

ASIL YAZIM METNİ

1. GİRİŞ
2. GENEL BİLGİLER
3. MATERYAL VE YÖNTEM
4. BULGULAR
5. TARTIŞMA VE SONUÇ

ARKA SAYFALAR

- a. KAYNAKÇA
- b. EKLER
- c. ÖZGEÇMİŞ (*)
- d. Boş sayfa
- e. Arka Kapak

(*) Bu sayfalar zorunlu olmayıp, isteğe bağlı olarak verilebilir.

TEZİN DÜZENİ VE İÇERİK BİLGİLERİ

Yüksek Lisans Tezi, alanında bir boşluğu dolduracak, araştırmaya dayalı, özgün, yeni ve dikkate değer görüşleri ortaya koyan bir araştırma veya inceleme olmalıdır. Bir Yüksek Lisans Tezi hakkında sadece genel bilgi edinmek isteyen kişiler çoğunlukla **özet**, **giriş** ve **sonuç** bölümlerini okumakla yetinirler. Bunun için “tezin konusu, önemi ve çalışmada elde edilen önemli sonuçlar”, **özet**, **giriş** ve **sonuç** bölümlerinde vurgulanmalıdır.

ÖN SAYFALARIN DÜZENİ

Bu bölümdeki başlıklara numara verilmez.

Dış Kapak ve Onay Sayfası dışında Ön Sayfalar'ın tümüne küçük **romen** rakamlarıyla (i, ii, iii, iv...) sayfa numarası verilir. (İç Kapak'tan itibaren 'i' olarak sayılır, fakat bilimsel etiğe uygunluk sayfasına kadar sayfa numarası gösterilmez.)

DIŞ KAPAK (Şablon 1) Bakınız

Dış Kapakta sırasıyla;

T.C.

- ✓ **İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ** (Tümü büyük harfle, bold ve 14 punto)
- ✓ **ENSTİTÜ VE PROGRAMIN ADI** (Tümü büyük harfle, bold ve 14 punto) ardından üç satır boşlukla altına
- ✓ **TEZİN BAŞLIĞI** (Tümü büyük harfle, bold ve 18 punto) ardından iki boşluk bırakılır.
- ✓ **Tez Türü (Yüksek Lisans Tezi/Doktora Tezi) (12 Punto, Bold)** ardından dört satır boşlukla altına
- ✓ **Tez Yazarının Adı/SOYADI (14 punto, bold, örn: Tülay YILDIZ)** ardından altı satır boşlukla altına
- ✓ **Tez Danışmanı: Unvanı Adı SOYADI (14 punto, bold Örn: Prof. Dr. Hasan YETİM)**
- ✓ Tezin sunulduğu **ŞEHİR, YIL** (Tümü büyük harfle, bold ve 12 punto) yer almalıdır.
- ✓ Tezin Başlığı, sayfa sınırları içinde, sayfaya ortalanacak Şekilde, tez ismi uzunsa satırlar iki uçtan eşit boşluklar kalacak Şekilde, 1.5 satır aralığıyla ve kelime bölmeden yazılmalıdır.

Dış Kapak'ta sayfa ölçüsü, diğer sayfalardan farklı olarak; alt ve üst kenardan 3 cm, çerçevenin iki yanından (sağ ve sol) eşit (ör. 3 cm- 3 cm; 2 cm- 2 cm..) olarak ayarlanmalıdır.

TEZ SIRTİ

Tezin dış kapağı ile arka kapağı arasındaki bölüm tezin sırt kısmıdır. Sırasıyla aşağıdaki bilgiler yer almalıdır:

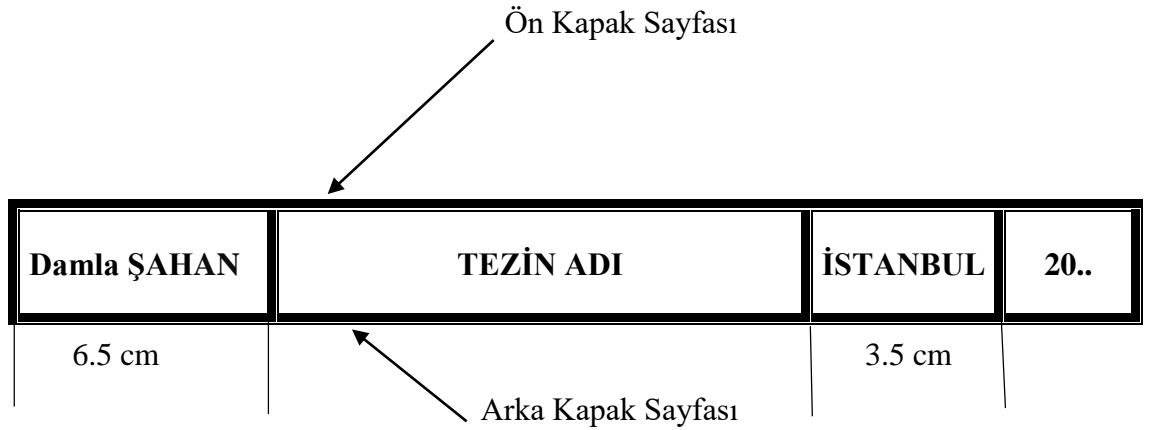
■ Tez yazarının Adı SOYADI (Adının Baş harfi büyük harfle, Soyadı ise Tümü büyük harfle, bold ve 12 punto)

(ör. **Damla ŞAHAN**)

■ **TEZİN BAŞLIĞI** (Tümü büyük harfle, bold ve 12 punto)

■ Tezin sunulduğu **ŞEHİR, YIL** (Tümü büyük harfle, bold ve 12 punto).

Tez Sırtı Örneği



İÇ KAPAK (Şablon 2, Sayfa: 59) Bakınız

Düzeni ve içeriği Dış Kapak ile aynı olmalıdır. Bu sayfada ilaveten bulunması gerekenler:

T.C.

- ✓ **İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**
- ✓ **ENSTİTÜ VE PROGRAMIN ADI** (Tümü büyük harfle, bold ve 14 punto) ardından iki satır boşlukla altına
- ✓ **TEZİN BAŞLIĞI** (18 punto, bold) ardından iki satır boşlukla altına
- ✓ **Tez Türü (Yüksek Lisans Tezi/ Doktora Tezi) (12 Punto, Bold)** ardından dört satır boşlukla altına
- ✓ **Tez Yazarının Adı/SOYADI**(14 punto, bold, örn: Tülay YILDIZ) ardından altı satır boşlukla altına
- ✓ **Tez Danışmanı: Ünvanı Adı SOYADI** (Bold ve 14 Punto, Örn: Prof. Dr. Hasan YETİM)
- ✓ **ŞEHİR, YIL** (Tümü büyük harfle, bold ve 12 punto).

ONAY SAYFASI (Şablon 3, Sayfa: 60) Bakınız

- Sayfanın üst ortasına (ortalanmış olarak)

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ ardından iki satır boşlukla altına

İLGİLİ ENSTİTÜ VE PROGRAMIN ADI (Tümü büyük harfle, bold ve 12 punto) yazılır.

- Sayfanın devamında sola hizalı olarak yazılması gerekenler:

- > Tezin Adı:
- > Öğrencinin Adı Soyadı:
- > Tez Teslim Tarihi:

- Bu bilgilerin altına tezin kabul ve onayının alındığı belirtilir.
- Sayfanın sağına hizalı olarak Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü' nün adı ve unvanı girilir ve imza çizgisi bırakılır.

- Tekrar tezin gerekli şartları yerine getirmiş olduğunun onayı belirtilir.
- Sayfanın sağına doğru Anabilim Dalı Başkanı'nın ünvanı, adı ve soyadı girilir, imza çizgisi bırakılır.
- Tezin yüksek lisans tezi olarak yeterli görüldüğünü belirten onay cümlesi yazılır.
- Sola hizalı olarak jüri üyeleri (altı çizili) başlığı girilir.
- Bu başlık altına en üste Tez Danışmanı'nın, varsa Ek Danışman Öğretim Üyesi'nin ve tez jürisinde Görevli Öğretim Üyeleri'nin ünvanları ve adları alfabetik sıra ile listelenir.
- Yanlarına imza çizgisi bırakılır.
- Onay sayfasındaki tüm imzaların mavi renk mürekkepli kalemle atılması gerekmektedir.

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK (Şablon 4, Sayfa: 61) Bakınız

12 punto iki yana hizalı Times New Roman paragraf önce 0 nk, sonra 6nk şeklinde hazırlanır. TEZ-PROJE yazarı tarafından sağ alt köşeye Ad SOYAD yazılarak imzalanır. Örnek formatı Ek 4'ten alabilirsiniz.

TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI (Şablon 5, Sayfa: 62) Bakınız

12 punto iki yana hizalı Times New Roman paragraf önce 0 nk, sonra 6nk şeklinde hazırlanır. TEZ-PROJE danışmanı ve yazarı tarafından Danışman Ünvanı Ad SOYAD, yazar Ad SOYAD yazılarak imzalanır. Örnek formatı Ek'5ten alabilirsiniz.

NOT: BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK, TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI SAYFALARI FARKLI SAYFALARDA YER ALACAKTIR. YAZI METNİ EK4, Ek5 ŞEKLİNDE OLACAKTIR.

Önsöz ve/ veya Teşekkür Sayfası

Tez yazarı isterse “jüri onayından sonra bir önsöz/ ve/ veya bir teşekkür sayfası hazırlar.

- Sayfanın üst kenarından ortalanarak, büyük karakterler ve koyu olarak, **ÖNSÖZ** ve/veya **TEŞEKKÜR** başlığı yazılır.
- Ayrı bir teşekkür sayfası yapılmayacaksa, çalışmanın yürütülmesi ve tezin düzenlenmesi süresinde yardımı görülen, katkısı bulunan kişi ve kuruluşlara önsöz bölümünde teşekkür edilebilir.
- Teşekkür edilen kişilerin varsa ünvanları, adları, soyadları, çalışmakta oldukları

kuruluşlar ve teze yaptıkları katkılar kısaca belirtilmelidir.

- Önsöz/ Teşekkür metni bir sayfayı geçmemeli, her birinin sonuna tezi yazan kişinin adı ve soyadı sağa hizalı; yer ve tarih sola hizalı olarak yazılmalıdır.

TÜRKÇE ÖZET (Şablon 6, Sayfa: 63) Bakınız

ÖZET'te, tez çalışmasının amacı, kapsamı, kullanılan yöntem (ler) ve varılan sonuç (lar), açık, öz olarak belirtilmeli, **ÖZET** dili mutlaka **EDİLGEN KİPTE** olmalıdır. Özetlerde kaynak verilmez, dipnot veya alıntı bulunamaz.

- Sayfanın üst kenarından ortalanarak, büyük karakterlerle ve koyu olarak, **ÖZET** yazılır.
- **ÖZET** başlığından sonra iki satır boşluk bırakılıp büyük karakterlerle **TEZİN BAŞLIĞI** yazılır.
- Bunun altına yine iki satır boşluk bırakıldıktan sonra baş harfleri büyük normal karakterlerle tez yazarının Adı Soyadı belirtilir.
- Bir satır boşluk bırakıldıktan sonra tamamlanan anabilim dalı ve yüksek lisans programının adı yazılır.
- Bir satır altına Tez Danışmanı: Danışmanın Ünvanı, Adı ve Soyadı yazılır.
- Tezin Sunulduğu Ay Yıl, Sayfa Sayısı(**Örn: Nisan 2018, 80 Sayfa**)
- Özet metni tamamlandıktan sonra bir satır altına, tez ile ilgili en az üç, en fazla beş **Anahtar Kelime** yazılmalıdır
- Özet ortalama **250 kelime** olmalıdır. Tezin özetinde çalışmanın amacı, nasıl yapıldığı ve elde edilen bulgularla ilgili bilgi verilmesi önemlidir. Diğer bir anlatımla özet; bu çalışma Niçin yapılmıştır? Nasıl yapılmıştır? Ne bulunmuştur? Ayrı ayrı belirtilerek burada çalışma sonuçlarında çıkarılabilecek önerilerin de verilmesi uygun olacaktır.
- **Sayfa alt ortasından küçük roman rakamıyla numaralandırılır.**

İNGİLİZCE ÖZET (ABSTRACT) (Şablon 7, Sayfa: 65) Bakınız

- Sayfanın üst kenarından ortalanarak, büyük karakterlerle ve koyu olarak, **ABSTRACT** yazılır.

- Tüm içerik (Özet Metni ve Anahtar Kelimeler dâhil) İngilizce olarak yazılmalıdır ve sayfa düzeni de Türkçe Özet Sayfasıyla aynı şekilde düzenlenmelidir.

İÇİNDEKİLER (Şablon 8, Sayfa: 66) Bakınız

Tezde yer alan bölümlerin ve alt bölümlerin başlıklarının ve sayfa numaralarının gösterildiği sayfadır.

- Sayfanın üst kenarından ortalanarak, büyük karakterlerle ve koyu olarak, **İÇİNDEKİLER** başlığı yazılır.

- Müteakiben iki tek satır aralık boşluk bırakılmalıdır.

- Sırasıyla, bu sayfada düzenli olarak listelenecekler:

- ✓ Tablolar
- ✓ Şekiller
- ✓ Kısaltmalar
- ✓ Semboller
- ✓ Tez metninin tüm ana bölüm ve alt bölüm başlıkları
- ✓ Kaynakça
- ✓ Ekler
- ✓ Özgeçmiş

- Karşlarına, sağa hizalı olarak, her bölümün başlangıç sayfa numaraları, son rakamlar alt alta gelecek şekilde girilir ve başlıklardan noktalı çizgilerle ayrılır.

- Tüm ana ve alt bölüm başlıkları, metin içindeki tam ifade görünümleri ve numaraları ile yazılmalıdır.

- Satır aralığı 1.5 olmalıdır.

ANA VE ALT BÖLÜM BAŞLIKLARI YAZILIRKEN;

- ✓ Birinci derece başlıklar (1., 2., 3., ...gibi) 1 cm (1 TAB),
- ✓ İkinci derece başlıklar (1.2, 2.2, 3.2, ...gibi) 2 cm (2 TAB),

- ✓ Üçüncü derece başlıklar (1.2.1, 2.1.1, 3.2.1, ...gibi) 3 cm (3 TAB),
- ✓ Dördüncü derece başlıklar (2.1.1.1, 4.3.2.1, ...gibi) 4 cm (4 TAB),
- ✓ Beşinci derece başlıklar (3.2.1.1.1, 5.3.2.1.1, ...gibi) 5cm (5 TAB) içeriden başlamalıdır.

Metnin bölümlerinin sıralaması bittikten sonra sola, ana bölümlerin altına hizalanarak, numarasız, BÜYÜK HARFLERLE ve koyu olarak,

✓ **KAYNAKÇA**

✓ **EKLER**

✓ **ÖZGEÇMİŞ**

Sayfalarının adları yazılmalı ve karşılıklarına sağa hizalı olarak sadece başlangıç sayfa numaraları eklenmelidir.

- Tüm İçindekiler Dizini, **koyu (bold)** karakterlerle yazılmalıdır.

TABLO DİZİNİ (Şablon 9, Sayfa: 68) Bakınız

- Sayfanın üst kenarından ortalanarak, büyük harf ve koyu olarak TABLOLAR yazılır.
- TABLOLAR başlığının altına iki satır aralığı boşluk bırakılır
- Tablonun geçtiği ANA BÖLÜMÜN numarası ve o ANA BÖLÜMÜN kaçınıcı tablosu olduğunu belirten numara yazılır ve yanına nokta konup bir karakter boşluk bırakıldıktan sonra, Tablo'nun başlığı sayfanın sol tarafına, sayfa numarası da sayfanın sağ tarafına yazılır ve buldukları sayfaların sağa hizalı numaralarından noktalı çizgilerle ayrılır.

DENKLEMLER

Denklemler altta ve üstte 2.5 satır aralığı boşluk bırakılarak ve sayfa solundan 1 cm içeriden başlanılarak yazılır.

Denklemlere, ilgili bölüm içinde, aynen tablo ve şekillerde olduğu gibi, çift rakamlı sisteme göre sıra ile numara verilir.

- Bu numaralar (1.1), (1.2), ... (gerekliyorsa aynı denklemin alt ifadeleri (1.1a), (1.1b) olarak) şeklinde satırın en sağına yazılır.
- **Denklemler numaraları, denklemin ait olduğu bölüm numarası (alt ve ara bölüm**

numaraları dikkate alınmaz), nokta ve kaçınıcı denklem olduğunu gösteren sıra numarası ile belirlenip, parantez içerisinde, denklemin sağ tarafına yazılır ve her birinin aynı hizada olmasına özen gösterilir.

- Denklem numaralandırılırken numaranın başına “Formül” ya da “Denklem” ibaresi yazılmaz ancak metin içinde değinildiğinde “Denklem 3.2” olarak adlandırılır.

Metin İçinde Denklemlerin Gösterimi

Ör.

$$y = ax + b \quad (3.1)$$

$$p_1x_1 + p_2x_2 = m \quad (3.3)$$

$$p = \beta + \delta x^2 \quad \text{Cosa} \quad (4.3)$$

Ör.

- a. Ondalık Sisteme Çevirme:** Ondalık Sisteme Çevirme yöntemi ondalık virgüli hareket ettirir ama hala sayının sayı değeri korunur. Ölçek genel olarak -1 ve +1 aralığında veriler elde eder. Aşağıdaki eşitlik ondalık sisteme çevirme formülüdür; $v(i)$ v niteliğinin değeri ve $v'(i)$ ölçeklendirilmiş $v(i)$ değerini ifade eder.

b. $v'(i) = v(i)/10^k \quad (1.2)$

ŞEKİLLER DİZİNİ (Şablon 10, Sayfa: 69) Bakınız

- Tablolar dışında, metin içinde kullanılan her grafik, şema, şekil, çizim veya resim ‘şekil’ olarak ifade edilir.

Sayfa düzeni ve yazım kuralları açısından aynen TABLOLAR sayfası gibi düzenlenmelidir.

KISALTMALAR DİZİNİ (Şablon 11, Sayfa: 70) Bakınız

- Sayfanın üst kenarından ortalanarak, büyük harf ve koyu yazı ile KISALTMALAR yazılır.
- KISALTMALAR’da tezin yazımında yapılmış olan kısaltmalar bir liste şeklinde, alfabetik sırayla verilir.
- Dizinde, sayfanın soluna hizalı olarak yapılan kısaltmanın kısa şekli, iki nokta üstüste (:) ve kısaltmanın uzun açıklaması yazılır; iki nokta üstüste en uzun kısaltmaya göre

konmalı, buna göre de tüm (:) işaretleri aynı hizada sıralanmalıdır.

(ör. AB : Avrupa Birliği
ABD : Amerika Birleşik Devletleri)
EU : Avrupa Birliği

- Kısaltma metnin içinde ilk geçtiği yerde uzun yazımın yanında parantez içinde kullanılmalıdır. Bundan sonra metin içerisinde kısaltma haliyle kullanılır.
- Kısaltmalar ve getirilen imla ekleri için Türk Dil Kurumu'nun hazırladığı İmla Kılavuzu'nda belirtilen esaslara uyulması gerekir.

SEMBOLLER DİZİNİ (Şablon 12, Sayfa: 71) Bakınız

- Kısaltmalar sayfasıyla aynı şekilde ayrı bir sayfaya SEMBOLLER başlığı verilerek, eğer varsa, tezin içinde kullanılmış olan semboller açıklamaları ile verilmelidir.
- Dizinde, sayfanın soluna hizalı olarak yapılan sembolün açıklaması, gerektiği şekliyle iki nokta üst üste (:) ve sembolün kendisi yazılır. (Dikkat edilmesi gereken husus, sayfa düzeni açısından sembollerin sayfanın sağında alt alta hizalı şekilde yerleştirilmesidir).

ör. Euro, Avrupa para birimi : €

Mi/Mü, popülasyon ortalaması : μ

- Sayfa ve içeriği 'Kısaltmalar Diziniyle aynı şekilde düzenlenir.

METNİN BÖLÜMLERE AYRILMASI, BAŞLIKLAR VE NUMARALANDIRMA

- 1. Metnin her bölümü, metin içerisinde kullanılan her tablo, şekil veya görsel sunum numaralandırılmalıdır.**
2. Başlık numaralandırmada numara **koyu harflerle**: Ana bölümler için sayfayı ortalayarak (başlıkla birlikte), Alt bölümler için paragraf hizasından (iki yana hizalı) başlayarak yazılır.
3. Başlık numarasından sonra bir karakter boşluk verildikten sonra **koyu harflerle** bölümün veya alt bölümün başlığı yazılır.
4. Bölüm başlıkları tek rakamla numaralandırılmalıdır.

5. Bu başlıkları yazarken başlarına ‘Bölüm’ ifadesi yazılmaz.
6. Bir satıra sığmayan başlıkların diğer satırları, ilk satırın (numara hariç) başladığı kolondan başlatılarak (1 satır aralıkla) blok yazım yapılır.

**Ör. 2.3 TAKIM ÇALIŞMASININ İŞ VERİMLİLİĞİNİN ARTMASINDAKİ ROLÜ
VE SAKINCALARI**

7. Başlığın sonuna herhangi bir noktalama işareti konulmaz.
8. Kanunlar, maddeler, şartlar, hükümler veya yöntem adları başlık olarak seçilmemeli, tez yazarı başlıklarını kendi özgün kelimeleri ile oluşturmalıdır.
9. Alt ve ara bölümlerin numaralandırılmasında Ondalık Sistem önerilmektedir.
10. Ondalık sistemde başlıklar ait oldukları bölümün numarası, nokta ve bölümde kaçınıcı başlık olduğu, hangi başlığın alt başlığı olduğunu gösterir.
11. Sınıflandırma numarasına göre numaralandırılır. (Sayılar arasında nokta (.) konulur ve boşluk bırakılmaz)

Ör. İkinci bölümdeki üçüncü alt başlığın numarası **2.3** şeklinde,

Ör. İkinci bölümün üçüncü alt başlığının altındaki birinci alt başlık **2.3.1** şeklinde numaralandırılır.

12. Metnin içerisinde herhangi bir sıralama, listeleme gerekiyorsa, sadece küçük harfler (a, b, c, ...) veya küçük romen rakamları (i, ii, iii, iv, ...) ve çok sık olmamak kaydıyla da (1, 2, 3, ...) kullanılmalıdır.
13. **Sıralama veya sınıflandırmada nokta, kısa çizgi gibi karakterlerin kullanılmasından kaçınılmalıdır.**
14. Başlık numarası ile başlık kelimeleri arasında bir karakter boşluk bırakılır ve aralarına ayıraç veya herhangi başka bir karakter konulmaz.
15. Başlıklardaki kelimelerin arasında bir karakter boşluk bırakılmalıdır.
16. İkinci ve üçüncü derecede başlıklarda ‘ve veya ile’ gibi bağlaçlar varsa, bunlar küçük harfle yazılmalıdır.

Ör. 2.1 TAKIMLARIN OLUŞUM SÜREÇLERİ VE AMAÇLARI

Ör. 2.1.1 Takımların Oluşum Süreçleri ve Amaçları

Tez yazarı ancak çok gerekli olduğunda dördüncü derece başlık kullanmalıdır. Başlıklarda “Bölüm”, “Kısım” veya “Chapter” gibi terimler kullanılmaz

BÖLÜM(ANA) BAŞLIKLAR	1.BÜYÜK HARF, 12 PUNTO, KOYU HARF, SAYFAYA ORTALANARAK
BİRİNCİ DERECE ALT BAŞLIK	1.1 BÜYÜK HARF, 12 PUNTO, KOYU HARF, PARAGRAFLA AYNI HİZADA, İKİ YANA HİZALI
İkinci Derece Alt Başlık	1.1.1 Kelime Baş Harfleri Büyük Harf, 12 Punto, Koyu Harf, Paragrafla Aynı Hizada, İki Yana Hizalı
Üçüncü derece alt başlık	1.1.1.1 İlk kelimenin baş harfi büyük gerisi küçük harf, 12 punto, koyu harf, paragrafla aynı hizada, İki Yana Hizalı
<i>Dördüncü derece alt başlık</i>	<i>1.1.1.1.1 İlk kelimenin baş harfi büyük gerisi küçük harf, 12 punto, koyu harf, paragrafla aynı hizada, İki Yana Hizalı, italik yazı</i>

TABLO VE ŞEKİLLERİN YERLEŞTİRİLMESİ

- Aynı sayfada bir ya da birden fazla tablo, şekil veya görsel sunum yer alabilir.
- Bütün görsel sunumlar ilk sözü edildikleri yere mümkün olduğu kadar yakın yerleştirilmelidir.
- Tablo ve denklem dışındaki şema, çizim, grafik, fotoğraf, resim ve diğer görsel sunum araçlarının tümüne ‘Şekil’ olarak atıf yapılır ve tez içerisinde aynı tablolar gibi, benzer biçimde numaralandırılıp gösterilirler.
- Tüm tablo ve şekiller, metinde verilmeden önce metin ile ilişkilendirilmek

zorundadır.

Ör. Şekil 2.2’de görüldüğü gibi.....

Ör. Tablo 2.2’de verilmiştir.

benzeri ifadeler kullanılmalıdır. Bu gibi ifadeler metin içerisinde kullanılmadan metnin içine ve devamına tablo ve şekil yerleştirilemez.

- Tablo ve Şekiller metin içerisinde sayfayı sağ ve soldan ortalayarak yerleştirilir.
- Tablo ve şekil numara ve açıklayıcı bilgilerinin tablonun bir satır boşluk aralığı ile iki yana yasla ve tablonun boyutunu geçmeyecek şekilde yerleştirilir.
- Tablolar, şekiller ve diğer görsel sunumlar her bölümde bulunduğu bölümün numarası (**ALT VE ARA BÖLÜM NUMARASI DİKKATE ALINMAZ**), nokta ve o bölümdeki sırasını gösteren rakamla birlikte, çift numaralı sisteme göre adlandırılmalıdır. Tablo/Şekil numarasındaki **ilk rakam şeklin/tablonun geçtiği ana bölüm numarası, ikinci rakam ise şeklin/tablonun, o ana bölümün kaçınıcı şekli/tablosu olduğunu belirten numaradır.**

Ör. Dördüncü **ana bölümdeki** üçüncü şekil için: Şekil 4.3

Ör. Üçüncü **ana bölümdeki** dördüncü tablo için: Tablo 3.4

- **Her tablo/şekilde MUTLAKA bulunması gerekenler:**

> Numara ve başlık

> Çerçeve

> İçerik

> Tablo dipnotları (kısaltmaların açıklaması, istatistik önem seviyesi ve açıklaması vb) veya (tablodaki verilerin alındığı kaynak ve yılı).

- Tablo ve şekillerin başlıkları, tablonun/şeklin başladığı yere hizalı bir şekilde, numaranın yanına nokta konulup bir karakter boşluk bırakıldıktan sonra her kelimenin baş harfleri büyük, bold, 12 punto ve 1.5 satır aralığında yazılmalıdır. Tablo başlıklarında kısaltma kullanılmaz. Tablo başlığından sonra bir boşluk (enter) bırakılır.

Ör. **Tablo 4.1. Türkiye’nin Avrupa Birliği Üyeliğine Verilen Destek**

- Tablo ve Şekillerin numaraları ile başlıkları arasında parantez, çizgi, ayraç, yıldız, alt çizgi gibi başka hiçbir işaret bulunmamalıdır.
- Tablo verilerindeki kısaltmalar, kısaltmalar listesinde mutlaka açıklanır.
- Tablodaki satırlar, tablonun büyüklüğüne göre ayarlanmalıdır.
- **Tabloların ve şekillerin altında yer alan açıklamalar için 12 punto, times new roman ve 1.5 satır aralığında iki yana yasla ile açıklamaları yazılır. Açıklamaların bir satırı aşması halinde, ikinci ve diğer satırlar birinci satır başı ile aynı sütundan başlamalıdır.**
- Tablo içi yazı ve sayılar, tablonun büyüklüğüne göre, 8-12 punto aralığında ve her tablo için standart bir boyut belirlenerek hazırlanmalıdır.
- Aynı sayfaya birden fazla Tablo / Şekil yerleştirilebilir.
- Tablo / Şekil iki sayfadan daha uzun sürüyorsa **EKLER** bölümünde de verilebilir.

Tablo ve Şekil Örnekleri

Tablo ve şekillerde referans verilmesi gerekiyorsa referans tablo ve şekil sonunda olmalıdır.

Tablo 4.2. 2010-2015 Yıllarında Yüzde Olarak Türkiye Futbol Federasyonu'na Bağlı Bulunan Kulüplerin Sponsorluk Gelir Dağılımı

	2010	2011	2012	2013	2014	2015
TV	7,6	6,4	7,7	6,8	6,7	7,3
Sosyal Medya	61,2	71,2	60,1	55,4	57,4	59,7
Dergi Ve Diğerleri	30,1	42,0	44,2	40,9	48,8	49,9

(TFF 2016)



(Mc Gregor 1957).

Şekil 2.1. Mc Gregor'un Çalışan Motivasyonu Hiyerarşisi

ASIL YAZIM METNİ

Asıl Yazım Metni, öğrencinin çalışmalarını düzenli ve bilimsel bir biçimde aktaracağı, kullandığı yöntem ve verileri ve bulduğu sonuçları açıklayacağı bölümdür.

- Tez yazım metninin,

1. GİRİŞ

2. GENEL BİLGİLER (Literatür Taramasına ihtiyaç duyulursa araştırma ile ilgili ulusal ve uluslararası çalışmalar alt bir başlık olarak eklenebilir).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

4. BULGULAR

5. TARTIŞMA VE SONUÇ (Gerek duyulursa ÖNERİLER alt başlık olarak eklenebilir.)

olmak üzere başlıca **beş/altı bölümden** oluşması, tez yazarının bilgi ve bulgularını gereken bilimsel düzen içerisinde verebilmesi açısından önemlidir.

- Her tez metninin ilk bölümü **1. GİRİŞ** bölümüdür.
- İlk sayfa **1. GİRİŞ** bölümü ile başlar.

- **Metin içindeki her ANA BÖLÜMÜN yeni bir numarayla ve yeni bir sayfadan başlaması gereklidir.**
- Alt bölümler sayfa sonuna geliyorsa, başlığın altında en az iki satır yazı olması gerekmektedir. Eğer iki satırdan az yazı kalıyorsa, alt bölüm bir sonraki sayfadan başlar.
- **Alt başlıkların tümü, içinde buldukları ana bölüm numarasına göre ondalık sistemde numaralandırılmalı ve sayfa düzeninde mutlaka sola hizalı olarak yerleştirilmelidir.**
- **ANA BÖLÜM başlıkları (metne göre) ortalananarak yazılır.**
- Her bölümün ilk paragrafı o bölümü ana hatlarıyla tanıtmalıdır.

1. GİRİŞ

- Sayfanın üst ortasına, 1 rakamı, nokta ve bir karakter boşluk bırakıldıktan sonra 12 punto, büyük harflerle ve koyu olarak **GİRİŞ** başlığı yazılır. (ör. **1. GİRİŞ**)
- **1. GİRİŞ** bölümünün içeriksel olarak yapısı şu şekilde olmalıdır:
- **Yazım kuralı; 12 punto, Times New Roman, 1.5 satır aralığı, iki yana yasla ve paragraf yapısı “önce 0 nk sonra 6 nk” olacak şekilde uygulanır.**
- ✓ Tez çalışmasının konusu ve önemi açık bir şekilde ifade edilmelidir
- ✓ Kısaca “Bu araştırmayı niçin yaptınız?” sorusu bu bölümde cevaplandırılmalıdır.
- ✓ Problemin çözülmesi, Alt problem, Hipotez
- ✓ Tez konusunun tanımı bir kez daha yapılır.
- ✓ Tez çalışmasının anlaşılabilmesi için bilinmesi gereken ön bilgiler anlatılır.
- ✓ Bu kısım Literatür çalışmasının altında belirtilmelidir.
- ✓ Çalışmada kullanılan yöntemler ve bu yöntemlerin seçiliş sebebi açıklanır.
- ✓ Çalışma konusunun seçiminde etkili olan faktörler ile ilgili kısa bilgiler verilir.
- ✓ Tezin bilime yapacağı katkılar ve çalışmanın amacı açıklanır.
- ✓ Okuyucunun hangi bölümleri okuyacağına karar vermesini kolaylaştırmak için tezin takip eden bölümleri kısaca tanıtılır.
- ✓ Amaç, Önem, Tanım Kavram, Problem çözümü, Alt problemler, Hipotezler, Sınırlılık, Varsayım

2. GENEL BİLGİLER

Sayfanın üst ortasına, 2 rakamı, nokta ve bir karakter boşluk bırakıldıktan sonra 12 punto, büyük harflerle ve koyu olarak başlık yazılır. (ör. **2. GENEL BİLGİLER**)

Bu bölümde araştırma yapılan konu ile ilgili genel bilgiler verilir, konunun kısa tarihçesi ve bununla ilgili literatürde yapılmış çalışmalar hakkında bir değerlendirme yapılır. Yine çalışmanın amacı, niçin böyle bir araştırmaya/ çalışmaya ihtiyaç duyulduğu kısaca izah edilir. Burada tarafınızca yapılan çalışma ile mevcut bilgiler arasında bir ilişki kurulur. Literatür özeti ayrıca bulunacağı için buradaki anlatım daha genel ve ön bilgi şeklinde olacaktır.

Yazım kuralı; 12 Punto, Times New Roman, 1.5 satır aralığı, iki yana yasla ve paragraf yapısı “önce 0 nk sonra 6 nk” olacak şekilde uygulanır.

LİTERATÜR TARAMASI (İhtiyaç duyulursa alt başlık olarak verilebilir.) Tezin konusu ile ilgili ulusal ve uluslararası literatürdeki güncel çalışmalar ve daha önce yapılmış araştırmalar tanıtılmalıdır.

- Taranan ulusal ve uluslararası kaynaklar,
 - (a) Genelden özele doğru,
 - (b) Tarih sırası da göz önünde bulundurularak sıralanmalıdır.
- Tezin konusuna ilişkin sorunlar saptanmalıdır.
- Çeşitli hipotezler aynı doğrultuda değerlendirilmelidir.
- Tez araştırmasının konusuna göre bu bölümde, **KAYNAK ARAŞTIRMASI** veya **KURAMSAL TEMELLER** ve **ULUSAL ve/veya ULUSLARARASI ALANDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR** gibi alt bölüm başlıklarından biri seçilebilir. Sonuç olarak burada tezin bilime katkısı ve çalışmanın amacı detaylıca açıklanmalıdır.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

- Sayfanın üst ortasına, 3 rakamı, nokta ve bir karakter boşluk bırakıldıktan sonra 12 punto, büyük harflerle ve koyu olarak **MATERYALVE YÖNTEM** başlığı yazılır.

(ör. **3. MATERYAL VE YÖNTEM**)

- Bilimsel araştırma, sistematik veri toplama ve analiz etme sürecidir.

Materyal: Tez çalışmasında kullanılan her türlü madde, deney materyali, denek, anket, ölçek vb.

Yöntem: Araştırmanın amacına ulaşmasında kullanılan her türlü teknik ya da yöntemlerdir.

- Tezin araştırmasına katkıda bulunabilmek amacıyla niceliksel ve niteliksel yöntemler kullanılabilir.
 - ✓ Niceliksel Yöntemler: Tarihsel, betimsel, bağıntısal, nedensel karşılaştırma ölçüm, test ve deneysel, yani yazılı kaynaklar, sözleşmeler, örnekleme, öz aktarım, gözlem, istatistiksel ölçümler, veri odaklı analizler, sayısal veri toplama ve analizi, frekans, yüzde vb. gibi yöntemlerdir.
 - ✓ Niteliksel Yöntemler: Saha çalışması, doğal çalışma, etnografik çalışma, bibliyografik ve fenomolojik çalışma vb. gibi yöntemlerdir.
- Kullanılan veri, araştırma ve yöntemlerin hangi noktalarda ve ne kapsamda kullanıldıkları açıklanır.
 - ✓ Benimsenen araştırma yöntemi (ör. deneysel, sözel, ölçüm, test, derleme vb),
 - ✓ Araştırma verilerinin nasıl toplandığı (ör. bilgisayar testi, anket, sözlü görüşme vb)
 - ✓ Araştırma verilerinin analiz şekli (ör. İstatistiksel analiz).

4. BULGULAR

- Sayfanın üst ortasına, 4 rakamı, nokta ve bir karakter boşluk bırakıldıktan sonra 12 punto, büyük harflerle ve koyu olarak **BULGULAR** başlığı yazılır.

(ör. **4. BULGULAR**)

- Bu bölüm, **GİRİŞ** bölümünde sorulmuş olan araştırma sorusu(ları)na (problem durumu, hipotezler) yapılmış olan araştırmalardan elde edilen sonuçların veya elde edilmiş yanıt(lar)ın yer aldığı kısımdır. Tez araştırmacısı, bu bölümde yorum yapmamalı, objektif olmalı ve sadece bulguları vermelidir.

4.1 TABLO VE ŞEKİLLERİN YERLEŞTİRİLMESİ

- Aynı sayfada bir ya da birden fazla tablo, şekil veya görsel sunum yer alabilir.
- Bütün görsel sunumlar ilk sözü edildikleri yere mümkün olduğu kadar yakın yerleştirilmelidir.
- Tablo ve denklem dışındaki şema, çizim, grafik, fotoğraf, resim ve diğer göze sunum araçlarının tümüne ‘Şekil’ olarak atıf yapılır ve tez içerisinde aynı tablolar gibi, benzer biçimde numaralandırılıp gösterilirler.
- Tüm tablo ve şekiller, metinde verilmeden önce metin ile ilişkilendirilmek zorundadır.

Ör. Şekil 2.2’de görüldüğü gibi.....

Ör. Tablo 2.2’de verilmiştir.

benzeri ifadeler kullanılmalıdır. Bu gibi ifadeler metin içerisinde kullanılmadan metnin içine ve devamına tablo ve şekil yerleştirilemez.

- Tablo ve Şekiller metin içerisinde sayfayı sağ ve soldan ortalayarak yerleştirilir.
- Tablo ve şekil numara ve açıklayıcı bilgilerinin tablonun bir satır boşluk

aralığı ile ortalanarak üst kısmına ve tablonun boyutunu geçmeyecek şekilde yerleştirilir.

- Tablolar, şekiller ve diğer görsel sunumlar her bölümde bulunduğu bölümün numarası (**ALT VE ARA BÖLÜM NUMARASI DİKKATE ALINMAZ**), nokta ve o bölümdeki sırasını gösterir rakamla birlikte, çift numaralı sisteme göre adlandırılmalıdır. Tablo/Şekil numarasındaki **ilk rakam şeklin/tablonun geçtiği ana bölüm numarası, ikinci rakam ise şeklin/tablonun, o ana bölümün kaçınıcı şekli/tablosu olduğunu belirten numaradır.**

Ör. Dördüncü **ana bölümdeki** üçüncü şekil için: Şekil 4.3.

Ör. Dördüncü **ana bölümdeki** dördüncü tablo için: Tablo 4.4.

- **Her tablo/şekilde MUTLAKA bulunması gerekenler:**
 - > Numara ve başlık
 - > Çerçeve
 - > İçerik
 - > Tablo dipnotları (kısaltmaların açıklaması, istatistik önem seviyesi ve açıklaması vb) veya (tablodaki verilerin alındığı kaynak ve yılı).
- Tablo ve şekillerin başlıkları, tablonun/şeklin başladığı yere hizalı bir şekilde, **(iki yana yasla 1.5 satır aralığı, 12 punto, Times New Roman ve bold)** numaranın yanına nokta konulup bir karakter boşluk bırakıldıktan sonra yazılmalıdır. Tablo başlıklarında kısaltma yapılmaz.
- Tablo ve şekillerde kullanılan kısaltmaların alta açıklaması verilmelidir.
- **Tabloların başlıkları ve açıklayıcı bilgilerinde her kelimenin baş harfi büyük harfle yazılmalıdır. Başlıktan sonra bir boşluk (enter) bırakılır tablo yerleştirilir.**

Örn: **Tablo 4.2. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Değerlendirilmesi**

- Tablo ve Şekil'lerin numaraları ile başlıkları arasında parantez, çizgi, ayraç,

yıldız, alt çizgi gibi başka hiçbir işaret bulunmamalıdır.

- Tablo verilerindeki kısaltmalar, kısaltmalar listesinde mutlaka açıklanır.
- Tablodaki satırlar, tablonun büyüklüğüne göre ayarlanmalıdır.
- **Tabloların ve şekillerin altında yer alan açıklamalar için (iki yana yasla 1.5 satır aralığı, 12 punto ve Times New Roman) ile açıklamaları yazılır.**
- Aynı sayfaya birden fazla Tablo / Şekil yerleştirilebilir.
- Tablo içi yazı ve sayılar, tablonun büyüklüğüne göre 8-12 punto aralığında her tablo için standart boyut belirlenerek hazırlanmalıdır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

- Sayfanın üst ortasına, 5 rakamı, nokta ve bir karakter boşluk bırakıldıktan sonra 12 punto, büyük harflerle ve koyu olarak **TARTIŞMA VE SONUÇ** başlığı yazılır. (ör. **5. TARTIŞMA VE SONUÇ**)
- Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilmiş olan bulgular, GİRİŞ ve GENEL BİLGİLER bölümlerinde verilmiş olan çerçeve içinde, bu konuda daha önce yapılmış çalışmalarla karşılaştırılarak verilir.
- Bu bölümde cevaplanması gereken sorular şöyledir:
 - ✓ Yapılan çalışmanın bilime yaptığı katkı nedir?
 - ✓ Sınanmış olan hipotezlerin doğruluğu kabul edilmiş midir?
 - ✓ Teze başlanırken güdülen amaçlara ne ölçüde varılmıştır?
 - ✓ Literatürle ortak, benzer ya da farklı yönler nelerdir?
- Nedenler ve gerekçeler neler olabilir.
- SONUÇ bölümü, gerçekleştirilen tez çalışmasından elde edilen sonuçların değerlendirildiği bölümdür.
- Elde edilen bilgiler ve bulgular, bilimsel bir düzen içinde, bu konuda daha önce yapılmış çalışmalarla karşılaştırılarak verilir. Diğer çalışmalarla bulgular arasında farklılıklar varsa olası nedenleri belirtilmelidir.
- Tez çalışmasından elde edilmiş olan sonuçlar genel ve özet olarak açıklanır.
- Tez yazarı isterse SONUÇ bölümü ile TARTIŞMA bölümünü birleştirerek TARTIŞMA VE SONUÇ olarak adlandırabilir.
- ÖNERİLER ayrı bir alt başlık olarak da verilebilir.
- SONUÇ bölümünde tez konusu tanımlanmalı ve kullanılan yöntemler özetlenmelidir.
- Elde edilen önemli sonuç ve bulgular açık ve basit cümlelerle gerekirse maddeler

halinde ifade edilmelidir.

- Ana sonuçlar anlatılmalı ve mümkünse sonuçlara göre genellemeler yapılmalı önerilerde bulunulmalıdır.
- Tezi hazırlayanın daha sonra bu konuda araştırma yapacak olanlara bir önerisi varsa bu bölümde belirtilmelidir.

ARKA SAYFALAR

- Tez yazarının çalışmasında kullanmış olduğu **KAYNAKÇA** (Kitap, bildiri, makale, veri, veri kodu...) dizini,
- Tez metninin içinde fiziksel nedenlerden ötürü (Sayfaya sığmama, akıcılığı bozma vs.) yerleştiremediği bilgi ve belgeler **EKLER bölümü** ve
- Tez yazarının kısa bir özgeçmişinin verildiği **ÖZGEÇMİŞ** sayfalarının oluşturduğu bölümdür.
- Bu bölümlerdeki başlıklar, numaralandırılmaz, ortalanarak 12 punto, bold ve büyük harfle yazılır.

KAYNAKÇA YAZIM KURALLAR

KAYNAKÇA

Kaynakça, Literatür veya Referanslar, araştırmayı hazırlarken yararlanılan her türlü yazılı ve görsel kayıtların yani tüm kaynakların belirli bir formatta dökümüdür. Kaynaklar, yazarların soyadına göre (ilk yazar esas alınır) **alfabetik düzenle**, araştırıldığında bulunacak şekilde verilir.

- **KAYNAKÇA**, araştırmayı hazırlarken yararlanılan tüm kaynakların dökümüdür.
- Kaynakların dökümü yazarın soyadına göre alfabetik düzenle eksiksiz verilmelidir.
- Aynı yazara ait birden fazla yayının olması durumunda ise tarih esas alınır (eski tarih önce), aynı yazara ait aynı yılda yayınlanmış birden fazla yayının olması durumunda ise tarihlerin sonuna ‘a’, ‘b’ gibi belirteç konulur. Ör. Yetim 2015a, Yetim 2015b gibi.
- Başlık olarak BİBLİYOGRAFYA ifadesi **kullanılmamalıdır**.
- KAYNAKÇA’ya bölüm numarası verilmez.
- T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi’nin KAYNAKÇA düzenlenmesi için kabul ettiği standart **‘Harvard Referans Tekniği’**dir.
- Tüm referanslar soyad sırasına göre sıraya dizilmelidir. Kitap, dergi, diğer yayın vb şeklinde referanslar alt gruplara ayrılmamalıdır.
- Kaynağın künyesi yazılırken paragraf hizası ‘asılı’ (hanging) olmalıdır. (Fare sağa tıklanmalı, paragraph (paragraf), indentation (girinti), special (özel), hanging (asılı), sağındaki değer kutucuğuna 1 cm yazılmalı, bu işlemi sırasıyla uyguladıktan sonra, 2. satırlar otomatik olarak 1 cm içeriden başlayacaktır.)
- Kaynak gösteriminde, aynı yazarın eserleri yayın yılına göre en yenisi başta olmak üzere sıralanmalıdır.
- Eserlere ayrıca sıra numarası verilmez.
- Kaynaklar sıralanırken başlarına nokta, çizgi, yıldız, vb. gibi karakterler

konulmaz.

- Yazarların unvanları belirtilmez.
- Kaynağın yazılımı kaynağın yazıldığı dilde olmalı, bu olanaksız ise (Japonca, Arapça, Rusça, vb.) kullanılan kaynağın çeviri dili kullanılmalıdır.
- Kaynakların künyeleri koyu harflerle yazılmaz.

METİN İÇİNDE KAYNAK GÖSTERİMİ

- **Yazarı belli olan tüm kitap ve makaleler** metin içinde gösterilir.
- T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezleri' nin yazımında yazar-tarih yöntemi diye adlandırılan Harvard Referans Tekniği'nin kullanılmasını öngörmüştür.
- Tüm referanslar, ana metinde parantez içinde, yazarın Soyadı basım yılı (ör. Aydın 2007) veya (ör. Aydın 2007; Bal 2010) şeklinde belirtilmelidir.
- **Metin içi referanslarda (Soyadı ve yıl) sisteminde Soyadı ile tarih arasına virgül konmamalıdır.**
- Metin içinde kaynak cümlelerin başlangıcında veya içinde verilecekse ve yazarın adı cümlede geçiyorsa Aksoy (1993) şeklinde, kaynak cümlelerin sonunda verilecekse ve yazar adı cümlede geçmiyorsa (Aksoy 1993) şeklinde gösterilmelidir.
- Kaynak cümle sonunda verilecekse, noktalama işareti parantezden sonra konur. (ör. Aydın 2007). Bu nedenle, bir dönüşüm yöntemi uygulayarak söz konusu değişkenlerin standartlaştırılması ve normalleştirilmesi uygun bir yol olacaktır (Öcal 1990).
- Kaynak birden fazla yazara ait olduğunda, yazar sayısı **iki ise**, yazar soyadları Cincioğlu ve Koçer (1992) şeklinde gösterilir. Verilen kaynak yabancı yazarlara ait ise “**ve**” yerine “**and**” kullanılır. ÖRNEK: Johson and Akerman (1992)
- Yazar sayısı ikiden fazla ise ilk yazarın soyadı ve diğerleri, (Öcal vd. 1998) şeklinde yazılır. Yazarlar yabancı dahi olsa ikiden fazla yazarlı kaynaklar referans gösterilirken yine “**vd.**” kullanılmalıdır. ÖRNEK: (Miller vd. 1998).

yayımlandığı tarih yazılır. Bu tür alıntılar (yani üç satırdan daha uzun) tırnak işareti içerisinde verilmez.

Örneğin; Özer'in (2004) açıkladığı gibi:

*İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı
İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı
İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı
İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı
İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı.*

Veya

*İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı
İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı
İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı
İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı
İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı İtalik yazı (Özer 2004).*

- Alıntı değiştirilerek aktarılıyorsa yapılan alıntının anlamını değiştirmeden tez metni ile bütünleşmesine özen gösterilmelidir ve mutlaka parantez içerisinde referans eksiksiz bir şekilde verilmelidir. Alıntı tırnak içinde olmak zorunda değildir ancak cümle bitimine parantez açılarak yazarın Soyadı, kaynağın yayım yılı sonra cümlenin noktası konur.

Alıntılanan metin, orijinal kaynaktan değil de ondan yararlanan bir kaynaktansa; yani dolaylı alıntı yapılıyorsa bu durum,

parantez içinde kısa künye bilgileri verilirken şöyle belirtilir: Orijinal kaynağın yazarının soyadı yayın yılı: Aktaran (Akt): Soyadı yayın yılı

Ör(Arat 1951: Aktaran: Tezcan 1994).

Web kaynaklarında metin içi kaynak gösterimi yazarı olan kaynaklarda,

..... (Yetim 2009).

Web kaynaklarında metin içi kaynak gösterimi yazarı belirli olmayan kaynaklarda,

.....(Konu başlığı 2001).

Web kaynaklarında metin içi kaynak gösterimi kurum kaynaklarında

.....(Kurum Adı 2011).

- Doğrudan aktarmalarda uzun cümleler kısaltılıyorsa üç nokta (...) ile, tüm bir cümle atlanıyorsa dört nokta (...) ile gösterilmelidir.
- Alıntıda bir yer açıklanacaksa köşeli parantez kullanılır.
- İkincil alıntı kullanılmaz; kaynağın kendisi de bir başkasından alıntı yapmışsa ilk kaynağı elde etmek ve onu refere etmek gerekir.

KİTAPLAR

Tek Yazarlı Kitap

Yazarın Soyadı, Adının Baş Harfi. (Yıl). *Kitabın adı (italik yazı ile yalnızca ilk sözcüğün ilk harfi büyük, diğerleri küçük)*. Baskı sayısı (eğer birinci baskı değilse). Basım Yeri: Yayınevi.

Ör: Yetim, H. (2001). *Enstrümantal gıda analizleri*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ders Yayınları.

İki Yazarlı Kitap

Birinci Yazarın Soyadı, Adının Baş Harfi. ve İkinci yazarın Soyadı, Adının Baş Harfi. (Yıl). *Kitabın adı (italik yazı ile yalnızca ilk sözcüğün ilk harfi büyük, diğerleri küçük)*. Baskı Sayısı (eğer birinci baskı değilse). Basım Yeri: Yayınevi.

Ör: Yetim, H. ve Cam, M. (2009). *Enstrümantal gıda analizleri*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Ders Yayınları.

İkiden Fazla Yazarlı Kitap

Her bir yazar için yazarın Soyadı, Adının Baş Harfi., sonuncu yazar soyadından önce Türkçe kaynaklarda “ve”, İngilizce kaynaklarda “and” sözcükleri kullanılır. (Yıl). *Kitabın adı (italik yazı ile yalnızca ilk sözcüğün ilk harfi büyük, diğerleri küçük)*. Baskı sayısı (10ncu, 4ncü 6ncı 7nci) (eğer birinci baskı değilse). Basım Yeri: Yayınevi.

Ör: Kutlu, M., Tamer, K., Karakuş, S., Karataş, A., Taşkiran, C. ve Sancaklı, H. (1993). *Yıldız ve genç güreşçiler için antrenman programlarının hazırlanması*. 2nci Baskı. İstanbul: İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Koruma Vakfı Yayını.

Ör: Cutlip, S.M., Center, A.H. and Bromm, G.M. (2000). *Effective public relations*. 7 ed.. New Jersey: Prentice Hall.

Çeviri Kitap

Yazarın Soyadı, Adlarının Baş Harfleri. (Yıl). *Kitabın adı (italik yazı ile yalnızca ilk sözcüğün ilk harfi büyük, diğerleri küçük)*. Baskı sayısı(eğer birinci baskı değilse). Çevirenlerin Adı veya Adlarının baş harfleri, Soyadı/Soyadları (Çev.), Basım Yeri: Yayınevi.

Ör: Barjun, J. and Graff, H.F. (1996). *Modern araştırmacı*. F, Demir (Çev.), Ankara: Tübitak Yayınları.

Editörlü Kitap

Derleyen/Derleyenlerin, Hazırlayan/Hazırlayanların ve Editor/Editörlerin Soyadları, Adları. (Ed.). (Yıl). Yayın adı *(italik yazı ile yalnızca ilk sözcüğün ilk harfi büyük, diğerleri küçük)*. Baskı Sayısı. (10ncu, 4ncü 6ncı 7nci) (eğer birinci baskı değilse). Basım Yeri: Yayınevi.

Ör: Posner, M. I. (Ed.). (1998). *Foundations of cognitive science*. (6th ed.). Massachusetts: MIT Press.

Kitaptan Bir Bölüm

Bölüm Yazarının Soyadı, Adının Baş Harfi. (Yıl). Bölümün adı. Editörlerin Soyadı, Adının Baş Harfi. (eds.). *Kitabın adı (italik yazı ile)*. Baskı sayısı (birinci baskı değilse). Basım Yeri: Yayın Evi, pp. sayfa aralığı.

Ör: Öztürk, I., Karasu, S., Sağdıç, O. and Yetim, H. (2016). Turkish Meat Products. Rui, M.S. and Vieira, M. (eds.). *Mediterranean food: composition and processing*. Florida: CRC Press, pp. 12-13.

Kurum Yazarlı Kitap

Kurumun Adı. (Tarih). Kitabın adı *(italik yazı ile)*. Basım Yeri.

Ör: YÖK. (1998). *Eğitim fakültesi öğretmen yetiştirme lisans programları*. Ankara.

Ansiklopediler

Yazarın Soyadı, Adının baş harfi veya harfleri. (Yıl). Konunun adı (İlk kelimenin baş harfi büyük diğerleri küçük). *Ansiklopedi (italik yazı ile)*. (Cilt No). Basım Yeri: Yayınevi.

Ör: Gifford, C. (2010). Futbolun kökeni. *Futbol ansiklopedisi*. (3). İstanbul: Tudem Yayın Grubu.

E-Kitaplar

E-kitaplara yukarıdaki kurallara uygun olarak aynı basılı kitaplar gibi referans verilmelidir.

Not: Aynı yazarın aynı yılda yapmış olduğu çalışmalar yayın yılından sonra harf eklemesi (1996a, 1996b, 1996c) yapılarak gösterilir. Aynı yazarın farklı tarihlerdeki çalışmaları kronolojik sıralama yapılarak düzenlenir.

Sürelî Yayınlar

Sürelî Yayından Tek Yazarlı Makale

Yazarın Soyadı, Ad/lar/ının Baş Harf/ler/i. (Yıl). Makalenin Adı. (Her Kelimenin Baş Harfi Büyük bağlaçlar hariç). Sürelî Yayının Adı (italik yazı ile). Cilt numarası (Sayı numarası), Makalenin sayfa aralığı. Varsa DOI numarası.

Ör: Pekel, A. (2017). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Gelecek Zaman Algı Düzeyleri ile Zaman Yönetimi Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi. *Journal of Human Sciences*. 14(2), 1421-1434.

Sürelî Yayında İki Yazarlı Makale

Yazarın Soyad/lar/ı, Ad/lar/ının Baş Harf/ler/i. ve/and Yazarın Soyad/lar/ı, Ad/lar/ının Baş Harf/ler/i. (Yıl). Makalenin Adı. (Her Kelimenin Baş Harfi Büyük bağlaçlar hariç). *Sürelî Yayının Adı (italik yazı ile)*. Cilt numarası(Sayı numarası), Makalenin sayfa aralığı. Varsa DOI numarası.

Ör: Pekel, A. and Çimen, K. (2017). Relationship between Self-Efficiency Competence Levels and Constant Sportive Self-Respect Levels of Football Players (Sample of Istanbul European Side). *Physical Education of Students*.

21(5), 200-204.

Ör: Caba, U. ve Pekel, A. (2017). Üniversite Öğrencilerin Genel Öz Yeterlilik Düzeyleri ile Sporcu Kimlik Algısı Arasındaki İlişki (Vakıf Üniversitesi Örneği). *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 5(55), 475-482.

Sürelî Yayında Üç ve Daha Fazla Yazarlı Makale

Yazarın Soyad/lar/ı, Ad/lar/ının Baş Harf/ler/i., Yazarın Soyad/lar/ı, Ad/lar/ının Baş Harf/ler/i. ve/and Yazarın Soyad/lar/ı, Ad/lar/ının Baş Harf/ler/i. (Yıl). Makalenin Adı. (Her Kelimenin Baş Harfi Büyük bağlaçlar hariç). *Sürelî Yayının Adı (italik yazı ile)*. Cilt numarası(Sayı numarası), Makalenin sayfa aralığı. Varsa DOI numarası.

Ör: Ekenci, G., Pekel, A. and Kepoğlu, A. (2017). Evaluation of the Correlation between Time Management Perceptions and Time Management Behaviors of Sport Management Students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 3(10), 15-31.

Not: Dergi, gazete ve benzeri yayımlarda yayın yeri verilmez.

Gazete Makalesi

Yazar/lar/ın soyadları, Ad/lar/ın/ın Baş Harf/ler/i. (Yayın yılı). 'Makalenin Başlığı'. (Her Kelimenin Baş Harfi Büyük bağlaçlar hariç). *Gazetenin Adı (italik yazı ile)*, Gazetenin sayısı. Makalenin bulunduğu sayfa aralığı.

Ör: Schwartz, L. (1992). 'Obesity and Its Effects'. *Washington Post*, 3 Nov. 1-4.

Diğer Yayınlar

Yayınlanmamış Tez

Yazarın Soyadı, Adının Baş Harf/ler/i. (Sunulduğu Yıl). Tezin adı. (Her Kelimenin Baş Harfi Büyük bağlaçlar hariç). *Tezin Türü, (İtalik, Her Kelimenin Baş Harfi Büyük)*, Üniversite Adı ve Enstitü Adı, Şehir.

Ör: Pekel, A. (2016). Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlilikleri ve Üniversite Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Konferans ve Kongre Bildirileri

Yazarın Soyadı, Adı. (Yıl). Bildirinin Adı. (Her Kelimenin Baş Harfi Büyük bağlaçlar hariç). *Kongrenin Adı (italik, Her Kelimenin Baş Harfi Büyük bağlaçlar hariç, yoksa kitapçığın adı)*, Tarih, Kongre Yeri. Basım Yeri, Yayın Kurumu. Sayfa numaraları verilir.

Ör: Serdar, E. (2016). Kamu Çalışanlarını Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmaya Motive Eden Unsurların İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi*, 2016, Gaziantep Üniversitesi. Gaziantep, ISSTR-SC. 21-28.

Ör: Serdar, E. ve Ataman Yancı, H.B. (2016). Kamu Çalışanlarını Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmaya Motive Eden Unsurların İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi*, 2016, Gaziantep Üniversitesi. Gaziantep, ISSTR-SC. 21-28.

İnternette Yayımlanan Dergi veya Gazete Makale

Yazar/lar/ın Soyad/lar/ı, Ad/ları/nın Baş Harf/ler/i. (sonuncu yazarın soyadından önce ve/and sözcükleri konur) (Yayım Yılı). Makalenin Başlığı. *Gazete veya derginin adı (italik yazı ile)*, [köşeli parantez içinde medya türü], tarih, Cilt Numarası (Parantez içinde Sayı numarası), varsa sayfalar, Web adresi, URL veya diğer kaynak detayları [köşeli parantez içinde erişim tarihi:].

Ör: Jenkins, R. (1989). Clashing with Caching. *Ariadne*, [online], 1989, 21(1), 2-4. <http://www.ariadne.ac.uk/issue21/web-cache/> [accessed: 02 December 2004].

İnternette - Yazar Adı Olarak Bir Kurum

Kullanılan Kurumun Adı, Yayının Adı, (Yıl). İnternet Adresi [erişim tarihi için gün ay yıl], Sayfa Numarası.

Ör: TCMB, Yıllık Rapor, (2005). <http://www.tcmb.gov.tr> [erişim tarihi: 10 Eylül 2002], 5.

İnternette Yazarı Olmayan Bir Doküman

Kaynak gösterimine *italik* olarak yazılmış *Doküman Adı* ile başlanır, (Yıl). İnternet adresi girilir ve sonunda köşeli parantez içinde [erişim tarihi:].

Ör: *Fitness Programları*, (2014). <http://fitnessprogrami.com.tr> [Erişim tarihi: 26 Nisan 2017].

Yazar/lar/ı belli elektronik kaynak veya WEB adresi

Yazar/lar/ın Soyad/lar/ı, Ad/lar/ının Baş Harf/ler/i. (Yıl). *Online Başlık.(İtalik)*. Web adresi: (Available from, Available at): URL. Köşeli parantez içinde [Erişim tarihi veya (Accessed):].

Ör: Conway, P. (2003). *Truth and Reconciliation: The road not taken in Namibia*. Available from: http://www.trinstitute.org/ojpcr/5_1conway.htm. [accessed: 6 July 2009].

Yasalar

Kanun veya Yasanın Adı. (Her Kelimenin Baş Harfi Büyük bağlaçlar hariç). Resmi Gazete, İlan Sayısı: Tarih.

Ör: Milli Eğitim Temel Kanunu. Resmi Gazete, 14574: 24 Haziran 1973.

Ulusal veya Uluslararası Olarak Ulaşılabilen Film ya da Video

Yapımcının Soyadı, Adının Baş Harfi. (Yapımcı), (Yıl). Yönetmenin Adı Soyadı. (Yönetmen). *Filmin Adı (italik yazı ile Baş Harfleri Büyük)*. [Film]. Yapım yeri: Yapımcı Firma.

Ör: Akpınar, N. (Yapımcı), (2004). Yılmaz Erdoğan (Yönetmen). *Vizontele Tuba*. [Film]. Türkiye: BKM Film.

KİTAP		
Kaynak Türü	Metin İçinde Kullanım	Kaynakça Listesinde Gösterimi
Tek Yazar	<p>Yetim (2001).....</p> <p>..... (Yetim 2001).</p> <p>veya</p> <p>.....(Yetim 2001, ss. 30-35).</p>	<p>Yetim, H. (2001). <i>Enstrümantal gıda analizleri</i>. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ders Yayınları.</p>
İki Yazar	<p>Yetim ve Cam (2009).....</p> <p>.....(Yetim ve Cam 2009).</p> <p>veya</p> <p>(Yetim ve Cam 2009, s. 3).</p>	<p>Yetim, H. ve Cam, M. (2009). <i>Enstrümantal gıda analizleri</i>. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Ders Yayınları.</p>
Üç ve Daha Fazla Yazar	<p>Kutlu vd. (1993).....</p> <p>.....(Kutlu vd. 1993).</p> <p>veya</p> <p>Cutlip vd. (2000).....</p> <p>.....(Cutlip vd. 2000, s.27).</p>	<p>Kutlu, M., Tamer, K., Karakuş, S., Karataş, A., Taşkiran, C. ve Sancaklı, H. (1993). <i>Yıldız ve genç güreşçiler için antrenman programlarının hazırlanması</i>. 2nci Baskı. İstanbul: İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Koruma Vakfı Yayını.</p> <p>Cutlip, S.M., Center, A.H. and Bromm, G.M. (2000). <i>Effective public relations</i>. 7 ed.. New Jersey: Prentice Hall.</p>

MAKALE		
	Metin İçinde Kullanım	Kaynakça Listesinde Gösterimi
Tek Yazarlı Makale	<p>Pekel (2017).....</p> <p>..... (Pekel 2017).</p> <p>veya</p> <p>..... (Pekel 2017, ss. 1421-1423).</p>	<p>Pekel, A. (2017). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Gelecek Zaman Algı Düzeyleri ile Zaman Yönetimi Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi. <i>Journal of Human Sciences</i>. 14(2), 1421-1434.</p>
İki Yazarlı Makale	<p>Pekel and Çimen (2017)...</p> <p>.....(Pekel and Çimen 2017).</p> <p>veya</p> <p>.....(Pekel and Çimen 2017, ss. 201-204).</p>	<p>Pekel, A. and Çimen, K. (2017). Relationship between Self-Efficiency Competence Levels and Constant Sportive Self-Respect Levels of Football Players (Sample of Istanbul European Side). <i>Physical Education of Students</i>. 21(5), 200-204.</p>
Üç ve Daha Fazla Yazarlı Makale	<p>Ekenci vd. (2017).....</p> <p>..... (Ekenci vd. 2017).</p> <p>veya</p> <p>(Ekenci vd. 2017, ss. 16-18).</p>	<p>Ekenci, G., Pekel, A. and Kepoğlu, A. (2017). Evaluation of the Correlation between Time Management Perceptions and Time Management Behaviors of Sport Management Students. <i>European Journal of Physical Education and Sport Science</i>. 3(10), 15-31.</p>

Gazete Makalesi	Schwartz (1992).....(Schwartz 1992). veya(Schwartz 1992, ss. 1-3).	Schwartz, L. (1992). ' Obesity and Its Effects '. <i>Washington Post</i> , 3 Nov. 1- 4.
YAYINLANMAMIŞ TEZ		
Kaynak Türü	Metin İçinde Kullanım	Kaynakça Listesinde Gösterimi
Tez	Pekel (2016)..... (Pekel 2016). Veya(Pekel 2016, ss. 42- 47).	Pekel, A. (2016). Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlilikleri ve Üniversite Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. <i>Yüksek Lisans Tezi</i> , Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
AKTARAN KAYNAK GÖSTERİMİ		
(Arat 1951: Aktaran: Tezcan 1994).	Kaynak Türüne Göre Gösterim
KONFERANS VE KONGRE BİLDİRİLERİ		
Kaynak Türü	Metin İçinde Kullanım	Kaynakça Listesinde Gösterimi

Bildiri	Serdar (2016)..... (Serdar 2016).	Serdar, E. (2016). Kamu Çalışanlarını Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmaya Motive Eden Unsurların İncelenmesi. <i>Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi</i> , 2016, Gaziantep Üniversitesi. Gaziantep, ISSTR-SC. 21-28.
WEB KAYNAKLARI		
Kaynak Türü	Metin İçinde Kullanım	Kaynakça Listesinde Gösterimi
İnternette Yayımlanan Dergi veya Gazete Makale	Jenkings (1989)..... (Jenkings 1989).	Jenkings, R. (1989). Clashing with Caching. <i>Ariadne</i> , [online], 1989, 21(1), 2-4. http://www.ariadne.ac.uk/issue21/web-cache/ [accessed: 02 December 2004].
İnternette Yazar Adı Olarak Bir Kurum(TCMB 2005).	TCMB, Yıllık Rapor, (2005). http://www.tcmb.gov.tr [erişim tarihi: 10 Eylül 2002], 5.
İnternette Yazarı Olmayan Bir Doküman(Fitness Programları 2014).	<i>Fitness Programları</i> , (2014). http://fitnessprogrami.com.tr [Erişim tarihi: 26 Nisan 2017].

Yasalar(Milli Eğitim Kanunu 1973).	Milli Eğitim Temel Kanunu. Resmi Gazete, 14574: 24 Haziran 1973.
Film ya da Video	Akpınar (2004)..... (Akpınar 2004).	Akpınar, N. (Yapımcı), (2004). Yılmaz Erdoğan (Yönetmen). <i>Vizontele Tuba</i> . [Film]. Türkiye: BKM Film.

Dokümanın belirli bölümlerine göndermede bulunulduğu durumlarda veya doğrudan ya da dolaylı alıntılar yapıldığında, parantezin içine yayın yılından sonra mutlaka sayfa numarası/ları da yazılmalıdır. Sayfa numarası belirtilecekse tek sayfa için ‘s.’, çoklu sayfalar için ‘ss.’ Ve bir boşluktan sonra sayfa numarası ya da aralığı belirtilmelidir. Metin içi kaynak gösterimlerinde tek tip kaynak gösterimine dikkat edilmesi gerekir.

KAYNAKÇA

- Akpınar, N. (Yapımcı), (2004). Yılmaz Erdoğan (Yönetmen). *Vizontele Tuba*. [Film].
Türkiye: BKM Film.
- Cutlip, S.M., Center, A.H. and Bromm, G.M. (2000). *Effective public relations*. 7 ed..
New Jersey: Prentice Hall.
- Ekenci, G., Pekel, A. and Kepoğlu, A. (2017). Evaluation of the Correlation between
Time Management Perceptions and Time Management Behaviors of Sport
Management Students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
3(10), 15-31.
- Fitness Programları*, (2014). <http://fitnessprogrami.com.tr> [Erişim tarihi: 26 Nisan 2017].
- Jenkins, R. (1989). Clashing with Caching. *Ariadne*, [online], 1989, 21(1), 2-4.
<http://www.ariadne.ac.uk/issue21/web-cache/> [accessed: 02 December 2004].
- Kutlu, M., Tamer, K., Karakuş, S., Karataş, A., Taşkiran, C. ve Sancaklı, H. (1993). *Yıldız
ve genç güreşçiler için antrenman programlarının hazırlanması*. 2nci Baskı.
İstanbul: İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Koruma Vakfı Yayını.
- Milli Eğitim Temel Kanunu. Resmi Gazete, 14574: 24 Haziran 1973.
- Pekel, A. (2017). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Gelecek
Zaman Algı Düzeyleri ile Zaman Yönetimi Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre
Değerlendirilmesi. *Journal of Human Sciences*. 14(2), 1421-1434.
- Pekel, A. (2016). Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerinin Akademik
Öz Yeterlilikleri ve Üniversite Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Pekel, A. and Çimen, K. (2017). Relationship between Self-Efficiency Competence
Levels and Constant Sportive Self-Respect Levels of Football Players (Sample of
Istanbul European Side). *Physical Education of Students*. 21(5), 200-204.
- Serdar, E. (2016). Kamu Çalışanlarını Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmaya Motive
Eden Unsurların İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon
Öğrenci Kongresi*, 2016, Gaziantep Üniversitesi, ISSTR-SC.21-28.

Schwartz, L. (1992). 'Obesity and Its Effects'. *Washington Post*, 3 Nov. 1-4.

TCMB, Yıllık Rapor, (2005). <http://www.tcmb.gov.tr> [erişim tarihi: 10 Eylül 2002], 5.

Yetim, H. (2001). *Enstrümantal gıda analizleri*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ders Yayınları.

Yetim, H. ve Cam, M. (2009). *Enstrümantal gıda analizleri*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Ders Yayınları.

EKLER

Ekler tezin yazımı sırasında çeşitli nedenlerden dolayı asıl metin içinde belirtilemeyen, fakat tezde verilmesinde fayda görülen, kroki, ölçme materyalleri, harita, resim, form, ham veri vb ek bilgiler bu bölümde yer alır.

- Ekler metin içinde sözü edilen, fakat metin sonunda yer alan ayrıntılı bilgilerdir.
- Koyu ve büyük harflerle, yukarıdan 3 cm boş bırakılarak ortalanmış şekilde, **EKLER** başlığı yazılır. **EKLER**, 12 punto, Times New Roman şeklinde yazılır. **EKLER** ana başlığından sonra 1.5 satır aralığına göre iki boşluk verilir. **EKLER kendi içinde** numaralandırılarak sıralı bir şekilde gösterilir. (EK 1, EK 2, EK 3...) Aynı sayfada (EK 1, EK 2... iki yana yasla, bold, 12 punto, Times New Roman şeklinde ana başlıktan sonra 1.5 satır aralığında 2 boşluk verilerek devam ettirilir.)
- Her bir ek ayrı bir sayfada olmak koşulu ile art arda sıralanır.
- İki sayfadan uzun tablo, şekil, resim, grafik, bir formülün çıkarılışı, geniş kapsamlı ve ayrıntılı deney verileri, örnek hesaplamalar, veri kodu, doküman, anket formu gibi sunumlar metnin içinde değil eklerde verilmelidir.
- Her bir ek sayfasında, sayfanın üst soluna, sola hizalı olarak koyu ve büyük karakterlerle EK yazılır ve her bir eke (EK 1:) (Tablo 4) Anket Soruları şeklinde bir numara ile içeriğine uygun bir başlık verilir.
- Ekler, İçindekiler dizininin en sonunda aynı sırayla ve eksiksiz olarak mutlaka listelenmelidir.
- Metin içinde Ek'lere değinildiğinde "EK 1: Tablo 1" gibi ifadeler kullanılır.

EKLER

EK 1

Veri toplama yöntemleri (ölçek, analiz verileri, etik kurulu, izinler, gönüllü olur formu vb.) eklenebilir.

ÖZGEÇMİŞ

- Tez yazarının kısa bir özgeçmişinin yer alacağı sayfadır.

Arka Kapak

- Ön kapakla aynı özellikteki kartondan olmalı ve üzerinde hiçbir yazı bulunmamalıdır.

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS PROGRAM ADI

TEZİN BAŞLIĞI TEZİN BAŞLIĞI
TEZİN BAŞLIĞI

Yüksek Lisans Tezi

Tez Yazarının Adı SOYADI

Tez Danışmanı: Tez Danışmanının Unvanı/Adı/SOYADI

İSTANBUL, 2018

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS PROGRAM ADI

Tezin Adı:
Öğrencinin Adı Soyadı:
Tez Teslim Tarihi:

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu
_____ Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Ünvan, Ad ve SOYADI
Enstitü Müdürü
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

_____ Jüri Üyeleri

_____ İmzalar

Tez Danışmanı
-
Unvan, Adı ve SOYADI

Üye
-
Unvan, Adı ve SOYADI

Üye
-
Unvan, Adı ve SOYADI

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Ad Soyad
İmza

TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

“.....” adlı Yüksek Lisans/Doktora tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Ad SOYAD
İmza

Danışman
Ünvan Ad SOYAD
İmza

Enstitü Yetkilisi
İmza

ÖZET

TEZİN BAŞLIĞI

Öğrencinin Adı Soyadı

Program Adı

Tez Danışmanı: Danışmanın Unvanı, Adı ve Soyadı

Ay Yıl, Ana Metnin Sayfa Sayısı

Çalışmanın amacı, Tabata Protokolü metoduna dayalı dayanıklılık antrenmanı ile çalıştırılan sporcuların fiziksel ve fizyolojik parametrelerine etkisini araştırmaktır. Çalışmada, İstanbul İl'ine bağlı 2 profesyonel 19 yaş altı futbol takımından, 14'ü Tabata Protokolü metodu ile yapılan dayanıklılık çalışmalarının uygulandığı Deney Grubu ve 14'ü sezon içi futbol teknik antrenmanı uygulanan Kontrol Grubunda olmak üzere toplamda 28 sporcu yer almıştır.

Sporculara Fiziksel testler, Vücut Kompozisyonu ölçümleri, Laboratuvar ve Motorik Alan testleri çalışma öncesi ve sonrasında gruplara uygulanmış ve veriler istatistiksel olarak Wilcoxon Signed Rank testi kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel önem düzeyi $p < 0,05$ ve $p < 0,01$ olarak belirlenmiştir.

Yapılan analiz sonucunda Deney Grubunda $p < 0,01$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı fark elde edilen değişkenlerdeki yüzdesel gelişimler; tekrarlı anaerobik sürat koşusu testinden (rast) elde edilen yorgunluk (fatigue) indeksi %-49.911, VO2Max %8.722, anaerobik güç %9.235, vücut ağırlığı %-4.593, yağsız vücut ağırlığı %-2.968, vücut yağ yüzdesi %-10.139, diyastolik kan basıncı (küçük tansiyon) %-4.848, istirahat kalp atım sayısı %-7.164, mekik koşusu (shuttle run) %24.176, dikey sıçrama testi %31.059, 30 metre sürat koşusu %-1,989, çeviklik (illinois) testi %-1.296, kolesterol %-13.662 olarak bulunmuştur. Deney grubundaki sporcuların parametrelerinde kontrol grubundaki sporculara oranla daha belirgin düzeyde ilerleme kaydedilmiştir ve Tabata protokolü metodu ile antrenman yaptırılan sporcuların performansına olumlu etkisi görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Tabata Protokolü, VO2Max, Dayanıklılık Antrenmanı, HIIT

ABSTRACT

THESIS TITLE

Name Last Name of the Student

Name of the Program

Thesis Supervisor: Title and Name/Last Name of the Supervisor

Month Year, Number of pages of Main Text

The purpose of this study is to investigate the effect of soccer training on the physical and physiological parameters of soccer players based on the Tabata protocol. In study, there are 2 professional football teams which include total of 28 athletes from soccer team under 19 belonging to the city of Istanbul, 14 of which are the experiment group where durability studies conducted by Tabata Protocol method are applied and 14 of which are the control group which is applied soccer technical training during season.

Physical tests, body composition measurements, laboratory and motoric area tests were performed before and after training for all sportsmen. The results were analysed statistically by using Wilcoxon Signed Rank. The statistical significance levels were determined as $p < 0.05$ and $p < 0.01$.

As a result of the analysis, Percentage improvements in variables with significant difference at $p < 0.01$ level in Experiment Group are obtained as Fatigue index %-49.911, VO2Max %8.722, Anaerobik power %9.235, Body weight %-4.593, Lean body weight %-2.968, Body fat percentage %-10.139, Diastolic blood pressure (small blood pressure) %-4.848, Resting heart rate %-7.164, Shuttle run %24.176, Vertical jump test %31.059, 30 meters sprinting %-1,989, illinois agility test %-1.296, cholesterol %-13.662. During comparison of development of the statistically found significant difference values, the parameters of the athletes in the experimental group showed more significant progress than the athletes in the control group. The performance of the athletes trained by Tabata protocol method has been seen positive effect.

Key words: Tabata Protocol, VO2Max, Endurance Training, HIIT

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	
ONAY SAYFASI.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	iii
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....	iv
ÖNSÖZ ve/veya TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar.....	ix
ŞEKİLLER.....	x
KISALTMALAR.....	xi
SEMBOLLER.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. BÖLÜM BAŞLIĞI.....	6
2.1 BİRİNCİ DERECE ALT BÖLÜM BAŞLIĞI.....	12
2.2 BİRİNCİ DERECE ALT BÖLÜM BAŞLIĞI.....	20
2.2.1 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	24
3. BÖLÜM BAŞLIĞI.....	35
3.1 BİRİNCİ DERECE ALT BÖLÜM BAŞLIĞI.....	42
3.1.1 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	47
3.1.2 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	54
3.1.3 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	62
3.2 BİRİNCİ DERECE ALT BÖLÜM BAŞLIĞI.....	70

3.2.1 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	78
3.2.2 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	85
3.2.3 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	90
3.2.3.1 Üçüncü derece alt bölüm başlığı.....	93
3.2.3.1.1 Dördüncü derece alt bölüm başlığı.....	94
4. BÖLÜM BAŞLIĞI.....	95
4.1 BİRİNCİ DERECE ALT BÖLÜM BAŞLIĞI.....	98
4.1.1 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	100
4.1.2 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	107
4.1.3 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	115
4.2 BİRİNCİ DERECE ALT BÖLÜM BAŞLIĞI.....	123
4.3 BİRİNCİ DERECE ALT BÖLÜM BAŞLIĞI.....	129
4.3.1 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	132
4.3.2 İkinci Derece Alt Bölüm Başlığı.....	137
5. TARTIŞMA SONUÇ ve ÖNERİLER.....	140
KAYNAKÇA.....	160
EKLER	
Ek A.1 Deney grubu Skinfold ölçümleri.....	171
Ek A.2 Durumluk sürekli kaygı ölçeği.....	180
ÖZGEÇMİŞ.....	190

TABLolar

Tablo 2.1. Dayanıklılık Egzersiz Modelleri	15
Tablo 2.2. Deney ve Kontrol Grubu Vücut Kompozisyon Test Sonuçları.....	16
Tablo 3.1. Durumluk Ve Sürekli Kaygı Puanları Betimsel İstatistik Değerleri.....	41
Tablo 3.2. Deney ve kontrol grubu kan parametreleri sonuçları.....	45
Tablo 4.1. Yıllara göre Türk filmlerine giden izleyici sayıları.....	46

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Mc Gregor'un çalışan motivasyonu hiyerarşisi.....	12
Şekil 1.2. Şehirlere göre sanayi dağılımı.....	14
Şekil 2.1. Enerji sistemleri şeması.....	16

KISALTMALAR

EKG	:	Elektrokardiyogram
FIFA	:	Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği
KAH	:	Kalp Atım Hızı
SABE	:	Sağlık Bilimleri Enstitüsü
SİS	:	Sayısal İmza Standardı
SPSS	:	Statistical Programme For Social Sciences
TFF	:	Türkiye Futbol Federasyonu
TVF	:	Türkiye Voleybol Federasyonu

SEMBOLLER

Euro	:	€
Karbon	:	C
Popülasyon ortalaması	:	μ
Toplam orbital açısai momentum sayısı	:	L
Tekil yük	:	p