

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ BİTİRME PROJESİ YÖNERGESİ

1. Genel Kurallar

Bu yönergenin amacı, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Psikoloji Bölümü lisans bitirme projelerinin, biçimsel standartlar bakımından tutarlı ve yüksek kalitede hazırlanmasını sağlamaktır. Grup ya da bireysel olarak hazırlanacak olan bitirme projesi dijital ortamda hazırlanmalıdır. Bitirme projelerinin hem dijital hem de basılı bir kopyası danışmanlara teslim edilmelidir. Bitirme projesi, öğrencilerin tercihine göre Türkçe ya da İngilizce yazılabilir.

Danışman seçimi için, öğrenciler öğretim elemanlarının çalışma alanlarını dikkate alarak tercih sıralamalarını belirleyecektir. Seçkisiz bir şekilde belirlenen sıralamaya göre, öğrencilerin tercihleri ve danışmanların kontenjanları göz önünde bulundurularak danışman atamaları gerçekleştirilecektir. Öğretim elemanlarının mevcut projelerinde yer alan öğrencilere öncelik verilebilir.

Etik İlkeler ve Önemli Hususlar:

Metin içi atıflarda APA 7 Yazım Kılavuzu referans alınmalıdır. Başkalarına ait fikir veya araştırmaların, kaynak belirtilmeden sunulması intihal olarak değerlendirilir. İntihal, bir tür akademik sahtekarlıktır ve Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin akademik etik ilkeleri çerçevesinde kesinlikle yasaktır. Bitirme projenizin özgünlüğünü korumak adına yazım sürecinde bu etik ilkelere dikkat edilmelidir.

Yayınlanacak çalışmalar için (derleme türündeki çalışmalar hariç) Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik onay başvurusu yapılması gerekmektedir.

Her grup, tez tesliminde Turnitin benzerlik raporu sunmalı ve benzerlik oranı (kaynakça ve doğrudan alıntılar hariç) %20'yi aşmamalıdır. Bitirme projeleri hazırlanırken Türk Psikologlar Derneği'nin Etik Yönetmeliği'ne uygun hareket edilmelidir:

<https://psikolog.org.tr/belgeler/etik-yonetmeliqi-qbf8w.pdf>

Mezuniyetin ardından, bitirme projeleri bir yıl içinde yayımlanmazsa tüm yayımlama hakları danışmana devredilecektir. Bitirme projelerinin yayımlanmasına karar verilmesi durumunda,

Running Head: Bitirme projesi başlığı (Buraya Bitirme Projenizin Kısa Başlığı Yazılacak)

yazar sıralamaları APA ilkelerine uygun şekilde düzenlenmelidir: (bkz. APA Authorship Guidelines, Madde 8.12, <https://www.apa.org/ethics/code#812b>)

2. Biçim ve Görünüm

2.1. Kâğıt ve Kenar Boşlukları:

- Bitirme projeleri A4 boyutu seçilerek ve çift satır aralığı kullanılarak yazılmalıdır.
- Sayfa kenar boşlukları her bit tarafta 1 inç (2.54 cm) olacak şekilde ayarlanmalıdır.

2.2. Yazı Tipi:

- Yazı tipi Times New Roman 12 punto olmalıdır.
- Yazı tipi ve boyutu, tüm tez boyunca tutarlı bir şekilde kullanılmalıdır.
- Her sayfanın sol üst köşesinde, *running head* olarak bilinen kısa bir başlık yer almalıdır.
- Bitirme projesinde yer alan başlık, tablo, şekil, sayfa numarası, dil ve üslup ile ilgili konularda APA 7 Yazım Kılavuzu referans alınmalıdır.

3. Bitirme Projesi Bölümleri İçin Özel Yönergeler:

Bitirme projeleri aşağıdaki sıraya uygun şekilde düzenlenmelidir:

1. Başlık Sayfası
2. Yemin Metni
3. Özet
4. Abstract
5. İçindekiler
6. Tablolar, Şekiller, Kısaltmalar
7. Ana Metin (Giriş, Yöntem, Bulgular, Tartışma ve Sonuç)
8. Yazar Katkısı
9. Kaynakça
10. Ekler

3.1. Başlık Sayfası:

- Başlık sayfasında, bitirme projesinin başlığı, yazarların isimleri (grup üyeleri) ve danışmanın adı yer almalıdır.
- Danışman isimlerinin altında kurumsal bağlılık (affiliation) ve bitirme projesinin teslim tarihi ay ve yıl olarak belirtilmelidir.
- Örnek "Başlık Sayfası" Ek 1'de verilmiştir.

3.2. Yemin Metni

- Her öğrenci akademik etik ilkeleri çerçevesinde hareket ettiğini beyan eden *Yemin Metnine* imza atmalıdır. Yemin metni kapak sayfasını takip eden sayfada yer almalıdır. Örnek "Yemin Metni" Ek 2'de verilmiştir.

3.3. Özet:

- Özet, yeni bir sayfada başlamalıdır ve "Özet" kelimesi sayfanın üst kısmında ortalanmış olarak yer almalıdır.
- Özet, bitirme projesinin temel noktalarını içeren tek bir paragraf şeklinde olmalı ve 150-250 kelime arasında olmalıdır.
- Paragraf girintisi yapılmamalıdır. Özet, iki tarafa yaslı olacak şekilde yazılmalıdır.
- Özeti bölümünün sonunda 4-6 anahtar kelime yer almalı ve "Anahtar kelimeler" ifadesi *italik* yazılmalıdır.
- Örnek "Özet" sayfası Ek 3'te verilmiştir.

3.4. Abstract

- İngilizce özet, yeni bir sayfada başlamalıdır ve "Abstract" kelimesi sayfanın üst kısmında ortalanmış olarak yer almalıdır.
- Abstract, bitirme projesinin temel noktalarını içeren tek bir paragraf şeklinde olmalı ve 150-300 kelime arasında olmalıdır.
- Paragraf girintisi yapılmamalıdır. Abstract, iki tarafa yaslı olacak şekilde yazılmalıdır.
- Abstract bölümünün sonunda 4-6 anahtar kelime yer almalı ve "Keywords" ifadesi *italik* yazılmalıdır.
- Örnek "Abstract" sayfası Ek 4'te verilmiştir.

3.5. İçindekiler:

- İçindekiler kısmı, tüm bölüm başlıklarını ve bunlara karşılık gelen sayfa numaralarını içermelidir.
- İçindekiler sayfasında kullanılan başlıkların, metinde kullanılan başlıklarla birebir aynı olması gerekmektedir.
- Örnek "İçindekiler" sayfası Ek 5'te verilmiştir.

3.6. Tablolar, Şekiller, Kısaltmalar

Running Head: Bitirme projesi başlığı (Buraya Bitirme Projenizin Kısa Başlığı Yazılacak)

- Bitirme projesinde tablo ve şekil kullanılmışsa bunlara ait listeler "Tablolar" ve "Şekiller" gibi başlıklar altında ve yer aldıkları sayfaların numarasıyla birlikte belirtilmelidir. Örnek "Tablolar" ve "Şekiller" sayfası sırasıyla Ek 6 ve Ek 7'de verilmiştir.
- Bitirme projesinde kısaltmalar kullanılmışsa, kullanılan kısaltmalar "Kısaltmalar" başlığı altında alfabetik sırayla dizilmeli ve her kısaltmanın karşısına açılımı yazılmalıdır.
- Örnek "Kısaltmalar" sayfası Ek 8'de verilmiştir.

3.7. Ana Metin:

- Bitirme projesinin ana metni, bireysel olarak yazıldığında 7500 (± 500) kelime, grup halinde yazıldığında ise 10000 (± 500) kelime olmalıdır.
- Ana metin, konuyu netleştirmek amacıyla çeşitli alt bölümlere ayrılmalıdır. Ana metin Giriş, Yöntem, Bulgular, Tartışma ve Sonuç bölümlerinden oluşur.
- Ana metin boyunca kullanılan kaynaklar için metin içi alıntılar yapılmalı ve bu kaynaklar tezin sonunda yer alan "Kaynakça" bölümünde belirtilmelidir.
- Tablolar ve şekiller yazarların uygun gördüğü yerlerde ana metin içinde kullanılabilir.

3.8 Yazar Katkısı

- Yazar Katkısı bölümü, öğrencilerin katkı sağladıkları alanları açıkça belirtmeleri amacıyla yazılır. Bu bölüm, bireysel sorumlulukları netleştirmek ve akademik şeffaflığı sağlamak için gereklidir. Ayrıca, tüm yazarların katkılarının doğru şekilde belirtilmesi, akademik etik kurallarına uygunluk açısından önemlidir.
- Yazar Katkısı bölümü, bitirme projesinin ana metninden sonra yer almalıdır.
- Araştırma Projesi için Örnek Format (Aşağıdaki maddeler, derleme çalışması gibi diğer proje türlerine uyarlanmalıdır):
 - *Fikir ve Hipotez Geliştirme:* [Ad Soyad, Ad Soyad, Ad Soyad]
 - *Araştırma Tasarımı ve Metodoloji:* [Ad Soyad, Ad Soyad, Ad Soyad]
 - *Literatür Taraması:* [Ad Soyad, Ad Soyad, Ad Soyad]
 - *Veri Toplama ve Düzenleme:* [Ad Soyad, Ad Soyad, Ad Soyad]
 - *Analiz ve Yorumlama:* [Ad Soyad, Ad Soyad, Ad Soyad]
 - *Sonuçların Yazımı ve Düzenlenmesi:* [Ad Soyad, Ad Soyad, Ad Soyad]
 - *Proje Yönetimi / Süpervizyon:* [Unvan Ad Soyad]

3.9. Kaynakça:

- Kaynakça, APA 7 Yazım Kılavuzuna göre düzenlenmelidir.

Running Head: Bitirme projesi başlığı (Buraya Bitirme Projenizin Kısa Başlığı Yazılacak)

3.10. Ekler:

- Bu bölüm, metin içine dahil edilmesi gerekmeyen bilgileri içerebilir (örn. Anketler, Ölçek maddeleri, Etik Kurul Onay Belgesi, Bilgilendirilmiş Onam Formu).

4. Örnek Değerlendirme Tablosu:

	Zayıf		Orta		Çok iyi
A. Bilgi Düzeyi (%25)	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25
B. Özgünlük ve Analitik Yaklaşım (%25)	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25
C. Yapılandırma, Stil ve Organizasyon (%20)	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20
D. Atıf ve Referanslar (%20)	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20
E. Yazım ve dilbilgisi (%10)	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10

Running Head: Bitirme projesi başlığı (Buraya Bitirme Projenizin Kısa Başlığı Yazılacak)

Ek 1: Örnek Başlık Sayfası

Bitirme Projesi Başlığı
(Lisans Bitirme Projesi)
Öğrencinin Adı Soyadı
Öğrencinin Adı Soyadı
Öğrencinin Adı Soyadı

Danışman: Unvan, Danışman ismi
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Psikoloji Bölümü

MAYIS 2025

Running Head: Bitirme projesi başlığı (Buraya Bitirme Projenizin Kısa Başlığı Yazılacak)

Ek 2: Yemin metni

Yemin Metni

Lisans bitirme projesi olarak sunduğum bu çalışmanın hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet ettiğimi, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ederek sunduğumu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yaptığımı bildiririm.

... / 05 / 2025

Öğrencinin Adı Soyadı

İmza

Öğrencinin Adı Soyadı

İmza

Öğrencinin Adı Soyadı

İmza

Öğrencinin Adı Soyadı

İmza

Özet

Bu çalışma, bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, stres yönetimi stratejilerinin bireylerin duygu durumu, yaşam memnuniyeti ve genel sağlık algısı üzerindeki rolleri değerlendirilmiştir. Veriler, 18-30 yaş aralığındaki 200 katılımcının anket sonuçlarından elde edilmiştir. Araştırma sonuçları, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırırken, kaçınma odaklı stratejilerin olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Çalışma, bireylerin stresle etkin başa çıkma becerileri geliştirmelerinin psikolojik sağlık açısından önemli olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bu bulguların, psikolojik danışmanlık ve stres yönetimi programlarının geliştirilmesi için değerli bir rehber olabileceği düşünülmektedir. Elde edilen sonuçlar, stresle başa çıkma becerilerinin yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal sağlık politikaları bağlamında da dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar kelimeler: stres, başa çıkma stratejileri, psikolojik sağlık, duygudurum, yaşam memnuniyeti

Ek 4: Örnek Abstract Sayfası

Abstract

This study aims to examine the effects of coping strategies for stress on psychological health. The research evaluates the roles of stress management strategies in individuals' emotional states, life satisfaction, and general health perceptions. Data were obtained from survey results of 200 participants aged between 18 and 30. The findings reveal that problem-focused coping strategies enhance psychological well-being, while avoidance-focused strategies have negative effects. The study highlights the importance of developing effective stress management skills for better psychological health. Furthermore, these findings are considered valuable for guiding the development of psychological counseling and stress management programs. The results also indicate that stress coping skills should be addressed not only at the individual level but also within the context of public health policies.

Keywords: stress, coping strategies, psychological health, mood, life satisfaction

Ek 5: Örnek İçindekiler Sayfası

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	1
ÖZET	2
İÇİNDEKİLER	3
TABLolar	4
ŞEKİLLER	5
KISALTMALAR	6
1. GİRİŞ	7
2. YÖNTEM	17
2.1. Katılımcılar	17
2.1. Araştırma Deseni	18
2.2. Ölçme Araçları	19
2.3. Prosedür	22
3. BULGULAR	26
3.1. Tanımlayıcı İstatistikler	26
3.2. Çıkarımsal İstatistikler	30
4. TARTIŞMA	35
5. SONUÇ.....	40
KAYNAKÇA	42
EKLER	
A. ANKET	45
B. ÖLÇEKLER	48
C. ETİK KURUL KARARI	50

TABLolar

Tablo 1. Kafeinin Görsel Dikkat Üzerindeki Etkilerini İnceleyen Çalışmaların Özeti	16
Tablo 2. Deneysel Ürünlerin ve Görsel Dikkat Görevleri Uygulama Sırası	24
Tablo 3. Deneysel Ürünlerin İçeriği ve Besin Değerleri	24
Tablo 4. Grupların Tahmini Günlük Kafein Tüketimi (mg)	27
Tablo 5. Uzamsal İpucu Görevi Doğru Tepki Oranı Ortalaması ve Standart Sapması	32
Tablo 6. Uzamsal İpucu Görevi Tepki Süresi Ortalaması ve Standart Sapması	32
Tablo 7. Görsel Arama Görevi Doğru Tepki Oranı Ortalaması ve Standart Sapması	34
Tablo 8. Görsel Arama Görevi Tepki Süresi Ortalaması ve Standart Sapması	34

ŞEKİLLER

Şekil 1. Uzamsal İpucu Görevi – Merkezi İpucu Koşulu	20
Şekil 2. Uzamsal İpucu Görevi – Çevresel İpucu Koşulu	20
Şekil 3. Görsel Arama Görevi – Özellik Arama Alt Görevi	21
Şekil 4. Görsel Arama Görevi – Bağlantı Arama Alt Görevi	21
Şekil 5. Merkezi İpucu Koşulu Ortalama Tepki Süresi	33
Şekil 6. Çevresel İpucu Koşulu Ortalama Tepki Süresi	33
Şekil 7. Özellik Arama Ortalama Tepki Süresi	35
Şekil 8. Bağlantı Arama Ortalama Tepki Süresi	35

Running Head: Bitirme projesi başlığı (Buraya Bitirme Projenizin Kısa Başlığı Yazılacak)

Ek 8: Örnek Kısaltmalar Sayfası

KISALTMALAR

AMPA: α -amino-3-hidroksi-5-metil-4-izoksazolpropiyonik asit

ASL: Arteriyel spin etiketleme (Arterial spin labelling)

BDNF: Beyin-kaynaklı nörotrofik faktör (Brain-derived neurotrophic factor)

BOLD: Kan-oksijenlenme-düzeyine-bağlı (Blood-oxygenation-level-dependent)

fMRG: Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme

LTP: Uzun süreli güçlendirme (Long-term potentiation)

ms: Milisaniye

NMDA: N-metil-D-aspartat

NO: Nitrik Oksit

NOS: Nitrik Oksit Sentaz

NVC: Nörovasküler Eşleşme (Neurovascular Coupling)

PET: Pozitron Emisyon Tomografi

TCDU: Transkraniyal Doppler Ultrasonografi