ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

# **Οδηγός Συγγραφής Διπλωματικής Εργασίας**

Θεσσαλονίκη, 2024

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ


| | | |
|---|---|---|
| ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ | | 6 |
| | Διαδικαστικοί κανονισμοί κατάθεσης διπλωματικών εργασιών | 6 |
| ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ | | 7 |
| | Το μέγεθος της Διπλωματικής Εργασίας | 7 |
| | Συνολική εικόνα της Διπλωματικής Εργασίας | 7 |
| | Εικόνα κεφαλαίου πρότασης της Διπλωματικής Εργασίας | 7 |
| | 1η ΣΕΛΙΔΑ ΤΙΤΛΟΥ | 8 |
| | 2η ΣΕΛΙΔΑ ΤΙΤΛΟΥ ΜΕ ΕΠΙΒΛΕΠΩΝΤΑ | 8 |
| | 3η ΣΕΛΙΔΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ | 9 |
| | Χρήση Υλικού με κατοχυρωμένα πνευματικά δικαιώματα (Copyright) για Διπλωματικές Εργασίες. | 9 |
| | Οδηγίες συγγραφής επιστολής για την παροχή άδειας χρήσης κατοχυρωμένου υλικού | 9 |
| | ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΑΙΤΗΜΑΤΟΣ ΑΔΕΙΑΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΥΛΙΚΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΥΣΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΩΤΕΡΩ ΑΙΤΗΣΗ: | 10 |
| | Λογοκλοπή | 10 |
| | 4η ΣΕΛΙΔΑ ΑΦΙΕΡΩΣΕΙΣ | 11 |
| | 5η ΣΕΛΙΔΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ | 11 |
| | ΠΕΡΙΛΗΨΗ & ABSTRACT | 11 |
| | ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ | 11 |
| | ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ | 12 |
| | ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ Η' ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ | 12 |
| | ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ | 12 |
| | ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΜΒΟΛΩΝ | 12 |
| | ΚΥΡΙΩΣ ΚΕΙΜΕΝΟ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ | 13 |
| | I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ | 13 |
| | II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ | 13 |
| | III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ | 14 |
| | IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ | 14 |
| | V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ | 15 |
| | VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ | 15 |
| | VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | 15 |
| | Βοήθημα για την αλφαβητική σειρά των αναφορών του βιβλιογραφικού καταλόγου | 16 |
| | Τρόπος γραφής βιβλιογραφικών αναφορών μέσα στο κείμενο. | 16 |
| | Παραπομπές | 16 |

| | | |
|---|---|---|
| | Τρόπος γραφής της βιβλιογραφίας στο τέλος της διπλωματικής εργασίας | 16 |
| | Παραδείγματα γραφής βιβλιογραφίας | 16 |
| | ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ | 19 |
| ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ | | 20 |
| | Τρόπος γραφής των τίτλων στα κεφάλαια, τα υποκεφάλαια και τις ενότητες | 20 |
| | Τύπος Γραφής | 20 |
| | Υπογραμμίσεις | 20 |
| | Εξισώσεις | 21 |
| | Φωτογραφίες και Εικόνες | 21 |
| | Περιθώρια | 21 |
| | Εκτύπωση, Διάστημα και Εσοχές | 21 |
| | Σελιδοποίηση | 21 |
| | Σελίδες μεγαλύτερου μεγέθους | 22 |
| | Βιβλιοδεσία Διπλωματικής Εργασίας | 22 |
| | Υπόδειγμα Σελίδας Τίτλου | 23 |
| | Υπόδειγμα 2ης Σελίδας Τίτλου με Τριμελή Επιτροπή | 24 |
| | Υπόδειγμα της Σελίδας του Copyright | 25 |
| | Υπόδειγμα Περίληψης | 26 |
| | Υπόδειγμα Περίληψης στην Αγγλική Γλώσσα | 27 |
| | Υπόδειγμα Πίνακα Περιεχομένων | 28 |
| | Υπόδειγμα Καταλόγου Πινάκων | 30 |
| | Υπόδειγμα Μορφής Πίνακα | 31 |
| | Υπόδειγμα Καταλόγου Σχημάτων | 32 |
| | Υπόδειγμα Μορφής Σχήματος | 33 |
| | Υπόδειγμα Καταλόγου Συντομογραφιών | 34 |
| | Υπόδειγμα γραφής της Βιβλιογραφίας | 35 |
| | ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ | 36 |
| ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΙΣΤΟΡΙΚΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ | | 40 |
| | ΤΡΟΠΟΣ ΓΡΑΦΗΣ ΙΣΤΟΡΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ | 41 |
| | ΤΡΟΠΟΣ ΓΡΑΦΗΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΩΝ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ | 41 |
| | ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ ΙΣΤΟΡΙΚΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ | 44 |
| ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΡΟΤΑΣΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ | | 46 |
| ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ | | 47 |

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### *Το μέγεθος της Διπλωματικής Εργασίας*

Το μέγεθός της θα πρέπει να είναι από 10.000 - 15.000 λέξεις. Σ' αυτόν τον όγκο δεν υπολογίζονται το εξώφυλλο, τα περιεχόμενα, η βιβλιογραφία, τα παραρτήματα και η περίληψη.

### *Συνολική εικόνα της Διπλωματικής Εργασίας*

Ως συγγραφείς της ΔΕ έχετε την ευθύνη ώστε να διασφαλίσετε ότι όλα τα αντίγραφά της να παρουσιάζουν τη σωστή μορφή. Θα πρέπει η ΔΕ να είναι ευανάγνωστη και ακριβής. Πριν καταθέσετε τη ΔΕ σας, βεβαιωθείτε ότι η σελιδοποίηση έγινε με την παρακάτω σειρά:

- Σελίδα Τίτλου
- Σελίδα Τίτλου με την τριμελή επιτροπή
- Σελίδα Πνευματικών δικαιωμάτων
- Αφιέρωση (Προαιρετική)
- Ευχαριστίες (Προαιρετική)
- Περίληψη
- Περίληψη στην Αγγλική Γλώσσα
- Πρόλογος (προαιρετικός), με ευχαριστίες, αφιερώσεις κ.τ.λ
- Περιεχόμενα, με καταγραφή της αρίθμησης των αντίστοιχων σελίδων (Πρόταση)*
- Κατάλογος Πινάκων, με τους σχετικούς τίτλους και καταγραφή της αρίθμησης των αντίστοιχων σελίδων
- Κατάλογος Σχημάτων ή Εικόνων, με τίτλους και σελίδα παραπομπών
- Κατάλογος Συντομογραφιών
- Κατάλογος Συμβόλων
- Κυρίως κείμενο της ΔΕ (όπου περιλαμβάνονται η Εισαγωγή, η Ανασκόπηση της Βιβλιογραφίας, η Μεθοδολογία, τα Αποτελέσματα και η Συζήτηση /Συμπεράσματα, Προτάσεις και τα πιο σημαντικά υποκεφάλαια αυτών στη συνέχεια συναφών επικεφαλίδων).
- Βιβλιογραφία (αν τα παραρτήματα είναι βιβλιοδετημένα σε χωριστό τόμο, η βιβλιογραφία θα πρέπει να βρίσκεται με το κείμενο στον πρώτο τόμο).
- Παραρτήματα (αν υπάρχουν).

### *Εικόνα Κεφαλαίων Πρότασης*

Προκειμένου να γίνει δεκτή η εκπόνηση της ΔΕ θα πρέπει να γίνει η πρότασή της που θα παρουσιαστεί σε ανοικτή συνεδρίαση στην τριμελή συμβουλευτική επιτροπή, με διαφάνειες του προγράμματος power point και θα κατατεθεί ως κείμενο για την αξιολόγησή της. Η πρόταση θα περιλαμβάνει τα εξής κεφάλαια.

- Σελίδα Τίτλου
- Σελίδα Τίτλου με τον επιβλέποντα
- Η Εισαγωγή και αναφέρεται η σχετική βιβλιογραφική ανασκόπηση καθώς και τα επιμέρους κεφάλαια του ερευνητικού σχεδιασμό όπως και η στατιστική μέθοδος που θα ακολουθηθεί.
- Η Μεθοδολογία στην οποία συμπεριλαμβάνεται και ένα κεφάλαιο «Στατιστικές αναλύσεις» που περιγράφει τις στατιστικές αναλύσεις που θα χρησιμοποιηθούν για ανάλυση των δεδομένων.
- Η Βιβλιογραφία.
- Παραρτήματα (αν υπάρχουν).

.
Ειδικότερα, για κάθε επιμέρους τμήμα της ΔΕ ισχύουν τα παρακάτω.

**1η ΣΕΛΙΔΑ ΤΙΤΛΟΥ**

Η σελίδα τίτλου της ΔΕ σας πρέπει να είναι σε διπλό διάστημα και να παρέχει τις παρακάτω οδηγίες:

(α) Το ίδρυμα και το τμήμα στο κέντρο με κεφαλαία γράμματα τοποθετημένο στο πέντε (5) εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

(β) Τον τίτλο της ΔΕ, τοποθετημένο στο κέντρο με κεφαλαία.
(γ) Ορίστε ότι είναι Διπλωματική Εργασία με το όνομα σας, τοποθετημένο στο κέντρο

Διπλωματική Εργασία

της

Μαρίας Παπαδοπούλου

(δ) Την ακόλουθη δήλωση, στο κέντρο:

που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα του ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ
για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης
του Πτυχίου του ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

(ε) Στο χαμηλότερο μισό της σελίδας, τοποθετήστε στο κέντρο, τις παρακάτω λέξεις: Θεσσαλονίκη:
Μήνα και έτος 20_____*(Η χρονολογία της σελίδας τίτλου Θα πρέπει ν' αναφέρεται στο έτος αποδοχής της ΔΕ)*

***Κανόνες Σύνταξης Τίτλων Διπλωματικών Εργασιών***

Ο τίτλος της ΔΕ είναι μια περιγραφική ετικέτα, δεν είναι μια πρόταση. Συνεπώς, δεν είναι απαραίτητο να ακολουθεί πιστά τους γραμματικούς κανόνες σύνταξης μιας πρότασης.

Ο τίτλος της ΔΕ πρέπει να συντάσσεται με τις λιγότερες δυνατό λέξεις και να περιγράφει επαρκώς το περιεχόμενο της εργασίας. Να είναι περιεκτικός, να μην είναι μακροσκελής, ούτε πολύ σύντομος και να ανταποκρίνεται στο αντικείμενο του Προγράμματος. Σημειώνεται ότι πολλά επιστημονικά περιοδικά θέτουν τον περιορισμό των 10 έως 12 λέξεων στον τίτλο.

Να αναφέρει τις κύριες ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές, καθώς και το δείγμα του πληθυσμού, που μετείχε στην έρευνα ή την περιοχή.

Οι λέξεις που θα περιλαμβάνονται στον τίτλο πρέπει να επιλεγούν με μεγάλη προσοχή. Η σειρά των λέξεων μέσα στον τίτλο και η σύνδεσή τους με άλλες λέξεις έχουν ιδιαίτερη σημασία.

Συνήθως στον τίτλο περιλαμβάνονται οι λέξεις κλειδιά της εργασίας, χωρίς να παρουσιάζονται λεπτομέρειες για τη μεθοδολογία, τα όργανα που χρησιμοποιήθηκαν και τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα.

Ο τίτλος δεν πρέπει να περιέχει μη ευρέως αποδεκτές συντομογραφίες ή/και αρκτικόλεξα, καθώς και ξενικές λέξεις, εξισώσεις και ιδιωματισμούς.

Τέλος, καλό είναι να αποφεύγονται πλεονασμοί μέσα στον τίτλο, όπως, «Έρευνα», «Παρατήρηση», «Μελέτη», καθώς και υπότιτλοι ή επεξηγήσεις.

## 2η ΣΕΛΙΔΑ ΤΙΤΛΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΑ

Η δεύτερη σελίδα τίτλου της ΔΕ σας πρέπει να περιλαμβάνει ότι περιέχει και η πρώτη σελίδα και στο κάτω μέρος της πριν την ημερομηνία επιπρόσθετα τη συμβουλευτική επιτροπή:

Επιβλέπων: Πέτρος Παπαδόπουλος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Υπογραφή ……

Ακολουθεί η ημερομηνία όπως στην πρώτη σελίδα του τίτλου

## 3η ΣΕΛΙΔΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ

***Τα πνευματικά δικαιώματα (Copyright)***

Πνευματική ιδιοκτησία ή πνευματικά δικαιώματα ή copyright ονομάζονται τα αποκλειστικά δικαιώματα των πνευματικών δημιουργών στο έργο τους. Παραχωρούνται από τον νόμο για ορισμένο χρόνο για να απαγορεύσουν σε τρίτους τη χρήση των έργων χωρίς την άδεια του δημιουργού. Για την κατοχύρωση των πνευματικών δικαιωμάτων της ΔΕ, θα πρέπει να συμπεριλάβετε τη σελίδα των πνευματικών δικαιωμάτων (copyright), η οποία θα ακολουθεί την σελίδα τίτλου, συνοδευόμενη με τις παρακάτω πληροφορίες οι οποίες θα αναγράφονται χαμηλά και στο κάτω μέρος της σελίδας μαζί με το σύμβολο των πνευματικών δικαιωμάτων © έτος, ονοματεπώνυμο και το «ALL RIGHTS RESERVED» όπως φαίνεται παρακάτω:

© Έτος
Ονοματεπώνυμο
ALL RIGHTS RESERVED

Εάν ο εκτυπωτής σας δεν μπορεί να παράγει το σύμβολο του copyright ©, μπορείτε να εκτυπώσετε το ένα c ανάμεσα σ' ένα ζευγάρι από παρενθέσεις. Η εκτύπωση της λέξης copyright είναι επίσης αποδεκτή, αλλά προτιμήστε το c στις παρενθέσεις. Η σελίδα του copyright διασφαλίζει από μόνη της τα δικαιώματά σας σε περίπτωση προσφυγής ή παράβασης, βάσει του Ν2121/93 (Φ.Ε.Κ. Α25)

***Χρήση Υλικού με κατοχυρωμένα πνευματικά δικαιώματα (Copyright) για Διπλωματική Εργασία.***
Η χρήση κάθε υλικού στην εργασία σας με κατοχυρωμένα πνευματικά δικαιώματα (copyright), θα πρέπει να γίνεται μόνον μετά από γραπτή άδεια του συγγραφέα της άλλης εργασίας των δικαιωμάτων. Είστε υπεύθυνοι για την διασφάλιση των αδειών αυτών και την αρχειοθέτηση αυτών στο πανεπιστήμιο αλλά και στο τμήμα σας. Πρέπει να γνωρίζετε ότι για την απόδοση του δικαιώματος χρήσης περιεχομένων μπορεί να απαιτείται η καταβολή χρηματικού ποσού στον ιδιοκτήτη. Η απόκτηση των δικαιωμάτων χρήσης υλικού άλλων συγγραφέων θα πρέπει να υποβάλλονται συνημμένα με τη ΔΕ σας.

***Οδηγίες συγγραφής επιστολής για την παροχή άδειας χρήσης κατοχυρωμένου υλικού***
Σιγουρευτείτε ότι έχετε συμπεριλάβει τη διεύθυνσή σας, τον αριθμό τηλεφώνου σας, καθώς και την ημερομηνία στην κορυφή της επιστολής. Ελάτε σε προσωπική επαφή με τον νόμιμο κάτοχο των πνευματικών δικαιωμάτων (copyright). Περιγράψτε με ακρίβεια την προτεινόμενη από εσάς χρήση του κατοχυρωμένου υλικού. Αν είναι απαραίτητο, επισυνάψτε ένα αντίγραφο ενός τμήματος της εργασίας σας, εικόνες, διαγράμματα, καθώς και άλλο υλικό. Αν η προτεινόμενη χρήση είναι εκτενής,

όπως η γενικότερη χρήση αρχείων ή συγγραμμάτων, περιγράψτε την με σαφείς όρους. Αντικειμενικός σκοπός είναι να ελαχιστοποιήσετε κάθε αμφιβολία και να εξασφαλίσετε ότι η άδεια θα καλύπτει όλο το φάσμα των αναγκών σας. Κρατήστε αποδεικτικά στοιχεία των ενεργειών σας για την απόκτηση άδειας. Αυτό είναι σημαντικό ιδιαίτερα εάν η προσπάθεια είναι ανεπιτυχής. Το υπόδειγμα της φόρμας υπογραφής στο τέλος του υποδείγματος επιστολής είναι απαραίτητο όταν ένας ιδιώτης παρέχει την άδεια. Όταν η άδεια παρέχεται από μία εταιρία, όπως ένας εκδοτικός οίκος, τότε χρησιμοποιήστε την παρακάτω φόρμα υπογραφής:

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΑΙΤΗΜΑΤΟΣ ΑΔΕΙΑΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΥΛΙΚΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΥΣΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΩΤΕΡΩ ΑΙΤΗΣΗ:
[Εκτυπώστε το όνομα της εταιρίας]
Από:_____
Τίτλος:_____
Ημερομηνία:_____

Υπόδειγμα Επιστολής για απόκτηση άδειας

[Διεύθυνση για απαντητική επιστολή]
[Ημερομηνία]
[Όνομα και διεύθυνση παραλήπτη]
Αγαπητέ_____:
(Παράδειγμα αρχής της πρότασης:) Η επιστολή αυτή έρχεται να επιβεβαιώσει την πρόσφατη τηλεφωνική μας συζήτηση. Ή: Ολοκληρώνω τη Διπλωματική Εργασία στο ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ με τίτλο "_____". Θα ήθελα την άδειά σας για την επανεκτύπωση στην ΔΕ μου αποσπασμάτων από τα ακόλουθα τμήματα του έργου σας:
[Εισαγάγετε πλήρη αναφορά της αρχικής εργασίας]
Τα αποσπάσματα που είναι για να επανεκτυπωθούν είναι: [Εισαγάγετε λεπτομερείς εξηγήσεις ή επισυνάψτε ένα αντίγραφο]. Η αίτηση για άδεια επεκτείνεται και για όλες τις μελλοντικές επανεκδόσεις της Διπλωματικής Εργασίας μου, συμπεριλαμβανομένων και των μη-αποκλειστικών παγκόσμιων δικαιωμάτων σε άλλες γλώσσες, και τα δικαιώματα αυτά με κανέναν τρόπο δεν περιορίζουν την επανέκδοση του υλικού σ' άλλη φόρμα από εσάς ή κάποιους άλλους που έχουν εξουσιοδοτηθεί από εσάς. Η υπογραφή σας στην παρούσα επιστολή θα επιβεβαιώσει επίσης ότι κατέχεται [ή η εταιρία σας κατέχει] το copyright του υλικού που περιγράφεται παραπάνω.
Εάν οι διευθετήσεις αυτές εγκρίνονται από εσάς, παρακαλώ υπογράψτε την παρούσα επιστολή στο σημείο που υποδεικνύεται παρακάτω και επιστρέψτε την σε μένα στην εσώκλειστη απαντητική επιστολή. Σας ευχαριστώ πολύ.
Με Τιμή
[Το όνομά σας και υπογραφή]

***Λογοκλοπή***

Καταθέτοντας τη ΔΕ ο/η συγγραφέας υποχρεούται να αναφέρει αν χρησιμοποίησε το έργο και τις απόψεις άλλων. Η αντιγραφή θεωρείται σοβαρό ακαδημαϊκό παράπτωμα. Λογοκλοπή θεωρείται η αντιγραφή εργασίας κάποιου/ας άλλου/ης, καθώς και η χρησιμοποίηση εργασίας άλλου/ης - δημοσιευμένης ή μη- χωρίς τη δέουσα αναφορά. Η παράθεση οποιουδήποτε υλικού τεκμηρίωσης, ακόμη και από μελέτες του/της ιδίου/ας του/της υποψηφίου/ας, χωρίς σχετική αναφορά, μπορεί να στοιχειοθετήσει απόφαση για διαγραφή του/της.

**4η ΣΕΛΙΔΑ ΑΦΙΕΡΩΣΕΙΣ (Προαιρετική)**

Προαιρετικά μπορούμε να συμπληρώσουμε το κεφάλαιο των αφιερώσεων της ΔΕ

**5η ΣΕΛΙΔΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ (Προαιρετική)**

Προαιρετικά μπορούμε να συμπληρώσουμε το κεφάλαιο των ευχαριστιών της ΔΕ ευχαριστώντας κάποιους που συνέβαλλαν στην ολοκλήρωση της ΔΕ.

## 6η ΣΕΛΙΔΑ
## ΠΕΡΙΛΗΨΗ & ABSTRACT

Κάθε αντίγραφο της ΔΕ σας πρέπει να περιέχει μία περίληψη στην Ελληνική γλώσσα και μία στην Αγγλική γλώσσα. Η λέξη «**ΠΕΡΙΛΗΨΗ**» ή «**ABSTRACT**» πρέπει να τοποθετείται κεντρικά σε απόσταση πέντε (5) εκατοστών κάτω από την κορυφή της σελίδας. Από κάτω ακολουθεί το όνομά σας και ο τίτλος της ΔΕ. Μέσα σε παρενθέσεις, στο κέντρο κάτω από τον τίτλο, τυπώστε την φράση (Με την επίβλεψη του/της_____) και συμπεριλάβετε το όνομα του επιβλέποντος /ουσας Καθηγητή /τριάς σας.

Αφήστε μία γραμμή κενή και αρχίστε το κείμενο της περίληψης το οποίο πρέπει να είναι γραμμένο σε 1 ½ διάστημα. Η περίληψη πρέπει να είναι εκτυπωμένη στη μία μόνο επιφάνεια της σελίδας και όλη σε μία μόνο παράγραφο. Η περίληψη μίας ΔΕ δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τις 300 λέξεις. Σιγουρευτείτε ότι ο τίτλος που υπάρχει στην αρχή της περίληψης (βλ. το υπόδειγμα του *Οδηγού* αυτού) έχει τον ίδιο τύπο γραμμάτων μ' εκείνο της σελίδας του τίτλου. Αποφύγετε μαθηματικούς τύπους, διαγράμματα, καθώς και εικονογραφικό υλικό.

Η περίληψή σας θα πρέπει να είναι η συντομότερη δυνατή περιγραφή της ΔΕ σας. Πρέπει να είναι ακριβής και περιεκτική ώστε να φαίνεται ο σκοπός και το περιεχόμενο της έρευνας. Επίσης, πρέπει να είναι αυτόνομη, δηλαδή να περιγράφει όλα τα τμήματα της έρευνας (Σκοπός, Μεθοδολογία, Αποτελέσματα, Συμπεράσματα). Μεγάλες επεξηγήσεις και προσωπικές απόψεις θα πρέπει ν' αποφεύγονται. Οι ίδιες οδηγίες ισχύουν και για την περίληψη της ΔΕ στην Αγγλική Γλώσσα που θα πρέπει να ακολουθεί, σε ξεχωριστή σελίδα. Στο τέλος της περίληψης αναγράφονται οι Λέξεις-Κλειδιά, οι οποίες δεν πρέπει να ξεπερνούν σε αριθμό τις πέντε.

## 7η ΣΕΛΙΔΑ
## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο πίνακας των περιεχομένων θα πρέπει ν' ακολουθεί την περίληψη (και τον πρόλογο αν υπάρχει). Η επικεφαλίδα πρέπει να γράφει **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ να είναι εκτυπωμένη** με κεφαλαία και τονισμένα γράμματα στο κέντρο 2,5 εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας. Η δομή των περιεχομένων πρέπει να έχει την μορφή του υποδείγματος που παρατίθεται στον οδηγό.

Ο πίνακας των περιεχομένων πρέπει να περιέχει όλα τα τμήματα της ΔΕ σας, με εξαίρεση τις προκαταρτικές σελίδες [σελίδα τίτλου, αφιέρωση (αν υπάρχει), σελίδα ευχαριστιών]. Στον πίνακα των περιεχομένων στην επικεφαλίδα του κάθε κεφαλαίου προηγείται η λατινική αρίθμηση. Σιγουρευτείτε ότι έχετε συμπεριλάβει την βιβλιογραφία, όλα τα παραρτήματα καθώς και τους αριθμούς σελίδας των υποδιαιρέσεων τους.

Στον πίνακα περιεχομένων της ΔΕ πρέπει να περιλαμβάνονται οι τίτλοι των κεφαλαίων και των υποκεφαλαίων. Οι τίτλοι των υποκεφαλαίων πρέπει ν' αρχίζουν από παράγραφο τριών έως πέντε διαστημάτων προς τα δεξιά του περιθωρίου των τίτλων των κεφαλαίων. Οι τίτλοι που αναγράφονται στον πίνακα των περιεχομένων και αναφέρονται στα επιμέρους κεφάλαια, πρέπει να αντιστοιχούν ακριβώς μ' εκείνους που υπάρχουν στο εσωτερικό της ΔΕ.

Οι αριθμοί σελίδων στον πίνακα περιεχομένων πρέπει να τοποθετούνται στο δεξιό

περιθώριο, ενώ το κενό διάστημα μεταξύ του τίτλου ή του υπότιτλου και του αριθμού της σελίδας θα πρέπει να καλύπτεται με μία ευθεία συνεχόμενη γραμμή ή μία διακεκομμένη γραμμή από στίγματα. Μεταξύ δύο κεφαλαίων πρέπει να υπάρχει μία κενή γραμμή, οι υπότιτλοι εντός ενός κεφαλαίου να είναι 1 ½ διάστημα και εάν η αναφορά στον αντίστοιχο υπότιτλο καταλαμβάνει περισσότερες από μία σειρές, διακόψτε την στα τρία τέταρτά της και συνεχίστε από κάτω σε δεύτερη σειρά, με μονό όμως διάστημα. Βλέπε το υπόδειγμα των Περιεχομένων του *Οδηγού* αυτού.

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Στη ΔΕ ο κάθε πίνακας ορίζεται με έναν αραβικό αριθμό. Μπορείτε να αριθμείτε διαδοχικά τους πίνακες σε όλη την εργασία σας (για παράδειγμα **Πίνακας 1**, **Πίνακας 2**, κ.τ.λ.), ή μπορείτε να ορίσετε έναν πίνακα με δυο τμήματα ενός αραβικού αριθμού, ο πρώτος αριθμός αναφέρεται στο κεφάλαιο όπου περιλαμβάνεται, ακολουθεί μία τελεία, και στη συνέχεια ένας δεύτερος αριθμός ο οποίος προσδιορίζει την διαδοχική τοποθέτησή του μέσα στο κεφάλαιο (για παράδειγμα, ο **Πίνακας 3.2**. αναφέρεται στον δεύτερο πίνακα του κεφαλαίου τρία).

Η επικεφαλίδα για τον κατάλογο των πινάκων θα πρέπει να βρίσκεται σε 2,5 εκατοστά

απόσταση από την κορυφή της σελίδας και να είναι τοποθετημένη στο κέντρο και γραμμένη με κεφαλαία «**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ**». Μία κενή γραμμή θα πρέπει να μεσολαβεί μεταξύ της επικεφαλίδας και του πρώτου τίτλου. Μεταξύ των τίτλων το διάστημα πρέπει να είναι διπλό.

Ο αριθμός κάθε πίνακα (αραβικός) και του τίτλου του πρέπει να τοποθετείται στο αριστερό περιθώριο. Οι αριθμοί των σελίδων (αραβικοί) είναι τοποθετημένοι ακριβώς μέσα στο δεξιό περιθώριο. Το διάστημα μεταξύ της εσοχής και του αριθμού σελίδας καλύπτεται με μία διάστικτη γραμμή. Το διάστημα μεταξύ του πίνακα και του τίτλου του είναι μονό. Το διάστημα μεταξύ των τίτλων είναι διπλό. Εάν ο τίτλος απαιτεί περισσότερες από μία γραμμές, διακόψτε την στα τρία τέταρτά της και συνεχίστε από κάτω σε δεύτερη σειρά, με μονό διάστημα. Ο αριθμός του πίνακα και ο τίτλος του στον κατάλογο των πινάκων θα πρέπει να ταιριάζει ακριβώς με τους αντίστοιχούς τους στο σώμα της ΔΕ σας. Βλέπε το υπόδειγμα του «Καταλόγου Πινάκων» του *Οδηγού* αυτού.

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ Η' ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Η επικεφαλίδα για τον κατάλογο των σχημάτων θα πρέπει να φαίνεται 2,5 εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας, τοποθετημένη στο κέντρο και γραμμένη με κεφαλαία («**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ**» ή «**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ**») και τονισμένα γράμματα. Οι οδηγίες που δίνονται παραπάνω σχετικά με τον κατάλογο πινάκων εφαρμόζονται επίσης και για τον κατάλογο σχημάτων /εικονογραφήσεων. Βλέπε το υπόδειγμα του Καταλόγου Σχημάτων του *Οδηγού* αυτού.

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

Εάν χρησιμοποιείτε πολλές συντομογραφίες, θα πρέπει να έχετε και έναν αντίστοιχο κατάλογο με τους ακριβείς ορισμούς. Η επικεφαλίδα για τον κατάλογο συντομογραφιών θα πρέπει να φαίνεται 2,5 εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας, τοποθετημένη στο κέντρο και γραμμένη με κεφαλαία («**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ**») και τονισμένα γράμματα. Βλέπε το υπόδειγμα του Καταλόγου Συντομογραφιών του *Οδηγού* αυτού.

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΜΒΟΛΩΝ

Εάν χρησιμοποιείτε σύμβολα στην ΔΕ σας, μπορείτε να τα συνδυάσετε με τις συντομογραφίες, βάζοντας ως τίτλο «**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΛΩΝ**», ή μπορείτε να έχετε έναν ξεχωριστό κατάλογο συμβόλων και τους ορισμούς τους. Η επικεφαλίδα για τον κατάλογο των συμβόλων θα πρέπει να γράφεται 2.5 εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας, τοποθετημένη στο κέντρο και γραμμένη με κεφαλαία («**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΜΒΟΛΩΝ**») και τονισμένα γράμματα. Το διάστημα σε κάθε επεξήγηση συμβόλου είναι μονό, ενώ η απόσταση μεταξύ δύο επεξηγήσεων είναι μία σειρά με διπλό διάστημα.

## ΚΥΡΙΩΣ ΚΕΙΜΕΝΟ ΤΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Το **κυρίως κείμενο** θα πρέπει να περιλαμβάνει τα παρακάτω κεφάλαια:

**Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

- Το κείμενο αρχίζει χωρίς τη λέξη "Εισαγωγή" αλλά με τον τίτλο της έρευνας ως τίτλο του πρώτου κεφαλαίου γραμμένο με κεφαλαία τονισμένα (Bold) γράμματα.
- Περιγράφεται ο προβληματισμός που οδήγησε στην έρευνα και στη συγκεκριμένη ερευνητική προσέγγιση.
- Γίνεται μια σύντομη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που σχετίζεται με το πρόβλημα.
- Καταλήγει στις πιο σχετικές έρευνες με το θέμα της ΔΕ.
- Μετά ακολουθεί ο ***Ερευνητικός σχεδιασμός*** που περιλαμβάνει τα υποκεφάλαια που αναφέρονται παρακάτω με έντονα γράμματα:
- ***Σκοπός της έρευνας***
  Αναφέρεται ο κύριος σκοπός και οι επιμέρους σκοποί της έρευνας αν υπάρχουν.
- ***Έκθεση του προβλήματος***
  Καθορίζεται αναλυτικά και με ακρίβεια ποιο είναι το πρόβλημα που μελετήθηκε δηλαδή με μια ή δυο παραγράφους θα πρέπει να καθορίζεται ποιο ήταν το πρόβλημα, ποια ερευνητική μέθοδος χρησιμοποιήθηκε, σε ποιο δείγμα και ποιες ήταν οι μεταβλητές της έρευνας (ανεξάρτητες και εξαρτημένες).
- ***Σημαντικότητα της έρευνας***
  Γίνεται αναφορά στη σημαντικότητα και τη σημασία της έρευνας. Περιγράφεται η συνεισφορά της έρευνας στην επιστημονική κοινότητα. Αναφέρεται η καινοτομία της και τι είναι αυτό που προσφέρει στην επιστήμη.
- ***Ορισμοί***
  Όλοι οι όροι που αναφέρονται στην έκθεση του προβλήματος θα πρέπει να καθοριστούν είτε βιβλιογραφικά είτε λειτουργικά όπως δηλαδή χρησιμοποιούνται στη βιβλιογραφία. Αποφεύγετε να δίνετε ορισμούς από όρους που είναι γνωστοί στον μέσο αναγνώστη.

  ***Θεωρητικοί Ορισμοί***

  Είναι η περιγραφή των όρων σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, που χρειάζεται να οριστούν προκειμένου να γίνουν περισσότερο κατανοητοί. Μετά από κάθε θεωρητικό ορισμό απαιτείται και η αντίστοιχη βιβλιογραφική αναφορά.

  ***Λειτουργικοί Ορισμοί***

  Είναι οι όροι που χρειάζεται να οριστούν προκειμένου να γίνει πιο σαφές πώς ορίζονται για τη συγκεκριμένη έρευνα (π.χ. απόδοση θεωρείται το σκορ των ελεύθερων βολών κλπ.). Μετά από κάθε λειτουργικό ορισμό δεν απαιτείται βιβλιογραφική αναφορά αλλά ο τρόπος με τον οποίο ορίζονται οι μεταβλητές από την συγκεκριμένη έρευνα. Το κεφάλαιο αυτό είναι προαιρετικό.
- ***Περιορισμοί***: Περιγράφονται οι παράγοντες που δεν μπόρεσε ο ερευνητής ή η συγκεκριμένη έρευνα να ελέγξει παρότι έγιναν οι απαραίτητες προσπάθειες. Εάν αυτοί οι παράγοντες είναι σοβαροί και μπορούν να έχουν σημαντική επίδραση στο αποτέλεσμα, ίσως τότε ο ερευνητής θα πρέπει να επιλέξει ένα άλλο θέμα!
- ***Οριοθετήσεις:*** Περιγράφεται ποια ήταν τα όρια της έρευνας όσον αφορά πιθανά το δείγμα, τις ανεξάρτητες ή εξαρτημένες μεταβλητές, δηλαδή οι διαστάσεις της μεταβλητής που μελετήθηκαν (π.χ. μόνο η στατική ισορροπία αξιολογήθηκε ..κλπ)
- ***Υποθέσεις***: Αναφέρονται οι ερευνητικές και οι μηδενικές υποθέσεις της εργασίας. Προσοχή για την κάθε μηδενική υπόθεση θα πρέπει να υπάρχει αντίστοιχα μια στατιστική ανάλυση στο κεφάλαιο των αποτελεσμάτων και συμπέρασμα και σχολιασμός της στο κεφάλαιο της συζήτησης.

**ΙΙ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ**

- Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει μια εκτενή συζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας.
- Θα πρέπει όμως να παραμείνετε προσηλωμένοι στις έρευνες σχετικά με το θέμα σας και να αποφύγετε αυτές που είναι λιγότερο σχετικές ή πιο γενικές. Συμπεριλάβετε σχετικές έρευνες για όλες τις μεταβλητές που μελετάτε.
- Κατά την περιγραφή παλαιότερων ερευνών, αποφύγετε τις μη σημαντικές λεπτομέρειες.
- Δώστε έμφαση στα σχετικά ευρήματα, στα σχετικά μεθοδολογικά θέματα και στα σημαντικότερα συμπεράσματα.
- Ακολουθήστε μια λογική συνέχεια ανάμεσα στις παλαιότερες και στις νεότερες έρευνες καθώς και ανάμεσα σε έρευνες με διαφορετική θεωρητική και εννοιολογική βάση.
- Αναπτύξτε το πρόβλημα έτσι ώστε να μπορεί να γίνει κατανοητό από το ευρύ επιστημονικό κοινό και όχι μόνο από τους πολύ ειδικούς.
- Κρατήστε μια κριτική στάση απέναντι στις έρευνες, αλλά αντιμετωπίστε με δίκαιο τρόπο τα αμφιλεγόμενα συμπεράσματα.
- Συνιστάται να χρησιμοποιούνται κεφάλαια και υπο-κεφάλαια για την περιγραφή των σχετικών αποτελεσμάτων των ερευνητών.

## ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Ο τίτλος στη μέση της σελίδας. Το κείμενο ξεκινά από κάτω σε εσοχή και συνήθως περιλαμβάνει τα παρακάτω υποκεφάλαια που είναι γραμμένα με τονισμένα (bold) μικρά γράμματα, πλάγια (Italics), μία εσοχή μέσα (tab) και είναι στοιχισμένα αριστερά. Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να συζητήσουν με τον υπεύθυνο καθηγητή τους για τις υποκατηγορίες που θα πρέπει να περιλαμβάνει το κεφάλαιο της μεθοδολογίας και αυτό εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά της έρευνας. Τα πιο συνηθισμένα υποκεφάλαια είναι τα παρακάτω:

***Συμμετέχοντες***

Περιγράφονται τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (φύλο, ηλικία, δημογραφικά στοιχεία κ.α. ), η διαδικασία επιλογής κλπ.,

***Περιγραφή των οργάνων***

Όταν χρησιμοποιούνται πολύπλοκα όργανα και ερωτηματολόγια και πρέπει να περιγραφούν. Στην περίπτωση των ερωτηματολογίων θα πρέπει να περιγραφούν οι μεταβλητές που μελετούνται και όλες οι σχετικές λεπτομέρειες (αριθμός ερωτήσεων, τύπος ερωτήσεων, πηγές που ελήφθησαν τα ερωτηματολόγια κλπ).

***Περιγραφή των δοκιμασιών***

Αναλυτική περιγραφή των δοκιμασιών και δείκτες αξιοπιστίας και εγκυρότητας (όπου αυτό απαιτείται).

***Διαδικασία Μέτρησης***

Όλες οι λεπτομέρειες της διαδικασίας όπως (σειρά των δοκιμασιών, επαναλήψεις, διάρκεια, τρόπος αξιολόγησης κλπ.).

***Σχεδιασμός της έρευνας***

Ποιες ήταν οι ανεξάρτητες μεταβλητές (π.χ. ομάδες), οι εξαρτημένες (π.χ. οι επιδόσεις), είδος της στατιστικής επεξεργασίας.

## ΙV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ο τίτλος στη μέση της σελίδας. Η κάθε ΔΕ μπορεί να είναι διαφορετική. Θα πρέπει να αποφασίσετε μαζί με τον επιβλέποντα για το ποιες αναλύσεις και ποιοι πίνακες θα πρέπει να ενσωματωθούν στο κεφάλαιο αυτό και ποιοι πίνακες θα πρέπει να μπουν στο κεφάλαιο των παραρτημάτων. Συνήθως ενσωματώνονται στο παράρτημα οι πιο αναλυτικοί πίνακες ενώ οι πιο συνοπτικοί αναφέρονται στο κεφάλαιο των αποτελεσμάτων.
Το κεφάλαιο αυτό ξεκινά με μια εισαγωγική παράγραφο με αναφορά στις τις ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές και τις αναλύσεις που χρησιμοποιήθηκαν.

Συνήθως στο κεφάλαιο αυτό αναφέρονται τα παρακάτω:

- Περιγραφικά στατιστικά των μεταβλητών καθώς και ο αριθμός των συμμετεχόντων.
- Πώς μετρήθηκε/αν αξιολογήθηκε/αν η/οι υπόθεση/εις.
- Περιγράφεται ένα αποτέλεσμα για την κάθε υπόθεση.
- Περιγραφή των στατιστικών αναλύσεων για κάθε μία από τις μηδενικές υποθέσεις (π.χ. χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ANOVA για να απορρίψουμε ή να αποδεχθούμε τη μηδενική υπόθεση).
- Παρουσίαση των στατιστικών αποτελεσμάτων. Στην περίπτωση των δεικτών και των βαθμών ελευθερίας τους αναγράφουμε μέσα στο κείμενο με τον ακόλουθο τρόπο: $F_{(5,150)}= 5.75$, $p>.05$.
- Όταν περιλαμβάνονται πίνακες, η λέξη *πίνακας* πρέπει να είναι στοιχισμένος αριστερά και τονισμένος πάνω από τον πίνακα π.χ. **Πίνακας 1**, και στη συνέχεια ο τίτλος του πίνακα (όχι όμως τονισμένος). Στα *Παραρτήματα* υπάρχει υπόδειγμα μορφής πίνακα.
- Σε κάθε πίνακα θα πρέπει να υπάρχει μια εισαγωγική πρόταση (π.χ. Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της …. ανάλυσης). Μετά τον πίνακα θα πρέπει να υπάρχει ένα συμπέρασμα που προκύπτει από τη στατιστική ανάλυση (π.χ. Από την ανάλυση …. φάνηκε ότι υπήρχε (ή δεν υπήρχε) στατιστικά σημαντική ($F(5,150)= 5.75$, $p>.05$) διαφορά.. ή σχέση μεταξύ …
- Όταν υπάρχουν *Γραφήματα,* να υπάρχει υπότιτλος κάτω από το γράφημα στοιχισμένος αριστερά όπου να αναγράφεται η λέξη **Γράφημα** με τονισμένα γράμματα, να ακολουθεί ο αριθμός του γραφήματος και τελεία. Στη συνέχεια σημειώνεται ο τίτλος που επεξηγεί το γράφημα. π.χ. **Γράφημα 1**. Ποσοστά συμμετοχής των δυο φύλων στη δραστηριότητα του jogging. Στα Παραρτήματα υπάρχει υπόδειγμα μορφής του γραφήματος.
- Σε κάθε γράφημα θα πρέπει να υπάρχει μια εισαγωγική πρόταση (π.χ. «Στο γράφημα 1 φαίνονται οι μέσοι όροι ή τα ποσοστά των ομάδων» κλπ).

- Οι *Εικόνες* σημειώνονται όπως τα γραφήματα.
- Οι πίνακες και τα γραφήματα θα πρέπει να συμπληρώνουν την πληροφορία που δίνεται στο κείμενο και να δίνουν μια πιο κατανοητή εικόνα των αποτελεσμάτων . Είναι κουραστικό όμως όταν οι πληροφορίες που δίνονται είναι επαναλαμβανόμενες στο κείμενο.

**V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Σε αυτό το κεφάλαιο θα ερμηνεύσετε όλα τα αποτελέσματα και θα τα συγκρίνετε με τα αντίστοιχα αποτελέσματα άλλων ερευνητών. Δώστε έμφαση στο θεωρητικό αντίκτυπο των αποτελεσμάτων αλλά και στην εγκυρότητα των συμπερασμάτων σας

Αρχίστε τη *συζήτηση* επαναδιατυπώνοντας το σκοπό της έρευνας και την /τις ερευνητική /ές υπόθεση/σεις γράφοντας συγχρόνως μια ξεκάθαρη δήλωση αν τα αποτελέσματα στηρίζουν ή όχι τις αρχικές σας υποθέσεις. Περιγράψτε πώς τα δεδομένα σας υποστηρίζουν την/τις απάντηση /σεις στην ερευνητική /ες ερώτηση /σεις.

Αποφύγετε τους αριθμούς και σύνθετους στατιστικούς όρους. Μπορείτε να περιγράψετε τα αποτελέσματα περιφραστικά (π.χ. μεγαλύτερο, περισσότερο, είχαν σχέση, προέβλεπαν, είχαν διαφορά κλπ).

Θα πρέπει να τα συγκρίνετε με αποτελέσματα άλλων ερευνητών που εξέτασαν τις ίδιες μεταβλητές ή τους ίδιους συμμετέχοντες ή στις ίδιες συνθήκες κλπ. Κάντε κριτική των αποτελεσμάτων σας είτε συμφωνούν, είτε διαφωνούν (προσπαθώντας να εξηγήσετε το γιατί και στις δύο περιπτώσεις). Να θυμάστε ότι τυχόν ομοιότητες ή διαφορές μεταξύ των αποτελεσμάτων σας και άλλων ερευνών και η προσπάθεια ερμηνείας τους είναι η συνεισφορά σας στην επιστημονική γνώση. Δείξτε τι είναι νέο και σημαντικό συγκρίνοντας τα ευρήματά σας με αυτά άλλων ερευνητών. Παρουσιάστε τα δυνατά σημεία και τους περιορισμούς της μελέτης σας (με βάση τη μεθοδολογία που ακολουθήσατε). Τελειώστε με ξεκάθαρη δήλωση (για παράδειγμα τις επιπτώσεις των ευρημάτων σας) ή με συλλογισμούς που θα βασίζονται στις απαντήσεις της /των ερευνητική /ών υπόθεσης /ων. Πιθανά να υπάρχει και ένα κεφάλαιο γενικής συζήτησης που ανακεφαλαιώνει τα πορίσματα της συζήτησης.

**VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**

Ο τίτλος στη μέση της σελίδας. Στο κεφάλαιο αυτό θα πρέπει να αναφέρονται συνοπτικά τα συμπέρασμα που προκύπτουν από την έρευνα και αφορούν την κάθε υπόθεση. Είναι ουσιαστικά ξεκάθαρες δηλώσεις που παρουσιάζουν το συμπέρασμα που προκύπτει από την κάθε υπόθεση.
Στο κεφάλαιο αυτό πρέπει να συμπεριληφθούν και τα δύο υποκεφάλαια που φαίνονται παρακάτω:

- **Προτάσεις που προκύπτουν από την έρευνα**
  Θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει ένα υποκεφάλαιο που θα διατυπώνει προτάσεις που προκύπτουν από την έρευνα για πρακτική εφαρμογή. Προσέξτε να επικεντρωθείτε σε αυτές που προκύπτουν από τη δική σας έρευνα και από τα αποτελέσματά σας. Μην γενικεύετε βάση αυτών που πιστεύετε ή θεωρείτε λογικά.
- **Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες**
  Θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει ένα υποκεφάλαιο που θα διατυπώνει προτάσεις που προκύπτουν από την έρευνα για μελλοντικές έρευνες και ερευνητικές κατευθύνσεις για άλλους ερευνητές που έτσι θα μπορούν να συνεχίσουν τη δική σας έρευνα.

**VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Η βιβλιογραφία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ΔΕ σας. Η βιβλιογραφία περιέχει συνήθως σ' έναν κατάλογο όλες τις αναφορές που έχετε συμβουλευτεί, τοποθετημένες σε αλφαβητική σειρά ανάλογα με το επώνυμο του πρώτου συγγραφέα. Γενικότερα οι ελληνικές και ξένες βιβλιογραφικές αναφορές θα πρέπει να παρατίθενται κατ' αλφαβητική σειρά μαζί, χωρίς να διαχωρίζονται. Η βιβλιογραφία πρέπει να είναι γραμμένη σε 1.5 διάστημα, με μία γραμμή απόσταση ανάμεσα σε κάθε νέα αναφορά. Η πρώτη γραμμή της κάθε μιας αναφοράς πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένη με το αριστερό περιθώριο, ενώ οι ακόλουθες γραμμές θα πρέπει να έχουν εσοχή πέντε διαστημάτων προς τα δεξιά.

***Βοήθημα για την αλφαβητική σειρά των αναφορών του βιβλιογραφικού καταλόγου***

Η σωστή παρουσίαση των πηγών (βιβλιογραφικές αναφορές) έχει βαρύνουσα σημασία κατά τη συγγραφή ενός επιστημονικού κειμένου. Οι συγγραφείς τους οποίους επικαλούμαστε πρέπει να αναφέρονται στο τέλος της εργασίας με αλφαβητική σειρά. Ελληνικές και ξένες βιβλιογραφικές αναφορές θα πρέπει να παρατίθενται κατ' αλφαβητική σειρά μαζί χωρίς να διαχωρίζονται ακολουθώντας τον παρακάτω πίνακα:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Αα | Aa | Ηη | -- | Νν | Nn | Υυ | Uu |
| Ββ | Bb | -- | Hh | Ξξ | -- | -- | Vv |
| Γγ | Cc | Θθ | -- | Οο | Oo | -- | Ww |
| Δδ | Dd | Ιι | Ii | Ππ | Pp | Φφ | -- |
| Εε | Ee | -- | Jj | -- | Qq | Χχ | Xx |
| -- | Ff | Κκ | Kk | Ρρ | Rr | Ψψ | -- |
| Ζζ | -- | Λλ | Ll | Σσ | Ss | Ωω | -- |
| -- | Gg | Μμ | Mm | Ττ | Tt | -- | Zz |

***Τρόπος γραφής βιβλιογραφικών αναφορών μέσα στο κείμενο.***

Οι συγγραφείς αναφέρονται με το όνομά τους και το έτος έκδοσης του άρθρου είτε μέσα στο κείμενο ή στο τέλος της πρότασης μέσα σε παρένθεση π.χ. (Schmidt, 1982). Όταν γίνεται αναφορά σε ομάδα συγγραφέων – περισσότερα από δύο άτομα αλλά λιγότερα από έξι – γράφονται τα επίθετα όλων των συγγραφέων την πρώτη φορά της αναφοράς τους ενώ όλες τις επόμενες φορές που γίνεται αναφορά σε αυτούς, γράφεται το επίθετο μόνο του πρώτου εξ αυτών και στη συνέχεια η λατινική φράση et al. Παράδειγμα: (Schmidt et al., 1982). Στην περίπτωση που η αναφορά είναι το υποκείμενο μιας πρότασης και οι συγγραφείς είναι περισσότεροι από δύο και έχουν αναφερθεί ήδη προηγούμενα, γράφεται το επίθετο του πρώτου συγγραφέα και ακολουθεί η φράση «και συν.» που είναι η ελληνική απόδοση του όρου et al. Παράδειγμα: «Οι Schmidt και συν. (1986) τόνισαν...». Στην περίπτωση που η αναφορά περιλαμβάνει έξι ή περισσότερους συγγραφείς, ακόμη και την πρώτη φορά γράφεται το επίθετο του πρώτου στη σειρά συγγραφέα και η φράση et al. Όταν περισσότεροι από ένας συγγραφείς αναφέρονται μέσα στο κείμενο τότε γράφονται με αλφαβητική σειρά. Αν υπάρχουν περισσότερες από μια αναφορές διαχωρίζονται με το σύμβολο του ελληνικού ερωτηματικού";" π.χ. (Almond & Harris, 2002; Schmidt, 1989; Tayler, 1988).

***Παραπομπές***

Το υλικό που παραπέμπτεται ακριβώς όπως έχουν δημοσιευτεί θα πρέπει να μπαίνει μέσα σε εισαγωγικά και μέσα σε παρένθεση στο τέλος να μπαίνει η σελίδα του άρθρου που αναφέρεται π.χ. όπως πρότεινε ο Magill (1992) «η αύξηση της συχνότητας της ανατροφοδότησης μπορεί να αυξήσει την εξάρτηση από αυτήν» (σελ. 326). Εάν είναι περισσότερο από 40 λέξεις τότε θα πρέπει να αποτελέσει ξεχωριστή παράγραφο που θα ξεκινά 5 διαστήματα πιο μέσα και από τις δυο πλευρές και στο τέλος θα ακολουθεί ο αριθμός της σελίδας.

***Τρόπος γραφής της βιβλιογραφίας στο τέλος της ΔΕ***

Μόνο οι βιβλιογραφικές αναφορές που υπάρχουν στο κείμενο αναφέρονται στη βιβλιογραφία, με αλφαβητική σειρά και μετά χρονολογική με πρώτη την πιο πρόσφατη. Ο τίτλος "ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ" γράφεται στην μέση της σελίδας με κεφαλαία γράμματα και οι βιβλιογραφικές αναφορές γράφονται κατά αλφαβητική σειρά επωνύμου των συγγραφέων. Σε περίπτωση που σε κάποιον συγγραφέα ανήκουν περισσότερες από μία αναφορές, γράφονται κατά χρονολογική σειρά με την πιο πρόσφατη πρώτη. Γενικότερα οι ελληνικές και ξένες βιβλιογραφικές αναφορές θα πρέπει να παρατίθενται κατ' αλφαβητική σειρά μαζί χωρίς να διαχωρίζονται. "Όταν ένας συγγραφέας αναφέρεται δυο φορές, βάζουμε πρώτα την αναφορά όπου είναι μόνος του και στη συνέχεια αυτή που είναι με άλλους συγγραφείς. Όταν έχουν το ίδιο επίθετο, η σειρά καθορίζεται αλφαβητικά από το μικρό όνομα των συγγραφέων. Υπόδειγμα γραφής βιβλιογραφίας για πειραματική έρευνα και για ιστορική έρευνα παρατίθενται στον οδηγό.

**Παραδείγματα γραφής βιβλιογραφίας**

***<u>Για άρθρο</u>***

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος σε παρένθεση). Τίτλος άρθρου.

*Τίτλος περιοδικού με πλάγια γράμματα*, τόμος, (τεύχος σε παρένθεση), σελίδες πρώτη και τελευταία.

Παραδείγματα:
Fishbein, E. & Proctor, G. (1995). The relation of mental abilities with basketball performance. *Psychological Reports, 23*(3), 1-9.

Astrand, P. (1992). Why exercise? *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24, 153-162

***<u>Για βιβλίο</u>***

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος σε παρένθεση). *Τίτλος βιβλίου με πλάγια γράμματα*. Τόπος: εκδοτικός οίκος.

Παραδείγματα:
Schmidt, R. (1995). *Motor learning and performance*. Champaign, IL: McGraw Hill.

Αυθίνος, Γ. (1998). *Άσκηση–άθληση κινητική αναψυχή– οργανωτική διάσταση*. Αθήνα: Πατάκης.

***<u>Για κεφάλαιο από βιβλίο</u>***

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος σε παρένθεση). Τίτλος κεφαλαίου. Σε περίπτωση ξενόγλωσσης αναφοράς: «In» Αρχικό ονόματος. Επίθετο, *Τίτλος βιβλίου με πλάγια γράμματα* (σελ. ή pp.) Σε περίπτωση ξενόγλωσσης αναφοράς και ακολουθεί η πρώτη και τελευταία σελίδα) Τόπος: εκδοτικός οίκος.

Παραδείγματα:
*Dishman, K. (1990). Determinants of participation in physical activity. In C. Bouchard, R. Shephard, T. Stephens, R. Sutton & B. McPherson. (Eds.),* Exercise fitness and health: A consensus of current knowledge *(pp. 75-10). London: Human Kinetics.*

Carnahan, H., Vandervoort, A.A. & Swanson, L.R. (1993). The influence of aging on motor skill learning. In G. E. Stelmach & V. Hömberg (Eds.), *Sensorimotor impairment in the elderly* (pp. 41-56). Netherlands: Klewer Academic Publishers.

***<u>Για διπλωματική εργασία</u>***

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος σε παρένθεση). *Τίτλος διπλωματικής εργασίας με πλάγια γράμματα.* Αδημοσίευτη Διπλωματική Εργασία, Πανεπιστήμιο. Τόπος, Χώρα.

Παράδειγμα:
Watkins, M. (1986). *The influence of involvement and information search on consumer's choice of recreation activities*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Oregon. Eugene, Oregon, USA.

***<u>Για πρακτικά συνεδρίων της αλλοδαπής & ημεδαπής</u>***

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος). Τίτλος παρουσίασης. *Πρακτικά τίτλος συνεδρίου με πλάγια γράμματα.* Τόπος: Φορέας διοργάνωσης.

Παραδείγματα:
Clark, K. (1995). Assessing activity in joint replacement patients. *Proceedings of the 5th Congress in Sport Medicine*. London: University of London.

Παπαδόπουλος, Μ. (2003). Αξιολόγηση ταχυδυναμικών ικανοτήτων εκτεινόντων μυών των κάτω άκρων σε αθλητές στίβου. *Πρακτικά 2ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής*. Αθήνα: ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών.

***<u>Για άρθρο σε ηλεκτρονική διεύθυνση ή ηλεκτρονικό περιοδικό</u>***

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος). Τίτλος άρθρου. Τίτλος περιοδικού.

ηλεκτρονική διεύθυνση με πλάγια γράμματα.

Παραδείγματα:
Byrne T. (2002). Teaching personal and social responsibility through ball games. Journal of Gerontology. *www.deakin.edu*.

Forakern J. (1998). A character Development Rubric. I.A.H.P.E.R.D. Journal. *www.num.edu*

***Για ιστοσελίδα από το διαδίκτυο***

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος (Αν υπάρχουν). Τίτλος σελίδας. Ημερομηνία ανάκτησης: Ακολουθεί η ημερομηνία. *Η ακριβής* ηλεκτρονική διεύθυνση με πλάγια γράμματα.

Παραδείγματα:
Ζάχος, Δ. Χοροθεραπεία – Κινητική. Ημερομηνία ανάκτησης: 3-11-2008. *http://www.dimitrioszaxos.com*

Εφαρμογή προγραμμάτων που πορωθούν την ισότητα στην κοινωνία ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ. Ημερομηνία ανάκτησης: 5-10-2008. *http://kallipateira.sch.gr/Eisagogikokeimeno.pdf*

***Για Βιβλίο από το διαδίκτυο***

Thoreau, H.D. (2001). On the duty of civil disobedience. Ημερομηνία ανάκτησης 31, Αυγούστου 2007 από το Project Gutenberg database on the World Wide Web: ftp://uiarchive.cso.uiuc.edu/pub/etext/gutenberg/etext93/civil10.txt

**Δημοσίευση Αποτελεσμάτων Εταιριών Επιχειρήσεων Ενώσεων κλπ**

U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. Office on Smoking and Health. (2014). The health consequences of smoking: chronic obstructive lung disease, a report of the Surgeon General. Rockville, MD: Author.

**Δημοσιευμένη συνέντευξη**

Gray, K. (2012, June 20). Trust games [Interview with J. Maple]. New York Times Magazine, p.18.

**Φίλμ**

Hitchcock, A. (Producer & Director). (1960). Psycho [Film]. Hollywood, CA: Paramount Pictures.

**Τηλεοπτικό ή ραδιοφωνικό πρόγραμμα**

Gladstone, B. (2009, July 22). The science of the sell. In National Public Radio (Producer), Morning edition: The psychology of getting and spending. New York: Public Broadcasting Service.

**Ηχογράφηση**

Jarboe, K. (Speaker). (2007). Women and schizophrenia [Cassette recording]. Tucker, GA: Promedica Research Center.

**Βιντεοσκόπηση**

Zimbardo, P. (Speaker). (1989). The power of the situation [Videotape]. In Brennan, W.C. (Executive Producer), Discovering Psychology. Boston: WGBH.

**Έργο τέχνης/φωτογραφία (Work of Art/Illustration)**

From Nathan, P.W. Nervous system. In Oxford companion to the mind (p. 529), by R.L. Gregory, (Ed.), 1987, New York: Oxford University Press.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**

Τα παραρτήματα αριθμούνται και περιλαμβάνουν ό,τι θεωρείται χρήσιμο να περιγραφεί αλλά δεν πρέπει να ενταχθεί μέσα στο κυρίως κείμενο της ΔΕ. Για παράδειγμα στα παραρτήματα μπαίνουν τύποι ερωτηματολογίων, περιγραφές λογισμικών προγραμμάτων, οδηγίες, περιγραφές πολύπλοκων δοκιμασιών, αναλυτικοί πίνακες αποτελεσμάτων κλπ. Στο κυρίως σώμα της εργασίας πρέπει να γίνονται οι ανάλογες παραπομπές -όπου απαιτείται- στα αντίστοιχα παραρτήματα ώστε να καθοδηγείται εύκολα ο αναγνώστης (για παράδειγμα, βλ. Παράρτημα Γ). Τα παραρτήματα αριθμούνται με κεφαλαία γράμματα (π.χ. Α, Β, Γ,) και τοποθετούνται στο τέλος της ΔΕ μετά τη βιβλιογραφία. Σε κάθε παράρτημα η λέξη ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ και ο σχετικός τίτλος πρέπει να τοποθετούνται στο κέντρο της σελίδας και αναφέρονται στον πίνακα των περιεχομένων. Το φωτοτυπημένο υλικό είναι αποδεκτό στα παραρτήματα. Οπωσδήποτε όμως το υλικό αυτό πρέπει να είναι ευανάγνωστο. Όλες οι σελίδες των παραρτημάτων θα πρέπει να είναι αριθμημένες με αραβικούς αριθμούς. Παρόλο που η εκτύπωση των παραρτημάτων πρέπει να είναι καθαρή και ευανάγνωστη, δεν είναι υποχρεωτικά όμοια μ' εκείνη του κυρίως κείμενου της ΔΕ. Ωστόσο, εκτυπώσεις με μικρή και δυσδιάκριτη γραφή ή πολύ στενά περιθώρια δεν κρίνονται αποδεκτές.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ**

- Όταν δηλώνονται αριθμοί, θα πρέπει να γράφονται με νούμερο όταν είναι ο αριθμός μεγαλύτερος από 10 και με γράμματα όταν είναι μικρότερος από 10 (π.χ. τρία) εκτός εάν οι μικρότεροι του 10 αριθμοί συγκρίνονται με αριθμούς μεγαλύτερους του 10 και τότε γράφονται και αυτοί με νούμερο και όχι με γράμματα (π.χ. 3 από τις 21 αναλύσεις).
- Στηρίζετε βιβλιογραφικά αυτά που γράφετε. Δεν θα πρέπει να δηλώνεται κάτι χωρίς να στηρίζεται βιβλιογραφικά.
- Η κάθε παράγραφος θα πρέπει να περιλαμβάνει περισσότερο από μια προτάσεις.
- Στο κείμενο θα πρέπει να χρησιμοποιείται υποχρεωτικά το τρίτο πρόσωπο.
- Τα ουσιαστικά να μην γίνονται υποκείμενα (για παράδειγμα δεν είναι δόκιμη η έκφραση 'τα αποτελέσματα έδειξαν' αλλά είναι δόκιμη η έκφραση 'από τα αποτελέσματα φάνηκε...').
- Η πρόταση γράφεται στον μέλλοντα χρόνο γιατί σχεδιάζεται για να γίνει στο μέλλον ενώ η τελική ΔΕ στο παρελθόντα χρόνο αφού έχει ολοκληρωθεί.
- Χρήση ενεργητικής και όχι παθητικής φωνής
- Χρήση και των δύο φύλων (για παράδειγμα 'οι μαθητές –τριες').
- Σε κάθε κεφάλαιο είναι δόκιμο στην πρώτη παράγραφο να γίνεται μια συνοπτική παρουσίαση του θέματος που ακολουθεί, και στην τελευταία παράγραφο να γίνεται μια σύνοψη των όσων ειπώθηκαν, εντοπίζοντας τα σημεία-κλειδιά της επιχειρηματολογίας (2-3 προτάσεις το πολύ).

***Τρόπος γραφής των τίτλων στα κεφάλαια, τα υποκεφάλαια και τις ενότητες***

Τα κεφάλαια της ΔΕ αριθμούνται μόνο με λατινικούς αριθμούς. Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται διαφορετικές ενδείξεις (όπως για παράδειγμα 'Κεφάλαιο 1' ή 'ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ'), αλλά να γράφονται με την παρακάτω σειρά:

**1) ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΚΕΦΑΛΙΔΑ ΜΕ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ (π.χ. τίτλος)**
**2) ΤΙΤΛΟΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ:** Με κεφαλαία γράμματα τονισμένα (π.χ. **ΙΙΙ ΜΕΘΟΔΟΣ**, ή **IV ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ** κ.λ.π.). Στοίχιση στο κέντρο. Ακολουθεί κενή γραμμή.

***3) Τίτλος Υποκεφαλαίου:*** *Τονισμένα (Bold), πλάγια (Italics), αριστερά, ένα διάστημα (tab) μέσα* (π.χ. ***Διαδικασία Μέτρησης***). Στην επόμενη γραμμή αρχίζει το κείμενο *ένα διάστημα (tab) μέσα*. Πριν από τον τίτλο του υποκεφαλαίου πρέπει να προηγείται κενή γραμμή.

***4) Τίτλος Ενότητας****: Αριστερά, δύο διαστήματα (tab), μέσα και με πλάγια γράμματα (Italics)* (π.χ. *Δοκιμασία* 1η). Αμέσως μετά τον τίτλο αρχίζει το κείμενο (στην ίδια γραμμή). Πρέπει να προηγείται της ενότητας μια κενή γραμμή.

Όταν μέσα στο κείμενο θέλουμε να αριθμήσουμε κάτι, τότε η αρίθμηση γίνεται πρώτα με γράμματα π.χ. α), β) κλπ. Αν στο κάθε ένα από αυτά τα «α)» και «β)» πρέπει να αριθμήσουμε, πάλι το κάνουμε με αριθμούς «1)», «2)», και αν μέσα στους αριθμούς θέλουμε να αριθμήσουμε, το κάνουμε με τα λατινικά γράμματα, ήτοι, «i)», «ii)». Είναι απαραίτητο να καταθέσετε στον κύριο επιβλέποντα της ΔΕ μερικές σελίδες, που θα σας υποδείξει ο ίδιος, ως υπόδειγμα για μία ανασκόπηση πριν εκτυπώσετε την τελική μορφή της ΔΕ σας. Ένα καλό υπόδειγμα πριν την τελική εκτύπωση, θα μπορεί να περιέχει έναν πίνακα, σελίδες με υποσημειώσεις, μία σελίδα τίτλου, την πρώτη σελίδα ενός κεφαλαίου, μία σελίδα από την βιβλιογραφία, μία σελίδα από ένα παράρτημα, και μία σελίδα με έναν ή περισσότερους υπότιτλους (αν υπάρχουν). Η έγκριση των υποδειγμάτων αυτών μπορεί να οδηγήσει στην τελική εκτύπωση της εργασίας, αλλά με κανέναν τρόπο δεν προϋποθέτει την εκ των προτέρων τελική έγκριση αυτής.

**Τύπος Γραφής**

Η γραμματοσειρά θα πρέπει να είναι ευανάγνωστη (Times New Roman) και η αντίθεση μεταξύ εκτύπωσης και χαρτιού θα πρέπει να είναι μεγάλη ώστε να εξασφαλίζει καθαρές φωτοτυπίες. Θα πρέπει να υπάρχει επαρκές διάστημα μεταξύ των γραμμάτων των λέξεων. Παρομοίως, η απόσταση μεταξύ των σειρών θα πρέπει να έχει αρκετό διάστημα από χαρακτήρα σε χαρακτήρα μεταξύ των γραμμών (διάστημα 1.5). Το κυρίως κείμενο πρέπει να έχει μέγεθος γραμματοσειράς No 12, ενώ οι υποσημειώσεις δεν θα πρέπει να διαφέρουν από τη γραμματοσειρά που χρησιμοποιείται στο κυρίως κείμενο και μπορεί να είναι γραμμένες και σε μονό διάστημα.

**Υπογραμμίσεις**

Όταν χρειάζεται να υπογραμμίσετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μία μονή συνεχή γραμμή, η οποία όμως πρέπει να είναι η ίδια σε όλο το κείμενο.

### Εξισώσεις

Εάν ο επεξεργαστής κειμένου που χρησιμοποιείτε δεν μπορεί να παράγει εξισώσεις, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άλλους χαρακτήρες. Η προσεκτική αποκοπή και επικόλληση κειμένων από άλλον εκτυπωτή είναι επίσης αποδεκτή. Αν σκοπεύετε να κάνετε χρήση της παραπάνω μεθόδου, τότε να γίνει μόνο στο αυθεντικό αντίγραφο. Κρατήστε το αυθεντικό και υποβάλετε ποιοτικά φωτοαντίγραφα στο Τμήμα.

### Φωτογραφίες και Εικόνες

Οι φωτογραφίες που χρησιμοποιούνται στις διπλωματικές εργασίες θα πρέπει να είναι επαγγελματικής ποιότητας. Οι έγχρωμες φωτογραφίες είναι αποδεκτές και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διπλωματικές εργασίες. Επειδή το κόστος των έγχρωμων φωτογραφιών, σε όλα τα αντίγραφα της ΔΕ είναι υψηλό, θεωρείται αποδεκτή η χρήση τους μόνο στο αρχικό αντίγραφο ενώ τα άλλα θα περιέχουν ασπρόμαυρες. Το βιβλιοδετημένο αντίγραφο, το οποίο περιέχει τις έγχρωμες φωτογραφίες προορίζεται για τη Βιβλιοθήκη του Τμήματος που εκπονήθηκε η ΔΕ. Προσαρμόστε όλες τις φωτογραφίες αφού τις επεξεργαστείτε ψηφιακά σε κατάλληλο λογισμικό. Μία αποδεκτή εναλλακτική λύση για να αναπαραγάγετε τις έγχρωμες φωτογραφίες είναι η υψηλής ποιότητας έγχρωμη φωτοτυπία. Στα διάφορα εμπορικά κέντρα μπορείτε να φωτοτυπήσετε με χρήση χρώματος τις απαραίτητες σελίδες, αλλά θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι οι σελίδες αυτές παρουσιάζουν υψηλή ανάλυση.

### Περιθώρια

Όλα τα αντίγραφα και το πρωτότυπο της ΔΕ, για να μην παρουσιάζουν προβλήματα μετά τη βιβλιοδεσία, θα πρέπει να έχουν τα παρακάτω περιθώρια:

*Αριστερά*
Όλα τα περιθώρια της ΔΕ, από την πρώτη μέχρι την τελευταία σελίδα, πρέπει να είναι τουλάχιστον 3 εκατοστά. Το περιθώριο αυτό επιτρέπει αρκετό χώρο για τη βιβλιοδεσία.

*Δεξιά*
Όλα τα δεξιά περιθώρια πρέπει να είναι τουλάχιστον 2,5 εκατοστά

*Κάτω*
Το κάτω περιθώριο πρέπει να είναι τουλάχιστον 2,5 εκατοστά.

*Επάνω*
Το επάνω περιθώριο πρέπει να είναι τουλάχιστον 2,5 εκατοστά.

### Εκτύπωση, Διάστημα και Εσοχές

Η εκτύπωση θα πρέπει να φαίνεται από την μία πλευρά μόνο της κάθε σελίδας. Το κυρίως κείμενο της ΔΕ θα πρέπει να είναι σε μία μονή κάθετη στήλη σε κάθε σελίδα. Το διάστημα να είναι 1½, εκτός των περιπτώσεων των παραπομπών, σημειώσεων, τίτλων κεφαλαίων, υπότιτλων, και μεγάλων επικεφαλίδων, οι οποίες θα είναι σε μονό διάστημα μ' ένα κενό μεταξύ των θεμάτων. Η χρήση του 1½ διαστήματος είναι ιδιαίτερα σημαντική. Οι παράγραφοι θα ξεκινούν πάντα μετά από ένα διάστημα [tab].

### Σελιδοποίηση

Κάθε μία σελίδα της ΔΕ πρέπει να αντιστοιχεί σ' έναν αριθμό αν και πολλές φορές αυτός μπορεί να μην αναγράφεται. Η πρώτη σελίδα που θα φαίνεται ένας αριθμός είναι η σελίδα «ii» (η πρώτη σελίδα της περίληψης), η σελίδα τίτλου υπολογίζεται ως η σελίδα «i», αλλά η αρίθμηση δεν αναγράφεται. Οι αραβικοί αριθμοί (1, 2, 3 κ.λ.π.) χρησιμοποιούνται για την αρίθμηση των υπολοίπων σελίδων του κείμενου, εικονογραφήσεων, παραρτημάτων, σημειώσεων, καταλόγου αναφορών ή βιβλιογραφίας. Οι σελίδες που περιέχουν χρησιμοποιούμενο οπτικό υλικό έχουν κρυφή αρίθμηση. Η τοποθέτηση όλων των αριθμών των σελίδων πρέπει να είναι σταθερή κατά μήκος όλης της ΔΕ. Οι αριθμοί σελίδων πρέπει να τοποθετηθούν στην κάτω δεξιά γωνία της σελίδας. Οι περισσότεροι επεξεργαστές κειμένου διαθέτουν μία εφαρμογή η οποία ελέγχει τις «χήρες» και τα

«ορφανά» στην εκτυπωμένη σελίδα. «Χήρα» αποκαλείται μία μονή γραμμή του κειμένου στο τέλος της σελίδας, με την υπόλοιπη παράγραφο να συνεχίζεται στην επόμενη σελίδα. «Ορφανό» είναι μία μονή γραμμή του κειμένου στην αρχή της σελίδας, με την υπόλοιπη παράγραφο να βρίσκεται πίσω στην προηγουμένη σελίδα. Καθότι οι «χήρες» και τα «ορφανά» δεν είναι αποδεκτά, σιγουρευτείτε ότι έχετε ενεργοποιήσει την εφαρμογή χήρα / ορφανό πριν αρχίσετε την τελική εκτύπωση της ΔΕ σας.

### Σελίδες μεγαλύτερου μεγέθους

Όταν υπάρχουν χάρτες, γραφήματα και πίνακες οι οποίοι είναι μεγαλύτεροι από το συνηθισμένο μέγεθος της σελίδας Α4 και δεν μπορεί να μειωθεί ώστε να ταιριάζει στην σελίδα, διπλώστε προσεκτικά την σελίδα-ες έτσι ώστε να είναι σύμφωνη με τις οδηγίες σχετικά με τα περιθώρια. Μη διπλώνετε την σελίδα –ες, εκτός του προαναφερθέντος αριστερού περιθωρίου που χρειάζεται για την βιβλιοδέτηση της ΔΕ σας. Εάν επιθυμείτε την χρήση ειδικών θηκών συγκράτησης των μεγάλων χαρτών, εύκαμπτων δισκετών, μαγνητοταινιών, λινογραφιών κ.λ.π., πρέπει να προμηθευτείτε υλικά κατάλληλα στην βιβλιοδεσία.

#### *Βιβλιοδεσία Διπλωματικών Εργασιών*

Η βιβλιοδεσία των τριών αντιγράφων γίνεται με ευθύνη και έξοδα των συγγραφέων και πρέπει να καλύπτει τις παρακάτω προδιαγραφές: α) όλα τα αντίγραφα να είναι δερματόδετα (με φυσικό δέρμα ή δερματίνη), β) το χρώμα του δέρματος είναι το μπορντό, γ) τα γράμματα είναι χρυσά και γράφονται μόνο στη ράχη μαζί τον αριθμό εισαγωγής, ώστε η ταξινόμηση των αντιγράφων να γίνεται κατά σειρά προτεραιότητας. Το όνομα του συγγραφέα δεν αναγράφεται στο εξώφυλλο ή στη ράχη της ΔΕ. Ειδικότερα, στη ράχη γράφονται από κάτω προς τα πάνω τα εξής: κάτω κάθετα ως προς το μήκος της ράχης της ΔΕ γράφεται το Τμήμα ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ 6 εκατοστά πιο πάνω, κάθετα ως προς το μήκος της ράχης της ΔΕ, γράφεται ο αριθμός εισαγωγής π.χ., 163 – 10 εκατοστά πιο πάνω, οριζόντια ως προς το μήκος της ράχης της ΔΕ, γράφεται η φράση ‘ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ’.

Στις επόμενες σελίδες περιγράφεται ένα πρότυπο ΔΕ.

**Υπόδειγμα 1ης Σελίδας Τίτλου**

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

# ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΩΝ

Διπλωματική Εργασία

της

Μαρίας Παπαδοπούλου

που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα του ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης

του Πτυχίου του ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Θεσσαλονίκη

Μάιος 2024

**Υπόδειγμα 2ης Σελίδας Τίτλου με Τριμελή Επιτροπή**

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

# ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΩΝ

Διπλωματική Εργασία

της

Μαρίας Παπαδοπούλου

που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα του ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης

του Πτυχίου του ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1ος Επιβλέπων: Πέτρος Παπαδόπουλος, Καθηγητής Υπογραφή …….

Θεσσαλονίκη

Μάιος 2024

© 2024
Μαρίας Παπαδοπούλου
ALL RIGHTS RESERVED

**Υπόδειγμα Περίληψης**

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Δημήτριος Γεωργιάδης: Διαφορές στην αερόβια ικανότητα μεταξύ ανδρών και γυναικών μαραθωνοδρόμων. (Με την επίβλεψη του κ. Δημήτρη Παπαδόπουλου, Αναπλ. Καθηγητή)

[Η περίληψη για τη Διπλωματική Εργασία δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τις 500 λέξεις. Πρέπει να είναι γραμμένη σε 1 ½ διάστημα το οποίο πρέπει να είναι σε ταύτιση με το υπόλοιπο κείμενο].

Στο τέλος αναγράφονται οι λέξεις-κλειδιά (μέχρι 5) που να μην εμπεριέχονται στον τίτλο, π.χ. Λέξεις κλειδιά: μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, αναερόβιο κατώφλι, ίνες βραδείας συστολής

## Υπόδειγμα Περίληψης στην Αγγλική Γλώσσα

**ABSTRACT**

Dimitrios Georgiadis: Differences in aerobic capacity between male and female marathon runners
(Under the supervision of Dimitrios Papadopoulos, Associate Professor)

Η περίληψη για τη Διπλωματική Εργασία δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τις 500 λέξεις. Πρέπει να είναι γραμμένη σε 1 ½ διάστημα το οποίο πρέπει να είναι σε ταύτιση με το υπόλοιπο κείμενο].

Στο τέλος αναγράφονται οι Λέξεις κλειδιά (Key-Words)

**Υπόδειγμα Πίνακα Περιεχομένων**

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**


ΠΕΡΙΛΗΨΗ ..... i
ABSTRACT..... ii
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ..... v
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ ..... vii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ ..... ix
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ ..... xii

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ..... 1
Η έννοια της παρακίνησης ..... 12
Η λειτουργία των κινήτρων ..... . ..... 40
Έκθεση του προβλήματος ..... 79
Ορισμοί ..... 82
Περιορισμοί της ερευνάς ..... 83
Οριοθετήσεις ..... 89
Υποθέσεις ..... 90

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ..... 95
Οι πρώτες εφαρμογές της παρακίνησης ..... 108
Μέθοδοι παρακίνησης και απόδοση ..... 120

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ..... 141
Δείγμα ..... 142
Όργανα Μέτρησης ..... 143
Διαδικασία Μέτρησης ..... 144

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ..... 185
Αποτελέσματα ανάλυσης της εφαρμογής της μεθόδου Α..... 195
Αποτελέσματα ανάλυσης της εφαρμογής της μεθόδου Β ..... 205

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ ..... 250

VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ …….. 270

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ……. 290

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ……. 320

Παράρτημα Α: …… [τίτλος] ……. 321

Παράρτημα Β: …… [τίτλος] ……. 326

Παράρτημα Γ: …… [τίτλος] ……. 329

**Υπόδειγμα Καταλόγου Πινάκων**

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

**Πίνακας 1**. Περιγραφικά στατιστικά των μεταβλητών Α και Β …… 111

**Πίνακας 2**. Ανάλυση της διακύμανσης των μεταβλητών Α και Β ……. 114

**Πίνακας 3**. Ανάλυση της συνδιακύμανσης των μεταβλητών Α και Β ……..... 118

**Πίνακας 4**. Παραγοντική ανάλυση των Α και Β μεταβλητών …… 129

**Πίνακας 5**. Μέση τιμή, τυπική απόκλιση και αξιοπιστία των παραγόντων που αποτελούν που αποτελούν το ερωτηματολόγιο…… 156

**Πίνακας 6**. Συντελεστής συσχέτισης (Pearson) μεταξύ των παραγόντων της έρευνας …… 196

## Υπόδειγμα Μορφής Πίνακα

**Πίνακας 2.** Θέματα εργασιών ψυχολογίας.

| Θέμα | Συχνότητα | Ποσοστά |
|---|---|---|
| Παρακίνηση | 11 | 34% |
| Στάσεις | 4 | 14% |
| Αυτοπεποίθηση | 6 | 20% |
| Επικοινωνία | 3 | 11% |
| Τοποθέτηση στόχων | 3 | 11% |
| Νοερή απεικόνιση | 2 | 10% |

## Υπόδειγμα Καταλόγου Σχημάτων

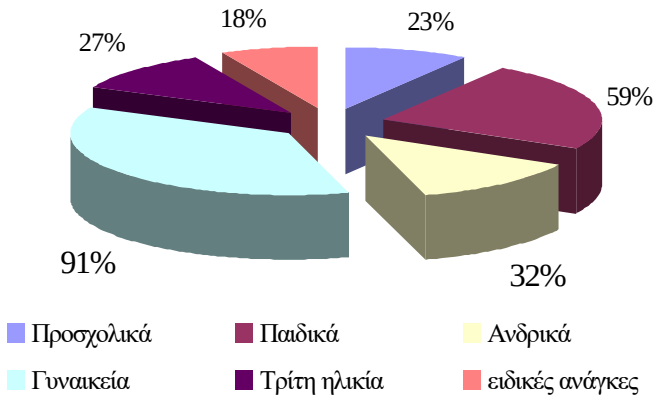
### ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

**Σχήμα 1**. Κατηγοριοποίηση των συμμετεχόντων στην περιοχή της ψυχολογίας …….. 123

**Σχήμα 2**. Οι μέσοι όροι επίδοσης των αθλητών μετά την επίδραση της μεθόδου Α ……. 125

**Σχήμα 3**. Μέση τιμή και τυπική απόκλιση των διαφορών ως προς το επίπεδο μόρφωσης σε σχέση με το ερωτηματολόγιο της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης…… 133

**Σχήμα 4**. Μοντέλο ποιότητας υπηρεσιών……..... 162




**Σχήμα 2.** Ποσοστά των φορέων για τα τμήματα στα οποία είναι οργανωμένα τα άτομα που γυμνάζονται.

**Υπόδειγμα Καταλόγου Συντομογραφιών**

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

| | |
|---|---|
| ΓΓΑ | Γενική Γραμματεία Αθλητισμού |
| ΕΘΕΣΑΟΠ | Εθνική Επιτροπή Σχολικού Αθλητισμού και Ολυμπιακής Παιδείας |
| ΔΟΕ | Διεθνής Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων |

**Υπόδειγμα γραφής της Βιβλιογραφίας**

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**


Astrand, P. (1992). Why exercise? *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24, 153-162.

Αυθίνος, Γ. (1998). *Άσκηση–άθληση κινητική αναψυχή– οργανωτική διάσταση*. Αθήνα: Πατάκης. Fishbein, E. & Proctor, G. (1995). The relation of mental abilities with basketball performance. *Psychological Reports, 23*(3), 1-9.

Byrne T. (2002). Teaching personal and social responsibility through ball games. Journal of Gerontology. *www.deakin.edu*.

Carnahan, H., Vandervoort, A.A. & Swanson, L.R. (1993). The influence of aging on motor skill learning. In G. E. Stelmach & V. Hömberg (Eds.). *Sensorimotor impairment in the elderly* (pp. 41-56). Netherlands: Klewer Academic Publishers.

Clark, K. (1995). Assessing activity in joint replacement patients. *Proceedings of the 5th Congress in Sport Medicine*. London: University of London.

Dishman, K. (1990). Determinants of participation in physical activity. In C. Bouchard, R. Shephard, T. Stephens, R. Sutton & B. McPherson. (Eds.), *Exercise fitness and health: A consensus of current knowledge* (pp. 75-10). London: Human Kinetics.

Παπαδόπουλος, Μ. (2003). Αξιολόγηση ταχυδυναμικών ικανοτήτων εκτεινόντων μυών των κάτω άκρων σε αθλητές στίβου. *Πρακτικά 2ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής*. Αθήνα: ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Schmidt, R. (1995). *Motor learning and performance*. Champaign, IL: McGraw Hill.

Watkins, M. (1986). *The influence of involvement and information search on consumer's choice of recreation activities*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Oregon. Eugene, Oregon, USA.

# ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η αξιολόγηση της σχολικής επίδοσης έχει αποτελέσει ένα σημαντικό πεδίο αντιπαραθέσεων ανάμεσα στους παιδαγωγούς, που έχουν οδηγήσει σε μια ευρεία αποδοχή του θεσμού ως απαραίτητη διαδικασία, άμεσα συνυφασμένη με την εκπαιδευτική πρακτική (Glatthorm, 1993).

Σύμφωνα με τους Safrit και Wood (1995), η αξιολόγηση είναι η διαδικασία συλλογής πληροφοριών, ώστε να ασκηθεί κριτική για τη διαδικασία και το αποτέλεσμα της διδασκαλίας. Ο τύπος της αξιολόγησης που χρησιμοποιείται εξαρτάται από τους σκοπούς για τους οποίους συλλέγεται η πληροφορία και ο τύπος της απαιτούμενης πληροφόρησης. Σε κάθε περίπτωση η αξιολόγηση σχετίζεται με: την διάγνωση, την παρακίνηση των μαθητών, τη λήψη αποφάσεων για τη διδασκαλία και την παροχή πληροφόρησης για την πρόοδο (Δημητρόπουλος, 1998; Fontana, 1996; Schiemer, 2000;).

## *Έκθεση του προβλήματος*

Το μάθημα της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση έχει ως αποτέλεσμα, κυρίως, την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων τις οποίες οι μαθητές –τριες μπορούν να διατηρήσουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους (Graham, 1991). Παράλληλα, έχει διαπιστωθεί ότι παρέχει τόσο φυσική όσο και γνωστική ανάπτυξη στους μαθητές (Etner, Salazar, Landers, Petruzelo, Han, & Nowell, 1997), διαμορφώνοντας θετικές στάσεις προς την άσκηση, προκειμένου να υιοθετηθεί ένας υγιεινός τρόπος ζωής. Η δια βίου άσκηση και η υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής, άλλωστε, αποτελούν τις βασικές επιδιώξεις της πολιτείας, σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα (Etner et al., 1997).

### Σκοπός

Σκοπός της έρευνας ήταν να ερευνηθεί ….

**Σχόλιο [u1]:** *Τίτλος Κεφαλαίου. Με κεφαλαία γράμματα τονισμένα Times New Roman, Μέγεθος 12. Ο τίτλος του κεφαλαίου είναι γραμμένος 5 εκατοστά από την κορυφή της σελίδας. Ακολουθεί κενή γραμμή. Το κεφάλαιο αυτό αποτελεί την εισαγωγή της ΔΕ.*

**Σχόλιο [u2]:** *Βιβλιογραφική αναφορά στο τέλος της πρότασης, μέσα σε παρένθεση. Επίθετο συγγραφέα, κόμμα και χρονολογία έκδοσης.*

**Σχόλιο [u3]:** *Βιβλιογραφική αναφορά μέσα στο κείμενο. Σημειώνεται η χρονολογία έκδοσης μέσα σε παρένθεση.*

**Σχόλιο [u4]:** *Βιβλιογραφικές αναφορές στο τέλος της πρότασης, σε παρένθεση. Γράφεται το επίθετο των συγγραφέων, κόμμα και η χρονολογία έκδοσης. Οι βιβλιογραφικές αναφορές χωρίζονται με ερωτηματικά και είναι γραμμένες κατ' αλφαβητική σειρά.*

**Σχόλιο [u5]:** *Τίτλος υποκεφαλαίου. Times New Roman, μέγεθος 12, πλάγια (Italics), τονισμένα (bold), στοίχιση αριστερά, ένα διάστημα (tab) μέσα.*

**Σχόλιο [u6]:** *Πρώτη Βιβλιογραφική αναφορά με περισσότερους από έναν συγγραφείς στο τέλος της πρότασης. Γράφονται τα επίθετα των συγγραφέων χωρισμένα με κόμμα και ακολουθεί η χρονολογία έκδοσης)*

**Σχόλιο [u7]:** *Δεύτερη Βιβλιογραφική αναφορά με περισσότερους από έναν συγγραφείς. Γράφεται ο πρώτος συγγραφέας, ακολουθεί η λέξη et al., ακολουθεί κόμμα και η χρονολογία έκδοσης.*

**Περιορισμοί**

α) Δεν είναι δυνατό να εξακριβωθεί η ειλικρίνεια των απαντήσεων, παρότι τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα γεγονός που διευκολύνει τη διαδικασία αυτή.

β) Παρότι έγινε πλήρης επεξήγηση των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου στους συμμετέχοντες και η κατανόηση των ερωτήσεων ελέγχθηκε με ένα πιλοτικό τεστ σε μία ομάδα συμμετεχόντων, δεν είναι δυνατό να αξιολογηθεί το επίπεδο κατανόησης των ερωτήσεων ειδικότερα σε αυτούς που δεν δήλωσαν πρόβλημα κατανόησης.

**Οριοθετήσεις**

α) Οι συμμετέχοντες ήταν μέλη αθλητικών συλλόγων αστικών περιοχών.

β) Η αξιολόγηση έγινε με εργαστηριακές μετρήσεις που προσομοιώνουν τις πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες.

**Σημαντικότητα της έρευνας**

Η έρευνα αυτή είναι σημαντική γιατί …..

Η έρευνα είναι καινοτόμα στο αφού πρώτη φορά εξετάζεται …..

**Ορισμοί**

**Θεωρητικοί Ορισμοί**

**Αξιολόγηση** είναι η διαδικασία συλλογής δεδομένων με σκοπό τη διάγνωση και την καθοδήγηση σχετικά με τη μάθηση, καθώς επίσης και την εκτίμηση για το κατά πόσο έχουν επιτευχθεί οι επιδιωκόμενοι στόχοι (Safrit & Wood, 1995).

**Λειτουργικοί Ορισμοί**

Η αξιολόγηση του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι ο μέσος όρος των σκορ που προκύπτουν από τις ερωτήσεις 1-5 του ερωτηματολογίου.

**Υποθέσεις**

Οι παρακάτω υποθέσεις εξετάσθηκαν για τη μελέτη της συγκεκριμένης έρευνας:

Ηο: Δε θα υπάρχουν διαφορές σε ότι αφορά στη μάθηση ανάμεσα σε μαθητές που θα αξιολογηθούν με την παραδοσιακή μέθοδο και αυτούς που θα αξιολογηθούν με βάση τη μέθοδο των κριτηρίων.

$H_1$: Θα υπάρχουν διαφορές σε ότι αφορά στη μάθηση ανάμεσα σε μαθητές που θα αξιολογηθούν με την παραδοσιακή μέθοδο και αυτούς που θα αξιολογηθούν με βάση τη μέθοδο των κριτηρίων

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Στο κεφάλαιο αυτό αναλύεται εκτενώς η πιο σχετική με το θέμα και τις μεταβλητές βιβλιογραφία.

## ΜΕΘΟΔΟΣ

Στο κεφάλαιο αυτό συμπεριλαμβάνονται τα υποκεφάλαια που αποφασίζονται με τον επιβλέπων της ΔΕ. Συνήθως συμπεριλαμβάνονται τα παρακάτω:

**Συμμετέχοντες**

**Περιγραφή των οργάνων**

**Περιγραφή των δοκιμασιών**

**Διαδικασία Μέτρησης**

**Σχεδιασμός της έρευνας**

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

**Σχόλιο [u9]:** *Τίτλος Κεφαλαίου. Με κεφαλαία γράμματα τονισμένα Times New Roman, Μέγεθος 12. Ο τίτλος του κεφαλαίου είναι γραμμένος 5 εκατοστά από την κορυφή της σελίδας*

Το κεφάλαιο που ακολουθεί χωρίζεται στα εξής μέρη:

α) Στατιστικές αναλύσεις που χρησιμοποιήθηκαν.

β) Ανάλυση γενικών και δημογραφικών στοιχείων.

γ) Επίδραση τρόπου αξιολόγησης.

1) κινητικά τεστ,

2) γνωστικό τεστ και επηρεασμού,

3) στάσεις,

4) κλίμα παρακίνησης,

δ) Συσχέτιση – σύγκριση αλληλο-αξιολόγησης.

ε) Συσχέτιση – σύγκριση αυθεντικής αξιολόγησης (GPAI).

**Σχόλιο [u10]:** *Αρίθμηση μέσα στο κείμενο χρησιμοποιούμε τα γράμματα: α), β), γ) κ.λ.π.*

**Σχόλιο [u11]:** *Για επιπλέον αρίθμηση στο γ χρησιμοποιούμε τους αριθμούς 1, 2, 3, κ.λ.π.*

### *Στατιστική ανάλυση*

**Σχόλιο [u12]:** *Τίτλος υποκεφαλαίου. Times New Roman, μέγεθος 12, πλάγια (Italics), τονισμένα (bold), στοίχιση αριστερά, ένα διάστημα (tab) μέσα.*

Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν από το στατιστικό πακέτο για τις κοινωνικές επιστήμες (SPSS, 1988) η ανάλυση των συχνοτήτων, οι συγκρίσεις των μέσων όρων (t-tests,), και η ανάλυση της συνδιακύμανσης (ANCOVA) καθώς και πολλαπλές αναλύσεις της διακύμανσης (MANOVA).

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στη συζήτηση γίνεται ο σχολιασμός των αποτελεσμάτων σας χωρίς αναφορά σε αριθμούς και σύνθετους στατιστικούς όρους. Συνήθως περιλαμβάνει εκφράσεις όπως φαίνεται παρακάτω:

Ο σκοπός της έρευνας ήταν …….

Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι …….

Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν από τους …. που σύγκριναν

Αντίθετα αποτελέσματα βρέθηκαν από τους …. που σύγκριναν. Αυτό πιθανά οφείλεται …

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Στο κεφάλαιο αυτό αναφέρονται απλά και συνοπτικά τα συμπεράσματα της έρευνας (π.χ. Η μέθοδος διδασκαλίας Α είναι καλύτερη από τη μέθοδο διδασκαλίας Β για τους μαθητές …)

Το κεφάλαιο αυτό επίσης περιέχει και τα δύο υποκεφάλαια:

### Προτάσεις που προκύπτουν από την έρευνα

Προσέξτε να επικεντρωθείτε σε αυτές τις προτάσεις που προκύπτουν από τα αποτελέσματα της δικής σας έρευνας. Για παράδειγμα «Προτείνεται η εφαρμογή της μεθόδου διδασκαλίας Α για τους μαθητές …»

### Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει προτάσεις για μελλοντικές έρευνες και ερευνητικές κατευθύνσεις για άλλους ερευνητές που έτσι θα μπορούν να συνεχίσουν τη δική σας έρευνα. (π.χ. «σε μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εξεταστεί μια Τρίτη μέθοδος που θα είναι ο συνδυασμός των δύο μεθόδων … σε μαθητές γυμνασίου..»

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΙΣΤΟΡΙΚΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### ΔΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Όλες οι προκαταρκτικές σελίδες (Σελίδα τίτλου, Περίληψη Ελληνικά και Αγγλικά, Πρόλογος, Περιεχόμενα, Κατάλογος Πινάκων, Κατάλογος Σχημάτων, Κατάλογος Συντομογραφιών) είναι κοινές με τις άλλες διπλωματικές εργασίες. Οι τίτλοι των κεφαλαίων, των υποκεφαλαίων και των ενοτήτων γράφονται σύμφωνα με τις οδηγίες συγγραφής, κατά τον ίδιο τρόπο με τις άλλες εργασίες. Το κυρίως κείμενο μιας ιστορικής ΔΕ θα πρέπει να περιλαμβάνει τις εξής ενότητες:

**1. Εισαγωγή**

Στην εισαγωγή γίνεται η περιγραφή του θέματος και η αιτιολόγηση της επιλογής του. Ακολουθεί μια εκτεταμένη ιστορική ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας και παρουσιάζεται η σχέση της επιχειρούμενης έρευνας με τα πρόσφατα πορίσματα σχετικών ερευνών. Παρουσιάζεται επίσης η μέθοδος εργασίας και διατυπώνονται ο/οι σκοπός -οί της έρευνας.

**2. Κύριο Μέρος**

Το κύριο μέρος διαρθρώνεται, ανάλογα με το θέμα, σε επιμέρους κεφάλαια και υποκεφάλαια. Στο κύριο μέρος παρουσιάζονται οι πηγές, που συνοδεύονται από σχολιασμό των κοινών τους στοιχείων και τον εντοπισμό των αλληλοαναιρέσεων ή των αντιφάσεών τους. Αναπτύσσονται οι θέσεις και τα επιχειρήματα πάνω στο θέμα που διαπραγματευόμαστε. Δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στη λογική αλληλουχία των ιδεών και στην όλη συνοχή της μελέτης. Η μετάβαση από τη μια παράγραφο στην άλλη και από το ένα κεφάλαιο στο άλλο πρέπει να γίνεται ομαλά, όπως το απαιτεί η δομή. Όταν ολοκληρώνεται μια ενότητα, πρέπει να εισάγεται ομαλά η επόμενη και όταν αρχίζει η νέα ενότητα θα πρέπει να συνδέεται λογικά με την προηγούμενη. Αιτιολογούνται και στηρίζονται οι σκέψεις μας σε δεδομένα. Αποφεύγεται η ασάφεια και προτιμάται η σαφήνεια και η λιτότητα.

**3. Επίλογος**

Παρουσιάζονται τα συμπεράσματα της έρευνάς μας τα οποία συσχετίζονται με άλλες παρόμοιες σύγχρονες έρευνες. Τονίζεται η συμβολή της έρευνάς μας στην προαγωγή της γνώσης και υποστηρίζεται η ανάγκη συνέχισης της έρευνας προς την ίδια ή διαφορετική κατεύθυνση.

**4. Βιβλιογραφία**

Παράθεση κατ' αλφαβητική σειρά της βιβλιογραφίας ελληνικής και ξένης από κοινού χωρίς διαχωρισμό. Σε περίπτωση που χρησιμοποιούνται πηγές από συγγραφείς της αρχαιότητας, πρέπει να προηγείται πάντα η παράθεση των αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων.

**5. Παραρτήματα**

## ΤΡΟΠΟΣ ΓΡΑΦΗΣ ΙΣΤΟΡΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

***Παραπομπές – Υποσημειώσεις – Παραθέματα*:** Οι παραπομπές, οι υποσημειώσεις και τα παραθέματα είναι απαραίτητοι συνοδοί μιας συγκροτημένης ιστορικής μελέτης.

***Παραπομπές*:** Οι παραπομπές χρησιμεύουν για να δείχνουν στον αναγνώστη από ποια αρχική ή δευτερεύουσα ή πηγή αντλούμε τα στοιχεία, στηρίζουμε τις απόψεις ή τα επιχειρήματά μας. Έτσι στο τέλος της φράσης που αναφέρεται στη δανειζόμενη πληροφορία ή στην ιδέα που έχουμε αντλήσει από κάποιο βιβλίο, τοποθετείται εκθέτης [1,2,3,...] και στο κάτω μέρος της σελίδας καταγράφεται ολοκληρωμένη η παραπομπή, αναφέρονται, δηλαδή τα πλήρη στοιχεία της πηγής. Η παραπομπή σε πηγή ή έργο κάποιου άλλου συγγραφέα πρέπει να είναι σαφής, ορθή και ακριβής. Η θέση των παραπομπών είναι στο κάτω μέρος της σελίδας. Οι παραπομπές (μέγεθος γραμματοσειράς 10, μονό διάστημα) δεν πρέπει να αναγράφονται σε παρένθεση μέσα στο κείμενο, αλλά θα πρέπει να αναγράφονται ξεχωριστά στο κάτω μέρος της σελίδας, με συνεχόμενη αρίθμηση, χρησιμοποιώντας την κατάλληλη, για αυτόν το σκοπό, λειτουργία του επεξεργαστή κειμένου. Κατά τη συγγραφή της εργασίας σε ηλεκτρονικό υπολογιστή εύκολα μπορεί να θέτει κανείς τις παραπομπές στο τέλος της σελίδας με συνεχόμενη αρίθμηση η οποία ανανεώνεται μόνο στην αλλαγή κεφαλαίου.

***Υποσημειώσεις*:** Αποτελούν επεξηγηματικά ή διευκρινιστικά στοιχεία που ο/η ερευνητής - τριας υποσημειώνει, θέτει δηλαδή στο κάτω μέρος της σελίδας, κάτω από το κείμενό του, αποφεύγοντας να τα γράφει μέσα σε αυτό για να μη διασπάσει την ενότητα της αφήγησής του. Οι υποσημειώσεις, λοιπόν, επεξηγούν, διευκρινίζουν ή συμπληρώνουν όσα εκτίθενται στο κείμενο. Οι υποσημειώσεις καταχωρούνται και αυτές με τον ίδιο τρόπο όπως και οι παραπομπές στο κάτω μέρος της σελίδας. Παραπομπές και υποσημειώσεις συνήθως συνυπάρχουν.

***Παραθέματα***: Το παράθεμα αποτελεί την κατά λέξη καταχώρηση χωρίου από αρχική ή δευτερεύουσα πηγή. Χρησιμοποιείται όταν είναι απαραίτητο να τονιστεί ιδιαίτερα η κατηγορηματικότητα μιας πληροφορίας. Όταν είναι απαραίτητο να φανεί ότι ορθά στηρίζεται κάπου κάποιος ισχυρισμός μας, τότε παρατίθενται κατά λέξη τα χωρία από τις πηγές. Το παράθεμα όπως οι παραπομπές και οι υποσημειώσεις καταχωρούνται με τον ίδιο τρόπο στο κάτω μέρος της σελίδας και συνυπάρχουν.

## ΤΡΟΠΟΣ ΓΡΑΦΗΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΩΝ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

***Σημαντική σημείωση*:** Προκειμένου να αποφευχθεί η διπλή αναφορά βιβλιογραφικών δεδομένων και να μειωθεί το κόστος εκτύπωσης κ**άθε βιβλιογραφική πληροφορία θα πρέπει να δίνεται ως ολοκληρωμένη σημείωση όταν μια πηγή αναφέρεται για πρώτη φορά.** Αν η ίδια πηγή μνημονεύεται/αναφέρεται **για δεύτερη ή και περισσότερες φορές πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο ο σύντομος τίτλος.** Αυτός ο σύντομος τίτλος αποτελείται από το όνομα του συγγραφέα/εκδότη, άνω – κάτω τελεία (:), το πρώτο ουσιαστικό του τίτλου, κόμμα (,), αριθμός σελίδας και τελεία (.). Θα πρέπει να γίνεται σαφής διαφοροποίηση των τίτλων μεταξύ βιβλίων και μονογραφιών (πάντα σε πλάγια γραφή) και άρθρων (πάντα σε "εισαγωγικά"). **Μην αναγράφετε τον εκδότη μετά τον τόπο της έκδοσης.**

***Βιβλία/Μονογραφίες, πρώτη παραπομπή στο κάτω μέρος της σελίδας:***

Επίθετο του συγγραφέα/εκδότη, **το όνομα ολογράφως, όχι ως συντομογραφία**, άνω – κάτω

τελεία (:), πλήρης τίτλος και υπότιτλος όπου κρίνεται αναγκαίο (σε πλάγια γραφή. Τίτλος και υπότιτλος να ξεχωρίζουν με άνω και κάτω τελεία) και μετά ακολουθεί τελεία. Εκδοτικός οίκος, κόμμα, τόπος έκδοσης (διάστημα), αριθμός έκδοσης (αριθμός ως εκθέτης, χωρίς διάστημα) ακολουθούμενος από τη χρονολογία έκδοσης, κόμμα, αριθμός σελίδας (με p ή σελ.). [ 2° παράδειγμα: [2]1968].

Παραδείγματα: 1. Carter, John Marshall & Kruger, Arnd (eds.): *Ritual and Record: Sports Records and Quantification in Pre – Modern Societies*. Westport, Connecticut 1990, p.21.

**Σύντομος τίτλος για περαιτέρω παραπομπές :** Carter & Kruger: *Ritual*, p.23.

2. McIntosh, Peter C.: *Physical Education in England since 1800*. Human Kinetics, London[2] 1968, p.30.

**Σύντομος τίτλος για περαιτέρω παραπομπές:**
McIntosh: *Education*, p.35.

***Κεφάλαιο σε βιβλίο, πρώτη παραπομπή στο κάτω μέρος της σελίδας:***

Επίθετο του συγγραφέα, **το όνομα ολογράφως, όχι ως συντομογραφία,** άνω – κάτω τελεία, πλήρης τίτλος του άρθρου (σε "εισαγωγικά"), κόμμα, in (ή στο), άνω – κάτω τελεία: [στη συνέχεια ακολουθείται η διαδικασία όπως περιγράφεται στην καταγραφή βιβλίου]. Μ**ην ξεχνάτε να αναγράφεται την αρχή και το τέλος του άρθρου,** (κόμμα), και μετά ο αριθμός της σελίδας που μνημονεύεται (με p. ή σελ.)].

Παράδειγμα: Kruger, Arnd: "The Ritual in Modern Sport: A Sociobiological Approach", in: Carter, John Marshall & Kruger, Arnd (eds.): *Ritual and Record: Sports Records and Quantification in Pre – Modern Societies*. Westport, Connecticut 1990, 135 – 151, p.140.

**Σύντομος τίτλος για περαιτέρω παραπομπές :** Kruger: "Ritual", p.143.

***Άρθρα ( σε περιοδικό), πρώτη παραπομπή σε σημείωση:***

Επίθετο του συγγραφέα, **το όνομα ολογράφως, όχι ως συντομογραφία,** άνω – κάτω τελεία, πλήρης τίτλος του άρθρου (σε "εισαγωγικά"), κόμμα, in (ή στο), άνω – κάτω τελεία: μετά ακολουθεί ο αριθμός του τεύχους του περιοδικού με αραβικά σύμβολα αρίθμησης, (διάστημα), ο τίτλος του περιοδικού με πλάγια γραφή, (διάστημα), αριθμός (αν είναι αναγκαίος, διάστημα), το έτος της έκδοσης μέσα σε παρένθεση (κόμμα, διάστημα), **αρχή και τέλος του άρθρου,** (κόμμα), ο αριθμός της σελίδας που μνημονεύεται (με p. ή σελ )

Παράδειγμα: Joyce, Tony: "Canadian Sport and State Control: 1845 – 86", in: 16 *International Journal of the History of Sport* 1 (1999), 22 – 37, p.31.

**Σύντομος τίτλος για περαιτέρω παραπομπές στις σημειώσεις:** Joyce: "Sport", p.34.

***Άρθρα (από πρακτικά συνεδρίου), πρώτη παραπομπή στο κάτω μέρος της σελίδας:***

Επίθετο του συγγραφέα, **το όνομα ολογράφως, όχι ως συντομογραφία,** άνω – κάτω τελεία, πλήρης τίτλος του άρθρου (σε "εισαγωγικά"), κόμμα, in (ή στο), άνω – κάτω τελεία: μετά ακολουθεί το επίθετο του εκδότη, **το όνομα γραμμένο ολογράφως, όχι με συντομογραφία,** άνω – κάτω τελεία, τον πλήρη τίτλο

των πρακτικών του συνεδρίου (σε πλάγια γραφή, κόμμα), τη διάρκεια του συνεδρίου, (τελεία). Τόπος έκδοσης, (διάστημα), χρόνος έκδοσης, (κόμμα, διάστημα), **αρχή και τέλος του άρθρου,** (κόμμα), αριθμός σελίδας που μνημονεύεται (με p. ή σελ).

Παράδειγμα: Vamplew, Wray: "Artefacts, Archives and Analysis: Sports Museums and Sports Historians", in: Kruger, Arnd & Teja, Angela (eds.): *La comune Eredita dello Sport in Europa: Atti del 1º Seminario Europeo di Storia dello Sport, Roma*, 29 Novembre all' 1 Dicembre del 1996. Roma 1997, 43 – 48, p.45.

**Σύντομος τίτλος για περαιτέρω παραπομπές:** Vamplew: "Artefacts", p.47.

***Κείμενα αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων - Επιγραφικές πηγές***

Οι παραπομπές σε συγγραφείς της αρχαιότητας περιλαμβάνουν συνήθως όνομα συγγραφέα, τίτλο έργου με πλάγια γράμματα, βιβλίο (με λατινικό αριθμό), κεφάλαιο και παράγραφο με αραβικούς αριθμούς. Τα στοιχεία χωρίζονται με τελείες.

Παράδειγμα: Θουκυδίδης, *Ιστορίαι,* IV.91.4 (Επεξήγηση: Θουκυδίδης, *Ιστορίαι*, τέταρτο βιβλίο, ενενηκοστό πρώτο κεφάλαιο, τέταρτη παράγραφος)

Στις επιγραφικές πηγές καταγράφεται η συλλογή των επιγραφών με συντομογραφία, ο τόμος με λατινικούς αριθμούς και ακολουθούν το τεύχος και ο αριθμός επιγραφής με αραβικούς αριθμούς. Τα στοιχεία χωρίζονται με τελείες.

Παράδειγμα: IG. XII.8.299. (Επεξήγηση: Inscriptiones Graecae, τόμος XII, τεύχος 8, αρ. Επιγραφής 299)

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**Σχόλιο [u14]:** *Τίτλος Κεφαλαίου. Με κεφαλαία γράμματα τονισμένα Times New Roman, Μέγεθος 12. Ο τίτλος του κεφαλαίου είναι γραμμένος 5 εκατοστά από την κορυφή της σελίδας. Ακολουθεί κενή γραμμή.*

**Σχόλιο [u15]:** *Ο εκθέτης προσδιορίζει την παραπομπή που παρουσιάζεται αναλυτικά στο κάτω μέρος της σελίδας.*

Η εφηβεία ήταν ένας θεσμός που αφορούσε αποκλειστικά στην εκπαίδευση των εφήβων και συντελούνταν κυρίως στο γυμνάσιο.[1] Μάλιστα, από τον 4ο αιώνα π.Χ., υπήρχε στενή σχέση του γυμνασίου με την εφηβεία.[2] Στο ίδρυμα αυτό αναπτύχθηκε ένα σύστημα φυσικής αγωγής που οδήγησε σε στρατιωτικές αλλαγές. Στην κλασική Αθήνα, τα γυμνάσια είχαν περισσότερο αθλητικό παρά εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Ωστόσο, κατά την ελληνιστική περίοδο σημείωσαν μεγάλη άνθηση, συνδράμοντας στη θεμελίωση και ανάπλαση των πόλεων, καθώς και στη φιλελεύθερη σκέψη. Οι έφηβοι εξασκούσαν τις δεξιότητες που αποκτούσαν στο ίδρυμα, συμμετέχοντας σε διάφορα αγωνίσματα, όπως σε αγώνες δρόμου, λαμπαδηδρομίας, πάλης και πυγμής. Η εφηβεία επινοήθηκε από τον Επικράτη[3] και λειτούργησε για πρώτη φορά στην Αθήνα.[4]

Όσον αφορά στην ακριβή έναρξη της εφηβείας, εκδηλώθηκε διαφωνία μεταξύ της ομάδας του Wilamovitz, που υποστήριζε την έναρξη της εφηβείας το 335 π.Χ. και μιας άλλης ομάδας, που πίστευε ότι ξεκίνησε πολύ πριν το 335 π.Χ..[5] Στις ομάδες αυτές έχει αναφερθεί τόσο ο Reinmuth,[6] όσο και ο Forbes.[7] Πλέον, χάρη σε μια νέα επιγραφή που έφερε στο φως η αρχαιολογική σκαπάνη, είναι βέβαιη η λειτουργία της εφηβείας από το 361 π.Χ..[8] Πάντως, πιθανολογείται η εφηβεία να λειτουργούσε ήδη από το 371 π.Χ..[9]

---

1. Γιαννικόπουλος, Αναστάσιος: «Πότε άρχισε ο θεσμός της εφηβείας» στο: 35 *Αρχαιολογία* (1993), 64-72, σελ. 64. (ΣΧΟΛΙΟ: Πρώτη παραπομπή σε άρθρο περιοδικού. Η παραπομπή γράφεται με Times New Roman, Μέγεθος 10, Μονό διάστημα)
2. Παυλογιάννης Ονούφριος: *Η Εξέλιξη των Αθλητικών και Γυμναστικών Ιδεών κατά τα Ελληνιστικά και Αυτοκρατορικά Χρόνια.* 2000, 95, 96. (ΣΧΟΛΙΟ: Πρώτη παραπομπή σε βιβλίο)
3. Forbes, Clarence: *Greek Physical Education*. New York 1929, 126. (ΣΧΟΛΙΟ: Πρώτη παραπομπή σε βιβλίο)
4. Forbes*: Greek*, p. 91. (ΣΧΟΛΙΟ: Δεύτερη παραπομπή- συντόμευση σε βιβλίο)
5. Γιαννικόπουλος: «Πότε άρχισε»,64. (ΣΧΟΛΙΟ: Δεύτερη παραπομπή –συντόμευση άρθρου σε περιοδικό)
6. Reinmuth, O. W.: " The Genesis of the Athenian Ephebia", in: 83 *American Philological Association* (1952), 34-50, p.34- 35.
7. Forbes: *Greek*, p. 113.
8. IG. II. 8. 1438. (ΣΧΟΛΙΟ-ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ: Inscriptiones Graecae, τόμος ΙΙ, τεύχος 8, αρ. Επιγραφής 1438.)
9. Reinmuth, O.W.: *The Ephebic Inscriptions of the Fourth Century BC.* Oscar William, Brill 1971, p. 124.

## Ο ΘΕΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

**Σχόλιο [u16]:** *Τίτλος Κεφαλαίου. Με κεφαλαία γράμματα τονισμένα Times New Roman, Μέγεθος 12. Ο τίτλος του κεφαλαίου είναι γραμμένος 5 εκατοστά από την κορυφή της σελίδας. Ακολουθεί κενή γραμμή.*

**Σχόλιο [u17]:** *Τίτλος υποκεφαλαίου. Times New Roman, μέγεθος 12, πλάγια (Italics), τονισμένα (bold), στοίχιση αριστερά, ένα διάστημα (tab) μέσα.*

### Οι συμμετέχοντες

Στα αθηναϊκά εφηβεία γίνονταν δεκτοί έφηβοι που είχαν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους,[10] υπηρετώντας την υποχρεωτική διετή στρατιωτική τους θητεία,[11] δίνοντας τον όρκο της στήλης των Αχαρνών, που απόπνεε ισχυρό θρησκευτικό αίσθημα, καθώς και πολιτειακή ηθική.[12] Κατά το πρώτο έτος δέχονταν γυμναστική και στρατιωτική παιδεία, ενώ κατά το δεύτερο φρουρούσαν τα σύνορα της Αττικής οργανώνοντας περιπολίες.[13] Αρχικά, πρωταρχικός σκοπός του ιδρύματος ήταν η στρατιωτική εκπαίδευση των εφήβων. Από το πρωτεύοντα αυτό σκοπό εκπορεύονταν επιμέρους στόχοι, όπως της κοινωνικοποίησης και της πειθαρχίας.[14] Ως προϋπόθεση φοίτησης των εφήβων, ήταν να είναι Αθηναίοι και ηθικά άμεμπτοι. Ενδεικτικό της ποιότητας της εφηβείας είναι, η επιλογή και των δασκάλων βάσει της ηθικής ακεραιότητας τους.[15]

**Σχόλιο [u18]:** *Τίτλος ενότητας. Αριστερή στοίχιση, ένα διάστημα (tab) μέσα και με πλάγια γράμματα (Italics). Το κείμενο αρχίζει στην ίδια γραμμή.*

Διάρκεια του θεσμού. Η εφηβεία στην Αθήνα διάρκεσε 600 χρόνια, ίσως και περισσότερο.[16] Εύλογα, σε μια τόσο μεγάλη χρονική περίοδο, δέχθηκε επιρροές από τις εκάστοτε κοινωνικοπολιτικές συνθήκες. Η αναπτέρωση του ηθικού των Αθηναίων, κρίθηκε ως επιτακτική ανάγκη, καθώς είχαν χάσει τη μαχητικότητα τους μετά τους Περσικούς πολέμους, γεγονός που είχε βαρύτατο αντίκτυπο στη μάχη της Χαιρώνειας. Συνεπώς, κατά τον 4ο αιώνα π.Χ. η εφηβεία είχε αυστηρά στρατιωτικό προσανατολισμό, για την επίτευξη ενός στρατιωτικού σκοπού, την προετοιμασία των εφήβων για τον πόλεμο.[17]

[10]. Αριστοτέλης, *Αθηναίων Πολιτεία*, XI. 4.8. (ΣΧΟΛΙΟ-ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ: Ενδέκατο βιβλίο, τέταρτο κεφάλαιο, όγδοη παράγραφος.)
[11]. Marrou: *Ιστορία της Εκπαιδεύσεως κατά την Αρχαιότητα.* Αθήνα 1961, σελ. 163.
[12]. Reinmuth: "The Genesis", p.46.
[13]. Gardiner, Norman: *Athletics of the Ancient World*. Oxford 1978, p. 92.
[14]. Albanidis, Evangelos: "The Ephebia in the Ancient Hellenic World and its Role in the Making of Masculinity" in: 2 *The European Sports History Review* (2000), 4 - 22, p.17
[15]. Mehl, Andreas:"Erziehung zum Weltburger. Bemerkungen zum Gymnasion in hellenistischen Osten" in: 5 *Nikephoros* (1992), 60 – 71, p.65.
[16].Forbes: *Greek*, p. 110.
[17].Gardiner: *Athletics*, p. 92.

**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΡΟΤΑΣΗΣ**
**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**Τίτλος**

- Ο τίτλος ανταποκρίνεται στο περιεχόμενο;

**Εισαγωγή**

- Είναι σαφής και σχετική η εισαγωγή;
- Τα ερωτήματα, οι προβληματισμοί και ο σκοπός περιγράφονται με σαφήνεια;
- Είναι η σημασία της έρευνας τέτοια ώστε να γίνει δεκτή χωρίς επιφυλάξεις;
- Περιγράφονται με σαφήνεια οι ερευνητικές & οι στατιστικές υποθέσεις;
- Περιγράφονται με σαφήνεια οι οριοθετήσεις & οι περιορισμοί της έρευνας;
- Περιγράφονται προσπάθειες ελέγχου των περιορισμών της έρευνας;
- Παρατίθενται όλοι οι απαραίτητοι λειτουργικοί ορισμοί;

**Μεθοδολογία**

- Η μεθοδολογία είναι έγκυρη και αξιόπιστη;
- Περιγράφεται αναλυτικά ώστε να είναι εύκολη η αναπαραγωγή της έρευνας;
- Είναι σαφής και λεπτομερής η περιγραφή της δειγματοληψίας;
- Είναι σαφής και λεπτομερής η περιγραφή των οργάνων αξιολόγησης;
- Παρατίθενται δείκτες αξιοπιστίας & εγκυρότητας για κάθε όργανο αξιολόγησης;
- Είναι σαφής και λεπτομερής η περιγραφή της παρέμβασης;
- Είναι σαφής και λεπτομερής η περιγραφή των διαδικασιών;
- Η προτεινόμενη στατιστική ανάλυση είναι η κατάλληλη;

**Γενικά**

- Είναι όλα τα σημεία ουσιώδη;
- Είναι η γλώσσα κατάλληλη στο κείμενο;
- Είναι το κείμενο προσεκτικά επιμελημένο (ορθογραφία, σημεία στίξης, πρότυπο γραφής κλπ) & σύμφωνο με τις οδηγίες;
- Η βιβλιογραφία είναι σχετική, σύγχρονη και επαρκής;

**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ**
**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

***Σελίδα Τίτλου***

- Ο τίτλος ανταποκρίνεται στο περιεχόμενο;
- Έχει ο τίτλος τον ίδιο γραφικό τύπο με την περίληψη;
- Η φόρμα της σελίδας τίτλου ταιριάζει μ' εκείνη του υποδείγματος;
- Έχει η σελίδα 5 εκατοστά περιθώριο από την κορυφή;
- Αναφέρεται σωστά το Τμήμα, ο κύκλος σπουδών, ή η Σχολή που παρέχει τον τίτλο;
- Η σελίδα τίτλου είναι γραμμένη στην μία πλευρά της σελίδας;

***Σελίδα του Copyright***

- Η φόρμα της σελίδας ταιριάζει μ' εκείνη του υποδείγματος;
- Έχετε τοποθετήσει την σελίδα αυτή αμέσως μετά την σελίδα τίτλου;
- Η σελίδα του copyright είναι τυπωμένη στην μία πλευρά της σελίδας;

***Περίληψη***

- Ο τίτλος της είναι στον ίδιο τύπο με την σελίδα του τίτλου;
- Έχει η σελίδα περιθώριο 5 εκατοστά από την κορυφή
- Η φόρμα της περίληψης ταιριάζει με το αντίστοιχο υπόδειγμα;
- Είναι το κείμενο της περίληψής σας στο όριο των 300 λέξεων
- Έχετε τοποθετήσει τη σελίδα αυτή αμέσως μετά τη σελίδα τίτλου;
- Η περίληψη είναι τυπωμένη στην μία πλευρά της σελίδας;
- Ακολουθεί, σε ξεχωριστή σελίδα, η περίληψη στην αγγλική γλώσσα;
- Έχετε γράψει τις 'Λέξεις-Κλειδιά'; Είναι μέχρι πέντε σε αριθμό;

***Πρόλογος*** *(αν υπάρχει)*

- Έχει η κάθε σελίδα το λιγότερο 3 εκατοστά αριστερό περιθώριο και τουλάχιστον 5 εκατοστά από την κορυφή, το κάτω μέρος και την δεξιά πλευρά; Η δεύτερη και οι ακόλουθες σελίδες του Προλόγου πρέπει να έχουν 2.5 εκατοστά περιθώριο από την κορυφή.
- Εάν έχετε διπλής όψεως εκτύπωση, έχει η πρώτη σελίδα μονό αριθμό σελίδας (δεξιά πλευρά); Έχετε εισάγει μία λευκή αριθμημένη σελίδα που να επικαλύπτει την ζυγή σελίδα (αριστερή μεριά), εάν είναι αυτό απαραίτητο;

***Πίνακας Περιεχομένων***

- Έχει η πρώτη σελίδα 5 εκατοστά περιθώριο από την κορυφή;
- Έχει η κάθε σελίδα τουλάχιστον 3 εκατοστά αριστερό περιθώριο και τουλάχιστον 2.5 εκατοστά στην δεξιά πλευρά και στο κάτω μέρος; Η δεύτερη και οι ακόλουθες σελίδες του «Πίνακα Περιεχομένων» πρέπει να έχουν 2.5 εκατοστά περιθώριο από την κορυφή.

- Η φόρμα του πίνακα των περιεχομένων ταιριάζει μ' εκείνη των αντίστοιχων υποδειγμάτων;
- Ο τύπος γραφής, ο ορισμός των κεφαλαίων, και οι στίξεις ταιριάζουν μ' εκείνες που χρησιμοποιούνται στο κείμενο της ΔΕ σας;
- Έχει κάθε τίτλος, σε περίπτωση που υπερβαίνει τις δύο γραμμές, μονό διάστημα;
- Υπάρχει διπλό διάστημα μεταξύ των τίτλων;
- Είναι οι αριθμοί των σελίδων ακριβείς;
- Έχετε χρησιμοποιήσει μία διάστικτη γραμμή για να γεμίσετε το κενό μεταξύ κάθε αρχής και του αντίστοιχου αριθμού σελίδας;
- Είναι ο «Πίνακας Περιεχομένων» μετά την «Περίληψη» (ή μετά τον «Πρόλογο», εάν υπάρχει);
- Εάν χρησιμοποιείτε διπλής όψεως εκτύπωση, έχει η πρώτη σελίδα του «Πίνακα των Περιεχομένων» μονή αρίθμηση (δεξιά πλευρά); Έχετε εισάγει μία λευκή, αριθμημένη σελίδα που να επικαλύπτει, εάν είναι απαραίτητο, την ζυγή σελίδα;

***Κατάλογος Πινάκων, Εικονογραφήσεων, Συντομογραφιών και Συμβόλων***

- Η φόρμα του καταλόγου των πινάκων, σχημάτων, συντομογραφιών και συμβόλων ταιριάζει με τα αντίστοιχα υποδείγματα;
- Έχει η κάθε σελίδα τουλάχιστον: 3 εκατοστά αριστερό περιθώριο, 2,5 εκατοστά δεξί περιθώριο και 2,5 εκατοστά πάνω και κάτω;
- Έχει ο κάθε κατάλογος μια επικεφαλίδα με κεφαλαία (π.χ. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ);
- Υπάρχει σωστή αρίθμηση στους καταλόγους πινάκων κ.τ.λ., ένας δεδομένος τίτλος και μια διαδοχική αρίθμηση;
- Υπάρχει στην κάθε αρχή κάθε καταλόγου μονό διάστημα μεταξύ των σειρών του ίδιου τίτλου, και διπλό διάστημα μεταξύ των τίτλων;
- Ο τύπος γραφής, ο ορισμός των κεφαλαίων, και οι στίξεις ταιριάζουν μ' εκείνες που χρησιμοποιούνται στο κείμενο της ΔΕ σας;
- Έχετε χρησιμοποιήσει μια διάστικτη γραμμή για να γεμίσετε το κενό μεταξύ κάθε αρχής και του αντίστοιχου αριθμού σελίδας;
- Είναι ο κατάλογος των συντομογραφιών σε αλφαβητική σειρά;
- Έχετε τοποθετήσει τις σελίδες αυτές αμέσως μετά των πίνακα των περιεχομένων;
- Εάν χρησιμοποιείτε διπλής όψεως εκτύπωση, έχει η πρώτη σελίδα του κάθε καταλόγου μονή αρίθμηση (δεξιά πλευρά); Έχετε εισάγει μία λευκή, αριθμημένη σελίδα που να επικαλύπτει, εάν είναι απαραίτητο, την ζυγή σελίδα;

***Κεφάλαια***

- Είναι σαφής και σχετική η εισαγωγή; Αρχίζει η πρώτη σελίδα (μόνον) κάθε κεφαλαίου 5 εκατοστά από την κορυφή της σελίδας;
- Έχει η κάθε σελίδα τουλάχιστον 3 εκατοστά αριστερό περιθώριο και τουλάχιστον 2.5

εκατοστά περιθώριο από κάτω, την κορυφή και την δεξιά πλευρά;

- Έχουν όλα τα κεφάλαια τον ίδιο τύπο γραφής στο κείμενο;
- Υπάρχει εκτός των περιπτώσεων των υποσημειώσεων, τίτλων κεφαλαίων επεξηγήσεων, και μακριών επικεφαλίδων.
- Οι παράγραφοι διαχωρίζονται με ομοιόμορφο τρόπο σ' όλο το κείμενο;
- Έχετε αριθμήσει τις υποσημειώσεις (ή τις τελικές σημειώσεις) σε κάθε κεφάλαιο χωριστά ή σ' όλο το κείμενο ακολουθώντας ενιαίο τρόπο γραφής και αρίθμησης;
- Έχετε τους αριθμούς σημειώσεων στην σωστή τους μορφή;
- Οι συντομεύσεις σας είναι οι ίδιες που χρησιμοποιούνται στην βιβλιογραφία;
- Υπάρχει μονό διάστημα στην κάθε σημείωση και διπλό διάστημα μεταξύ των σημειώσεων;
- Υπάρχει αρίθμηση στις εισαγωγικές σελίδες με μικρούς λατινικούς αριθμούς;
- Υπάρχει αρίθμηση στις υπόλοιπες σελίδες του κειμένου με αραβικούς αριθμούς;
- Οι αριθμοί όλων των σελίδων είναι τοποθετημένοι στο ίδιο σημείο της σελίδας; Έχετε αφήσει δίχως αριθμό την σελίδα τίτλου, τις σελίδες οπτικού υλικού, και την πρώτη σελίδα του κάθε κεφαλαίου (παρόλο που υπολογίζονται στην συνολική αρίθμηση).
- Εάν χρησιμοποιείτε διπλής όψεως εκτύπωση, έχει η πρώτη σελίδα του κάθε καταλόγου μονή αρίθμηση (δεξιά πλευρά); Έχετε εισάγει μία λευκή, αριθμημένη σελίδα που να επικαλύπτει, εάν είναι απαραίτητο, την ζυγή σελίδα;

***Βιβλιογραφία***

- Έχει η κάθε σελίδα τουλάχιστον 3 εκατοστά αριστερό περιθώριο και τουλάχιστον 2.5 εκατοστά περιθώριο από κάτω, την κορυφή και την δεξιά πλευρά;
- Είναι όλες οι αρχές τοποθετημένες σε αλφαβητική σειρά;
- Είναι η βιβλιογραφία γραμμένη με μονό διάστημα; Υπάρχει μία γραμμή απόσταση ανάμεσα σε κάθε νέα αναφορά; Είναι η πρώτη γραμμή της κάθε μιας αναφοράς ευθυγραμμισμένη με το αριστερό περιθώριο, ενώ οι ακόλουθες γραμμές έχουν εσοχή πέντε διαστημάτων προς τα δεξιά;
- Είναι οι συντομογραφίες σε συμφωνία μ' εκείνες που χρησιμοποιούνται στις υποσημειώσεις (ή τις τελικές σημειώσεις);
- Εάν χρησιμοποιείτε διπλής όψεως εκτύπωση, έχει η πρώτη σελίδα της βιβλιογραφίας μονή αρίθμηση (δεξιά πλευρά); Έχετε εισάγει μία λευκή, αριθμημένη σελίδα που να επικαλύπτει, εάν είναι απαραίτητο, την ζυγή σελίδα;

***Παραρτήματα***

- Έχει η κάθε σελίδα τουλάχιστον 3 εκατοστά αριστερό περιθώριο και τουλάχιστον 2.5 εκατοστά περιθώριο από κάτω, την κορυφή και την δεξιά πλευρά;
- Έχετε βάλει σε κάθε παράρτημα έναν αριθμό και ένα τίτλο;
- Έχετε τοποθετήσει όλα τα παραρτήματα μετά την τελευταία σελίδα μετά από τη βιβλιογραφία;

***Αντίγραφα***

- Έχετε δώσει ένα υπόδειγμα σελίδων των διαφόρων κεφαλαίων στον επιβλέποντα καθηγητή για ανασκόπηση και έγκριση; (Είναι προαιρετικό, αλλά μπορεί να εξοικονομήσετε χρόνο και χρήματα αργότερα).
- Έχετε ετοιμάσει ένα αντίγραφο σύμφωνα με τις προδιαγραφές και ένα CD για τη Γραμματεία του Τμήματος;
- Έχετε καταθέσει τα 2 CD της ΔΕ στη βιβλιοθήκη του τμήματος και στη βιβλιοθήκη του πανεπιστημίου;
- Έχετε ελέγξει κάθε αντίγραφο για να σιγουρευτείτε ότι οι σελίδες είναι αριθμημένες σωστά και με την σωστή σειρά;
- Είναι η κάθε σελίδα καθαρή και ευανάγνωστη;
- Είναι οι σελίδες μεγάλου μεγέθους διπλωμένες έτσι ώστε τα 3 εκατοστά του αριστερού περιθωρίου να δένεται ανεμπόδιστα;