

# Βασικές Αρχές για Κατανοητή Γραφή

Πέτρος Γαλάνης

## Writing in a Comprehensible Way

Abstract at the end of the article

Νοσηλεύτρια ΠΕ, ΜΡΗ, PhD, Εργαστήριο Οργάνωσης και Αξιολόγησης Υπηρεσιών Υγείας, Τμήμα Νοσηλευτικής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα

Εργαστήριο Οργάνωσης και Αξιολόγησης Υπηρεσιών Υγείας, Τμήμα Νοσηλευτικής, ΕΚΠΑ

Οι δημοσιεύσεις στα επιστημονικά περιοδικά που αφορούν στις επιστήμες υγείας αποτελούν το σημαντικότερο μέσο διάχυσης της γνώσης. Στην περίπτωση αυτή, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή και σοβαρότητα από την πλευρά των ερευνητών, έτσι ώστε τα άρθρα που υποβάλλουν για κρίση να είναι ποιοτικά και σαφή. Μολονότι η συγγραφή θεωρείται εύκολη υπόθεση, εντούτοις η καταγραφή και η παρουσίαση ιδεών και επιστημονικών δεδομένων με κατανοητό τρόπο μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολες. Στο παρόν άρθρο παρουσιάζονται ορισμένες βασικές αρχές συγγραφής, αποβλέποντας στο να γράφουν οι ερευνητές κατανοητά και κατ' επέκταση στη βελτίωση της ποιότητας των υποβαλλόμενων για κρίση άρθρων. Εφαρμόζοντας τις εν λόγω βασικές αρχές συγγραφής είναι βέβαιο ότι θα βελτιωθεί σημαντικά η ποιότητα των δημοσιεύσεων στα επιστημονικά περιοδικά και ιδιαίτερα στα ελληνικά περιοδικά, όπου το πρόβλημα είναι εντονότερο.

**Λέξεις ευρετηρίου:** Βασικές αρχές, δημοσίευση, επιστημονικό περιοδικό, σαφήνεια, συγγραφή

Η συγγραφή επιστημονικών κειμένων, είτε πρόκειται για δημοσιεύσεις σε περιοδικά είτε για μεταπτυχιακές διπλωματικές εργασίες ή διδακτορικές διατριβές, αποτελεί μια εξαιρετικά δύσκολη και επίπονη διαδικασία. Το ζητούμενο βέβαια για τους επιστήμονες υγείας δεν είναι απλά να γράφουν, αλλά να γράφουν κατανοητά και με σαφήνεια, έτσι ώστε να γίνονται αντιληπτοί από τους αναγνώστες τους. Πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι το να γράφεις είναι εύκολο, αλλά το να γράφεις και να σε κατανοούν είναι εξαιρετικά δύσκολο. Ιδιαίτερα οι δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά αποτελούν το μέσο διάχυσης της γνώσης στις επιστήμες υγείας και για το λόγο αυτόν απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή και σοβαρότητα από την πλευρά των συγγραφέων.

Το πρόβλημα είναι εντονότερο αναφορικά με τις δημοσιεύσεις στα ελληνικά επιστημονικά περιοδικά, όπου είναι κοινό μυστικό ότι σε σπάνιες μόνο περιπτώσεις απορρίπτονται άρθρα τα οποία υποβάλλονται για δημοσίευση. Στην περίπτωση αυτή, δυστυχώς, οι συγγραφείς συχνά θεωρούν τα ελληνικά επιστημονικά περιοδικά υποδεέστερης αξίας, με αποτέλεσμα να υποβάλλουν προς κρίση άρθρα κακής ποιότητας, στα οποία δεν τηρούνται καθόλου οι αναλυτικές οδηγίες συγγραφής των περιοδικών. Οι συγγραφείς δεν πρέπει να λησμονούν ότι η αξία ενός άρθρου δεν καθορίζεται από την αξία του περιοδικού στο οποίο δημοσιεύεται, αλλά ακριβώς το αντίθετο, ότι, δηλαδή, η αξία ενός περιοδικού καθορίζεται από την αξία των άρθρων που δημοσιεύονται. Είναι σαφές ότι οι συγγραφείς πρέπει να καταβάλλουν τη μεγαλύτερη δυνατή προσπάθεια για την υποβολή ποιοτικών και κατανοητών άρθρων ανεξάρτητα, προφανώς, από το εάν πρόκειται για ελ-

Υποβλήθηκε: 28.1.2015  
Επανυποβλήθηκε: 4.3.2015  
Εγκρίθηκε: 6.3.2015

### Υπεύθυνος αλληλογραφίας:

Πέτρος Γαλάνης  
Μικράς Ασίας 67  
115 27 Αθήνα  
Τηλ.: 210 77 81 044, 6944 387 354  
e-mail: pegalan@nurs.uoa.gr

ληνικά ή μη ελληνικά περιοδικά. Οι διευθυντές σύνταξης και οι κριτές των περιοδικών καταβάλλουν αφιλοκερδώς φιλότιμες προσπάθειες για τη βελτίωση της ποιότητας των άρθρων που υποβάλλονται, αλλά είναι αδύνατον να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά όλα τα προβλήματα. Ακόμη χειρότερα, σε ορισμένες περιπτώσεις, οι συγγραφείς δε λαμβάνουν καθόλου υπόψη τις προτάσεις και τα σχόλια των κριτών και δεν πραγματοποιούν τις απαιτούμενες διορθώσεις για τη βελτίωση της ποιότητας των υποβαλλόμενων για κρίση άρθρων. Έτσι, τα άρθρα επανυποβάλλονται, χωρίς ουσιαστικά να έχουν διορθωθεί και βελτιωθεί από τους συγγραφείς τους, αδιαφορώντας με τον τρόπο αυτόν και για την προσπάθεια των κριτών.

Οι συγγραφείς πρέπει να αντιληφθούν ότι οι δημοσιεύσεις τους αποτελούν τον καθρέφτη της ερευνητικής τους προσπάθειας και παράλληλα το μέσο ενημέρωσης της επιστημονικής κοινότητας.

Σκοπός του παρόντος άρθρου είναι η παρουσίαση ορισμένων βασικών αρχών συγγραφής, αποβλέποντας στο να γράφουν οι συγγραφείς κατανοητά και με σαφήνεια και κατ'επέκταση στη βελτίωση της ποιότητας των υποβαλλόμενων για κρίση άρθρων.

### Βασικές αρχές για κατανοητή γραφή

Οι βασικές αυτές αρχές συγγραφής με κατανοητό τρόπο είναι οι εξής:<sup>1-7</sup>

1. Ξεκαθαρίστε στο μυαλό σας αυτό που θέλετε να γράψετε, πριν το γράψετε. Αρχικά, κατανοήστε σε βάθος αυτό που θέλετε να καταγράψετε και έπειτα ξεκινήστε τη συγγραφή. Με τον τρόπο αυτόν καταλαβαίνετε, εάν αυτό που γράψατε τελικά ανταποκρίνεται σε αυτό που σκεφτήκατε αρχικά ότι θέλετε να διατυπώσετε.
2. Δημιουργήστε ένα περίγραμμα λογικής αλληλουχίας αυτών που θέλετε να γράψετε. Έτσι, θα διαπιστώσετε εάν υπάρχει λογική συνέχεια σε αυτά που γράφετε ή εάν υπάρχουν κενά/δυσαρμονίες.
3. Οργανώστε τις σκέψεις σας. Κάθε παράγραφος πρέπει να αφορά σε ένα συγκεκριμένο θέμα και να συνδέεται λογικά με την προηγούμενη και την επόμενη παράγραφο.
4. Γράψτε σαφείς προτάσεις. Κάθε πρόταση πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σύντομη και απλή και να περιλαμβάνει μόνο μία ιδέα. Είναι προτιμότερο να γράψετε δύο απλές και σύντομες προτάσεις παρά μία σύνθετη και μακροσκελή πρόταση.
5. Γράψτε λιτά. Αποφύγετε με κάθε τρόπο τις περιττές λέξεις, προτάσεις και παραγράφους και μειώστε όσο το δυνατόν περισσότερο την έκταση του κειμένου σας. Αποφύγετε τις επαναλήψεις και αφαιρέστε τις προτάσεις που δεν προσφέρουν χρήσιμη πληροφορία.
6. Γράψτε απλά. Μη χρησιμοποιείτε εντυπωσιακές ή πομπώδεις λέξεις και εκφράσεις, μεταφορικές έννοιες, παρομοιώσεις, ιδιωτισμούς κ.ά., με σκοπό να εντυπωσιάσετε τους αναγνώστες, καθώς στην περίπτωση αυτή δημιουργούνται συχνά παρερμηνείες και σύγχυση. Σκοπός σας πρέπει να είναι η ενημέρωση των αναγνωστών με απλό, σαφή και επιστημονικό τρόπο και όχι ο εντυπωσιασμός τους.
7. Γράψτε με ακρίβεια. Αποφύγετε τις αοριστίες και τις ασάφειες και γράψτε επακριβώς αυτό που πρέπει να γίνει γνωστό στους αναγνώστες. Για παράδειγμα, η πρόταση «ο μελετώμενος πληθυσμός αποτελούνταν από 200 νεαρούς ενήλικες» προκαλεί σύγχυση, καθώς η λέξη «νεαρούς» δημιουργεί ασάφεια αναφορικά με την ηλικία. Ορθότερη και ακριβέστερη θα ήταν η πρόταση «ο μελετώμενος πληθυσμός αποτελούνταν από 200 ενήλικες, με μέση ηλικία 22,2 έτη (τυπική απόκλιση=3,4)».
8. Γράψτε με συνέπεια. Εφαρμόστε ομοιομορφία για τους διάφορους όρους που χρησιμοποιούνται με τον ίδιο τρόπο σε όλη την έκταση του κειμένου σας. Για παράδειγμα, εάν χρησιμοποιηθεί για πρώτη φορά στο κείμενο ο όρος «μελετώμενος πληθυσμός» είναι προτιμότερο να διατηρηθεί ο όρος αυτός σε όλο το κείμενο παρά να χρησιμοποιούνται εναλλακτικά οι όροι «δείγμα», «πληθυσμός», «πληθυσμός της μελέτης» κ.ά.
9. Χρησιμοποιήστε τους σωστούς χρόνους των ρημάτων. Επισημαίνεται ότι στα ερευνητικά άρθρα (στα άρθρα δηλαδή που αφορούν στη δημοσίευση των μελετών που εκπονούνται από τους ερευνητές) χρησιμοποιούνται, κατά κύριο λόγο, ο ενεστώτας και ο αόριστος χρόνος των ρημάτων. Χρησιμοποιήστε τον ενεστώτα χρόνο για να παρουσιάσετε την ήδη υπάρχουσα γνώση και τον αόριστο χρόνο για να παραθέσετε τις μεθόδους που χρησιμοποιήσατε στη μελέτη σας, καθώς επίσης και τα αποτελέσματα της μελέτης σας. Χρησιμοποιήστε τον ενεστώτα χρόνο για να γράψετε την εισαγωγή του ερευνητικού σας άρθρου. Στη συζήτηση, συγκρίνετε την ήδη υπάρχουσα γνώση, δηλαδή τα αποτελέσματα των προγενέστερων μελετών, με τα αποτελέσματα της δικής σας μελέτης και για το λόγο αυτόν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τόσο τον ενεστώτα όσο και τον αόριστο χρόνο.
10. Χρησιμοποιήστε με ιδιαίτερη προσοχή τα επιρρήματα και τα επίθετα, καθώς συχνά δημιουργούν σύγχυση και παρερμηνείες. Για παράδειγμα, στην πρόταση «σημαντικό ποσοστό των Ελλήνων έχει πρόσβαση

στο διαδίκτυο», το επίθετο «σημαντικό» δημιουργεί σύγχυση, καθώς μπορεί να ερμηνευτεί με διάφορους τρόπους από τους αναγνώστες. Ορθότερη και ακριβέστερη θα ήταν η πρόταση «το 56% των Ελλήνων έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο», στην οποία δηλώνεται το ακριβές ποσοστό.

11. Αποφύγετε τις επαναλήψεις. Μη χρησιμοποιείτε συνεχώς τις ίδιες λέξεις, καθώς προκαλούν κόπωση στους αναγνώστες. Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε συνώνυμες λέξεις, χωρίς βέβαια να αλλάζει το νόημα των προτάσεών σας.
12. Διαβάστε αρκετές φορές το κείμενό σας. Ολοκληρώνοντας τη συγγραφή του κειμένου σας διαβάστε το αρκετές φορές και ιδανικά, με διαφορά μερικών ημερών μεταξύ της προηγούμενης και της επόμενης ανάγνωσης. Είναι βέβαιο ότι θα κάνετε αρκετές διορθώσεις και θα βελτιώσετε σημαντικά την ποιότητα του κειμένου σας.
13. Συμβουλευτείτε συνεργάτες σας. Η καλοπροαίρετη κριτική ανάγνωση του κειμένου σας από συνεργάτες

σας θα συμβάλλει αποφασιστικά στη βελτίωσή του και στον περιορισμό των λαθών.

14. Εφαρμόστε πιστά τις οδηγίες συγγραφής των περιοδικών. Σε κάθε περιοδικό, στο οποίο υποβάλλετε το άρθρο σας υπάρχουν αναλυτικές οδηγίες προς τους συγγραφείς, που πρέπει να εφαρμόζονται πιστά. Εφαρμόστε τις συγκεκριμένες οδηγίες, βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα του άρθρου σας και δείχνοντας τον απαιτούμενο σεβασμό προς τους διευθυντές σύνταξης και τους κριτές. Για παράδειγμα, είναι απαράδεκτο να μην εφαρμόζετε επακριβώς τις οδηγίες του περιοδικού στο οποίο υποβάλλετε το άρθρο σας αναφορικά με τον τρόπο συγγραφής των βιβλιογραφικών παραπομπών. Εφαρμόζοντας τις παραπάνω βασικές αρχές συγγραφής είναι βέβαιο ότι θα γράφετε με περισσότερο κατανοητό τρόπο, βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα των κειμένων σας. Μην ξεχνάτε βέβαια ότι η συγγραφή απαιτεί υπομονή και επιμονή. Για το λόγο αυτόν, μην απογοητεύεστε από τα λάθη σας, αλλά διορθώστε τα και διδαχθείτε από αυτά, έτσι ώστε να μην τα επαναλάβετε.

## ABSTRACT

### Fundamental Principles of Comprehensible Writing

Petros Galanis

*RN, MPH, PhD, Centre for Health Services Management and Evaluation, Department of Nursing, National and Kapodistrian University of Athens, Greece*

Publication in health sciences journals is the most important tool for the dissemination of scientific knowledge. Particular attention and seriousness are required by researchers so that the articles they submit are of high quality and explicit. Although writing is generally considered to be easy, writing in a comprehensible way can be extremely difficult. This article presents some fundamental principles of scientific writing, aimed at helping researchers to write clearly and to improve the quality of the manuscripts that they submit. Application of these fundamental principles of writing will result in an improvement in the quality of publications in scientific journals and particularly in Greek journals where the problem of clarity is greater.

**Key-words:** clarity, fundamental principles, publication, scientific journal, writing

✉ **Corresponding Author:** Petros Galanis, 67 Mikras Asias street, GR-115 27 Athens, Greece, tel.: +30 210 77 81 044, +30 6944 387 354, e-mail: pegalan@nurs.uoa.gr

## Βιβλιογραφία

1. Γαλάνης Π. *Συγγραφή και δημοσίευση ερευνητικών άρθρων στις επιστήμες υγείας*. Broken Hill Publishers Ltd & Εκδόσεις Πασχαλίδης, Λευκωσία, 2015.
2. Day R, Gastel B. *How to write and publish a scientific paper*. 6th ed. Connecticut, Greenwood Press, 2006:185–222.
3. Goodman NW, Edwards MB, Black A. *Medical writing: A prescription for clarity*. 3rd ed. Cambridge, Cambridge University Press, 2006:25–151.
4. Gustavii B. *How to write and illustrate scientific papers*. 2nd ed. Cambridge, Cambridge University Press, 2008:1–14.
5. Katz M. *From research to manuscript: A guide to scientific writing*. Dordrecht, Springer, 2006:1–24.
6. Matthews J, Matthews R. *Successful scientific writing: A step-by-step guide for the biological and medical sciences*. 3rd ed. Cambridge, Cambridge University Press, 2008:33–55.
7. Taylor B. *Clinician's guide to medical writing*. New York, Springer, 2005:29–60.