

‘Εισαγωγή στη Μεθοδολογία Έρευνας’

Σημειώσεις από την Λέκτορα Λήνα Τσακίρη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

I- Έννοια και Σημασία της Επιστήμης και Σκοποί της Επιστημονικής Έρευνας

II- Προβλήματα και Είδη Ερευνών

1. Είδη προβλημάτων
2. Είδη ερευνών
 - α) Διερευνητικές έρευνες
 - β) Περιγραφικές έρευνες
 - γ) Πειραματικές έρευνες

III- Βασικά Στάδια Προετοιμασίας των Επιστημονικών Εργασιών

IV- Η Επιλογή και η Οριοθέτηση του Αντικειμένου της Έρευνας:

1. Παράγοντες και κριτήρια επιλογής του θέματος της έρευνας
2. Προβληματισμοί σχετικά με την επιλογή του θέματος
 - α) Τί θέμα να επιλέξω; Εύκολο ή δύσκολο;
 - β) Ποιό θέμα αξίζει τον κόπο να ασχοληθώ;
 - γ) Άλλα σημαντικά ερωτήματα συνδέονται με τους προβληματισμούς

V- Η Σημασία και η Επιστημονική Διάσταση του Θέματος της Έρευνας

VI- Βασικά Μέρη και Περιεχόμενα των Επιστημονικών Εργασιών

VII- Η Αξιοποίηση του Διαθέσιμου Χρόνου και η Αντιμετώπιση του Stress

1. Η αξιοποίηση του διαθέσιμου χρόνου και οι συνέπειες του stress
2. Η Καμπύλη Άγχους - Παραγωγικότητας

VIII- Προϋποθέσεις για Επιτυχή Ολοκλήρωση των Επιστημονικών Ερευνών

1. Η ανταπόκριση στις απαιτήσεις του θέματος
 - α) Η κατανόηση του θέματος
 - β) Η αποσαφήνιση του επιδιωκόμενου σκοπού
 - γ) Η σταδιακή ακολουθία των σταδίων ολοκλήρωσης της εργασίας
2. Ηρεμία, συγκέντρωση, αφοσίωση

I- Έννοια και Σημασία της Επιστήμης και Σκοποί της Επιστημονικής Έρευνας

Σύμφωνα με ότι υποστηρίζει ο καθηγητής Θεοφανίδης, ο έρωτας και η επιστήμη είναι από τις συναρπαστικότερες διαστάσεις της ζωής, δεδομένου ότι, ο μεν έρωτας συνδέεται με τη διαιώνισή της ίδιας της ζωής, η δε επιστήμη προκαλεί το ενδιαφέρον και την αφοσίωση των πιο ξεχωριστών πνευμάτων της ανθρωπότητας. Αυτών που με την επιστημονική τους εργασία:

- προάγουν τη σκέψη,
- επηρεάζουν τη συμπεριφορά και δημιουργούν σταθμούς,
- διαμορφώνουν την πορεία και την ιστορία της ανθρωπότητας.

Η επιστήμη αποτελεί το κύριο μέσο για την αναζήτηση της αλήθειας, την ανακάλυψη τρόπων και μεθόδων βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης, συμβάλλοντας:

- στη διερεύνηση των πνευματικών δυνατοτήτων του ανθρώπου,
- στην επιμήκυνση του μέσου όρου ζωής,
- στην αναβάθμιση της ποιότητάς της.

Από αρχαιοτάτων ακόμη χρόνων, αποδόθηκε μεγάλη σημασία και ιδιαίτερος σεβασμός στην επιστήμη και τους επιστήμονες. Εντυπωσιακές είναι οι σχετικές αναφορές που γίνονται στην αρχαία Ελληνική μυθολογία, επιβεβαιώνοντας την ιδιαίτερη σημασία που αποδίδονταν για τη συμβολή της στην πρόοδο του ανθρώπου, όπου η επιστήμη:

- φέρεται ως κόρη του θεού των θεών, 'Δια', και της 'Ευδαιμονίας',
- αποτελεί προσωποποίηση της 'θείας ευλογίας', που συμβολίζεται με καρποφόρο δένδρο.

Μάλιστα, ο 'πολυδιάστατος' χαρακτήρας της επιστήμης στη μυθολογία, υποδηλώνεται με έννοιες ουσιαστικές σε σημασία και αξία, που φέρονται ως 'αδελφές' της, όπως:

- | | | | |
|----------------|---------------|-----------------|---------------|
| - η Ανδρεία | - η Εγκράτεια | - η Ευταξία, | - η Πραότητα |
| - η Δικαιοσύνη | - η Ελευθερία | - η Καλοκαγαθία | - η Σωφροσύνη |

Ως γνωστόν, πλήθος ανακαλύψεων των αρχαίων Ελλήνων αποτελούν ακόμη θεμελιώδεις νόμους, αρχές και αξίες της επιστήμης, όπως π.χ. η διατύπωση σημαντικών θεωριών και

επιτεύγματα σε επιστημονικές μεθόδους σε πολλούς τομείς, όπως η ιατρική, η βιολογία, η φυσική, η χημεία, τα μαθηματικά, η γεωμετρία, η τριγωνομετρία κλπ. Μάλιστα, η *‘διαλεκτική-εμπειρική’* μέθοδος, που στηρίζεται στην πρώτη απλή επιστημονική θεμελίωση του Σωκράτη, αποτελεί ακόμη και σήμερα βάση της μεθοδολογίας έρευνας, παρά την αλματώδη πρόοδο η οποία σημειώθηκε με την πάροδο του χρόνου.

Η ιδιαίτερη σημασία της επιστημονικής έρευνας, καθώς και της Μεθοδολογίας της Έρευνας (ΜΕ), είναι συνυφασμένη με τους κύριους σκοπούς της που συνίστανται στην αναζήτηση και αποκάλυψη της αλήθειας και της γνώσης και την απάντηση σε σημαντικά ερωτήματα με την εφαρμογή επιστημονικών μεθόδων. Η Μεθοδολογία της Έρευνας αποσκοπεί στο να εξοπλίσει τους φοιτητές και τις φοιτήτριες με την κατάλληλη επιστημονική *‘πανοπλία’*, ώστε να γνωρίσουν πώς διεξάγεται η πρωτογενής επιστημονική έρευνα και πώς γίνεται η διδακτορική διατριβή, η οποία αποτελεί πρωτότυπη συμβολή στην επιστήμη. Έτσι, αυτοί θα είναι σε θέση να ασχοληθούν με την έρευνα και την παραγωγή πρωτότυπης και αξιόλογης γνώσης και να συμβάλλουν στην προώθηση της επιστήμης. Δηλαδή, η ΜΕ θα τους βοηθήσει να γίνουν επιστήμονες, πράγμα που δεν πραγματοποιείται μόνο με την απόκτηση του πανεπιστημιακού πτυχίου. Αντίθετα, απαιτείται η παρουσίαση αποδεκτής από την πανεπιστημιακή κοινωνία διδακτορικής διατριβής η οποία να στηρίζεται σε επιστημονικές ερευνητικές μεθόδους και να έχει ελεγχθεί βάσει συστηματικών και αυστηρών προδιαγραφών.

Η εισαγωγή στη μεθοδολογία της έρευνας αποσκοπεί να εισάγει τους φοιτητές και τις φοιτήτριες, κατ’ αρχήν, στην επιστημολογία και την επιστημονική μέθοδο προκειμένου να είναι σε θέση:

- 1) να επιδίδονται στον επιστημονικό λογισμό, την έρευνα και την κριτική ανάλυση
- 2) να μπορούν με εγκυρότητα και πειθώ να:
 - αμφισβητούν όσα ακούνε και διδάσκονται
 - να έχουν κριτική σκέψη
 - να ακολουθούν τους κανόνες της επιστημονικής δεοντολογίας

Η ΜΕ απευθύνεται στους απόφοιτους όλων των κλάδων, τόσο των κοινωνικών επιστημών (οικονομικών, κοινωνιολογικών, ανθρωπολογικών και διοίκησης), όσο και των θετικών, αφού η αποκάλυψη της αλήθειας και η παραγωγή πρωτότυπης γνώσης αποτελούν τον κοινό επιδιωκόμενο σκοπό της έρευνας κάθε επιστημονικού κλάδου.

II- Προβλήματα και Είδη Ερευνών

1. Είδη προβλημάτων

Τα κύρια είδη των προβλημάτων, τα οποία ενδιαφέρουν τον άνθρωπο και μπορεί να αποτελέσουν αντικείμενο έρευνας είναι αναρίθμητα. Μεταξύ αυτών σημαντικότερα θεωρούνται αυτά που:

- ⇒ μπορούν να απαντηθούν χωρίς επιστημονικές μεθόδους,
- ⇒ είναι δύσκολο να απαντηθούν ακόμη και με τη χρήση επιστημονικών μεθόδων,
- ⇒ μπορούν να απαντηθούν με τη χρήση επιστημονικών μεθόδων, χωρίς αυτό κατ' ανάγκη να σημαίνει ότι οι λύσεις που προκύπτουν είναι ικανοποιητικές και οριστικές.

Κατά συνέπεια, ενδιαφέρει κατ' αρχήν να εξεταστεί κατά πόσο το πρόβλημα χρειάζεται, μπορεί και πρέπει να αποτελέσει αντικείμενο επιστημονικής έρευνας. Στην περίπτωση που η απάντηση στο βασικό αυτό ερώτημα είναι καταφατική, θα πρέπει να υπολογιστούν, έστω και κατά προσέγγιση, οι απαιτήσεις του σε χρόνο, σε κόστος, καθώς και σε εξειδικευμένη γνώση.

2. Είδη ερευνών

Ανάλογα με το σκοπό που επιδιώκεται, μπορούμε να διακρίνουμε τις επιστημονικές έρευνες σε τρεις βασικές κατηγορίες, τις διερευνητικές, τις περιγραφικές και τις πειραματικές.

Πίνακας 1: Είδη Ερευνών

<ul style="list-style-type: none">• ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ<ul style="list-style-type: none">⇒ έμφαση στην ανακάλυψη⇒ χαρακτηριστικό τους η ευελιξία⇒ απαιτούν εμπειρία⇒ εμπειρογνώμονες
<ul style="list-style-type: none">• ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ<ul style="list-style-type: none">⇒ είναι περισσότερο οργανωμένες, προδιαγραμμένες και σχεδιασμένες⇒ απαιτείται προσοχή για τυχόν μεροληψία.
<ul style="list-style-type: none">• ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ<ul style="list-style-type: none">⇒ στηρίζονται στο πείραμα⇒ απαιτούν ευελιξία και εμπειρία

α) Διερευνητικές Έρευνες

Οι *διερευνητικές έρευνες* αποβλέπουν στη διατύπωση ενός προβλήματος με σκοπό την εξέταση ή διατύπωση υποθέσεων, την ιεράρχηση προτεραιοτήτων και την ανάλυση αποκαλυπτικών καταστάσεων. Οι διερευνητικές έρευνες έχουν σαν κύριο σκοπό την ανακάλυψη και την καινοτομία, γι' αυτό και βασικό χαρακτηριστικό τους αποτελεί η ευελιξία. Σημαντική συμβολή για την επιτυχία των ερευνών αυτών θεωρείται:

- η εμπειρία και
- η συμμετοχή εμπειρογνομώνων.

β) Περιγραφικές Έρευνες

Οι *περιγραφικές έρευνες* έχουν ως σκοπό τον προσδιορισμό και την εκτίμηση των χαρακτηριστικών μιας δεδομένης κατάστασης. Για την επιτυχία των ερευνών αυτών απαιτείται:

- προσοχή για τυχόν μεροληψία.
- να είναι περισσότερο οργανωμένες, προδιαγραμμαμένες και σχεδιασμένες

γ) Πειραματικές Έρευνες

Οι *πειραματικές έρευνες* αποσκοπούν στον έλεγχο της ορθότητας των υποθέσεων. Δηλαδή, με τις έρευνες αυτές ελέγχεται αν μεταξύ δύο μεταβλητών υπάρχει συστηματική σχέση, π.χ. ελέγχεται αν:

- η μια μεταβλητή εμφανίζεται πάντα με κάποια άλλη,
- οι μεταβολές μιας μεταβλητής συνοδεύονται από μεταβολές μιας άλλης.

Οι πειραματικές έρευνες στηρίζονται στο πείραμα: φυσικό ή τεχνικό, μέσω του οποίου ο ερευνητής ελέγχει το παραδεκτό μιας υπόθεσης.

III- Βασικά Στάδια Προετοιμασίας των Επιστημονικών Εργασιών

Το περιεχόμενο και τα βασικά μέρη τα οποία πρέπει να περιλαμβάνει μια επιστημονική εργασία προσδιορίζονται από διάφορους παράγοντες (βλέπε Πίνακα 2). Μεταξύ των κυριότερων θεωρούνται:

- ο σκοπός για τον οποίο γίνεται η έρευνα,
- η φύση του αντικειμένου,
- οι χρησιμοποιούμενες επιστημονικές μέθοδοι προσέγγισης του θέματος,
- το αν η έρευνα στηρίζεται σε πρωτογενή ή δευτερογενή έρευνα,
- η τελική μορφή την οποία θα έχει η έρευνα,
- η έκταση την οποία η έρευνα θα καλύπτει.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2:
ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**

- 1) Η επιλογή και η οριοθέτηση του αντικειμένου της έρευνας
- 2) Η βιβλιογραφική έρευνα
- 3) Η συστηματική επιλογή, μελέτη, καταγραφή και αρχειοθέτηση των κύριων βιβλιογραφικών πηγών, ώστε να αποσαφηνισθούν:
 - οι κύριες έννοιες, το περιεχόμενο και τα όρια του θέματος
 - η μεθοδολογία για τη διερεύνησή του
- 4) Η επανεξέταση και η διατύπωση του προβλήματος με βάση τις γνώσεις από τη βιβλιογραφική έρευνα (literature overview)
- 5) Η οριστική επιλογή της μεθοδολογίας
- 6) Ο σχεδιασμός της έρευνας αναφορικά με:
 - το μοντέλο το οποίο πρόκειται να χρησιμοποιηθεί,
 - τα μέσα συγκέντρωσης των απαραίτητων στατιστικών στοιχείων, π.χ. ερωτηματολόγια, συνεντεύξεις, αρχεία κ.λ.π. και η διεξαγωγή ελέγχων αξιοπιστίας,
 - το δείγμα της έρευνας,
 - τους τρόπους καταχώρησης και επεξεργασίας των στοιχείων,
 - την προετοιμασία των ατόμων που, εκτός των ερευνητών, θα ασχοληθούν με τη διεξαγωγή της έρευνας, π.χ. με τη συμπλήρωση και τη συγκέντρωση των ερωτηματολογίων, την καταχώρηση των στοιχείων κ.λ.π.
- 7) Η συγκέντρωση των στατιστικών στοιχείων, η ταξινόμηση και η αρχειοθέτησή τους
- 8) Η καταχώρηση των στοιχείων στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και ο προσεκτικός έλεγχος για τυχόν λάθη καταχώρησης
- 9) Η στατιστική επεξεργασία των στοιχείων
- 10) Η εξαγωγή των πρώτων αποτελεσμάτων και η ερμηνεία τους
- 11) Η εξαγωγή των συμπερασμάτων και η σύγκρισή τους με τα συμπεράσματα άλλων σχετικών ερευνών
- 12) Η διαπίστωση του κατά πόσο οι βασικές υποθέσεις της έρευνας (hypotheses) έχουν ή όχι επαληθευτεί

Η συνολική έκταση την οποία χρειάζεται να καλύπτει μια έρευνα διαμορφώνεται ανάλογα με τον σκοπό ο οποίος επιδιώκεται με αυτήν. Δηλαδή, εξαρτάται από το αν γίνεται προκειμένου να ολοκληρωθεί μια διδακτορική διατριβή, μια μονογραφία, ένα επιστημονικό άρθρο (paper) ή για διάφορους άλλους σκοπούς. Ανάλογα διαμορφώνονται και τα βασικά στάδια των επιστημονικών εργασιών, τα οποία, κατά κανόνα, αντιστοιχούν στις παρακάτω κύριες φάσεις προετοιμασίας.

1) Η επιλογή και η οριοθέτηση του αντικειμένου της έρευνας, η οποία γίνεται με βάση τα κατάλληλα κριτήρια επιλογής του θέματος.

2) Η γενικότερη ενημέρωση του ερευνητή ή των ερευνητών σχετικά με το αντικείμενο της έρευνας και τις κύριες έννοιες που το προσδιορίζουν και το αποσαφηνίζουν. Το στάδιο αυτό αφορά κυρίως τη βιβλιογραφική έρευνα τη σχετική με το θέμα. Δηλαδή, ο ερευνητής ή οι ερευνητές οφείλουν να αναζητήσουν τις επιστημονικές εργασίες που έχουν γίνει και δημοσιευτεί και έχουν σχέση με το αντικείμενο, παρέχουν χρήσιμα στοιχεία, προσδιορίζουν τη μεθοδολογία η οποία έχει εφαρμοστεί, ή ακόμη καθοδηγούν αναφορικά με τις βιβλιογραφικές πηγές στις οποίες έχουν προηγουμένως στηριχθεί άλλοι ερευνητές οι οποίοι απασχολήθηκαν με το ίδιο αντικείμενο ή άλλα συναφή.

3) Η επιλογή, η καταγραφή και η συστηματική αρχειοθέτηση των χρήσιμων βιβλιογραφικών πηγών και η πολύ προσεκτική και εμπειριστατωμένη μελέτη τους, ώστε να γίνουν βαθύτερα κατανοητές:

- οι κύριες έννοιες οι οποίες προσδιορίζουν το περιεχόμενα και τα όρια του υπό έρευνα θέματος.
- η μεθοδολογία η οποία είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί για την προσέγγισή του.

4) Η επανεξέταση του προβλήματος ή θέματος της επιστημονικής έρευνας και η διατύπωσή του με βάση τη γνώση η οποία έχει αποκομιστεί από τη βιβλιογραφική έρευνα (literature overview).

5) Η προσεκτική και οριστική επιλογή της μεθοδολογίας που πρόκειται να εφαρμοστεί, η οποία θα πρέπει να είναι αξιόπιστη προκειμένου να γίνει αποδεκτή από την επιστημονική κοινότητα, είτε έχει αποφασιστεί να είναι πρωτογενής είτε δευτερογενής, δηλαδή πρόκειται να στηριχθεί σε δευτερογενείς βιβλιογραφικές πηγές και δευτερογενή στοιχεία.

6) Ο σχεδιασμός και η προετοιμασία της έρευνας αναφορικά με:

- το μοντέλο το οποίο θα χρησιμοποιηθεί,
- τα μέσα συγκέντρωσης των απαραίτητων στατιστικών στοιχείων, όπως είναι τα ερωτηματολόγια, οι συνεντεύξεις, τα αρχεία κλπ., καθώς και η διεξαγωγή των σχετικών ελέγχων αξιοπιστίας κ.λ.π.,

- το δείγμα της έρευνας, ώστε αυτό να είναι το κατάλληλο, από απόψεως μεγέθους και άλλων χαρακτηριστικών (π.χ. τυχαίο ή μη), ώστε να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις του συγκεκριμένου θέματος.
- την επιλογή των τρόπων καταχώρησης και επεξεργασίας των στοιχείων, όπως π.χ. το στατιστικό πακέτο SPSS, καθώς και οι στατιστικές μέθοδοι βάσει των οποίων θα πραγματοποιηθεί η στατιστική επεξεργασία των στοιχείων.
- την προετοιμασία των ατόμων τα οποία, εκτός του ερευνητή / της ερευνήτριας, θα ασχοληθούν με τη διεξαγωγή της έρευνας, όπως π.χ. με τη συγκέντρωση των ερωτηματολογίων, την καταχώρηση των στοιχείων κ.λ.π.

7) Η συγκέντρωση των στατιστικών στοιχείων της έρευνας, η ταξινόμηση, η αρχειοθέτηση και η προετοιμασία για την στατιστική τους επεξεργασία.

8) Η καταχώρηση των στατιστικών στοιχείων στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και ο προσεκτικός έλεγχος για τυχόν λάθη καταχώρησης.

9) Η στατιστική επεξεργασία των στατιστικών στοιχείων με βάση τις μεθόδους οι οποίες έχουν προεπιλεγεί.

10) Η εξαγωγή των πρώτων αποτελεσμάτων, η ερμηνεία τους και η διεξαγωγή συμπληρωματικής στατιστικής επεξεργασίας με βάση τα ερωτήματα τα οποία γεννώνται από τα πρώτα αποτελέσματα.

11) Η εξαγωγή των συμπερασμάτων και η σύγκρισή τους με τα συμπεράσματα άλλων σχετικών με το θέμα ερευνών, η ερμηνεία των διαπιστούμενων διαφορών.

12) Η διαπίστωση του κατά πόσο οι βασικές υποθέσεις της έρευνας (hypotheses), όπως έχουν εξαρχής διατυπωθεί, επαληθεύονται ή όχι από τα αποτελέσματα της στατιστικής επεξεργασίας των στοιχείων.

Από την σύντομη αναφορά στα διάφορα στάδια διεξαγωγής των επιστημονικών εργασιών, γίνεται προφανές ότι αυτές προϋποθέτουν σοβαρότητα, συστηματική προσπάθεια, αφιέρωση σημαντικού χρόνου, γνώση, εμπειρία, ακρίβεια, τάξη, συνέπεια και κυρίως υπομονή!

Προφανώς, κάθε ένα από τα προαναφερθέντα βασικά στάδια, τα οποία κατά κανόνα απαιτείται να ακολουθηθούν για την ολοκλήρωση μιας επιστημονικής εργασίας, είναι σημαντικό και συμβάλλει ουσιαστικά στην επιτυχημένη διεξαγωγή και ολοκλήρωση της έρευνας. Ωστόσο, το στάδιο που αναφέρεται στην επιλογή και τη διατύπωση του προβλήματος, κατά την γνώμη πολλών ερευνητών αλλά και κατά την προσωπική μου άποψη, έχει ιδιαίτερη σημασία. Για το λόγο αυτό στη συνέχεια γίνεται μια ειδικότερη

αναφορά στο βασικό αυτό στάδιο, δεδομένου ότι τυχόν σχετικές ασάφειες και αδυναμίες ενδέχεται να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα στο επιδιωκόμενο αποτέλεσμα και να χαθούν σημαντικές προσπάθειες και πολύτιμος χρόνος, απαραίτητος για την ολοκλήρωση όλων των σταδίων που ακολουθούν.

IV- Η Επιλογή και η Οριοθέτηση του Αντικειμένου της Έρευνας

1. Παράγοντες και κριτήρια επιλογής του θέματος της έρευνας

Όπως προαναφέρθηκε ήδη, η επιλογή και η οριοθέτηση του αντικειμένου της έρευνας, και πιο συγκεκριμένα, η οριστική διατύπωση του θέματος ή του τίτλου της εργασίας, αποτελούν μια αρκετά δύσκολη και απαιτητική διανοητική διεργασία. Αν και πολλοί και διάφοροι είναι οι παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάσουν την τελική διαμόρφωση και επιλογή του θέματος, ωστόσο, αυτό αποτελεί κυρίως συνάρτηση:

- της προσωπικότητας του ερευνητή
- του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο κινείται και εργάζεται
- των προσωπικών του κινήτρων, κλίσεων και ενδιαφερόντων του

Σε ότι αφορά ειδικότερα το συγκεκριμένο πρόγραμμα, όπου απαιτείται η ολοκλήρωση μιας εργασίας από τους φοιτητές και τις φοιτήτριες του Μεταπτυχιακού, ως κριτήρια για την επιλογή από αυτούς και αυτές του θέματος, είναι καλό κατ' αρχήν να θεωρούνται:

- Το προσωπικό ενδιαφέρον για ένα θέμα, η απορία και η ύπαρξη βασικών ερωτημάτων, τα οποία απαιτούν απαντήσεις προκειμένου να διαπιστωθεί ή να γίνει γνωστό κάτι ή ακόμη και να προχωρήσει μια ανακάλυψη. Η επιλογή του θέματος με βασικό κριτήριο το ενδιαφέρον του ερευνητή βοηθά, ώστε η ενασχόληση του με αυτό να αποτελεί πηγή ευχαρίστησης, ικανοποίησης, εφορίας και όχι ανώφελη θυσία χρόνου και κόπου ή ακόμη λόγω πίεσης και δυσαρέσκειας.
- Η σχέση με το αντικείμενο των σπουδών, η οποία θα επιτρέψει όχι μόνο την αξιοποίηση των γνώσεων που υπάρχουν, αλλά θα λειτουργήσει και ως κίνητρο αναζήτησης και συμπλήρωσης χρήσιμων συμπληρωματικών γνώσεων. Δηλαδή, το αντικείμενο των σπουδών, ίσως θα πρέπει να αποτελεί ένα είδος 'πλατφόρμας' για την επιλογή του θέματος.
- Τα μελλοντικά σχέδια των συμμετεχόντων στο Πρόγραμμα. Δηλαδή, η απόφαση ενασχόλησης με ένα θέμα, είναι καλό και χρήσιμο να συνδέεται κατά κάποιο τρόπο και, να αποτελεί μέρος των μελλοντικών σχεδίων, επιδιώξεων και φιλοδοξιών τους

σε επαγγελματικό ή προσωπικό επίπεδο. Έτσι, ο χρόνος που θα απαιτηθεί κάθε άλλο παρά χαμένος μπορεί να θεωρηθεί. Αντίθετα θα αποτελεί ένα είδος επένδυσης για την πραγματοποίηση των μελλοντικών ‘κύριων’ στόχων τους.

2. Προβληματισμοί σχετικά με την επιλογή του θέματος

Αναπόφευκτα η επιλογή του θέματος της εργασίας, όπως και κάθε επιστημονικής έρευνας συνδέεται με κάποιους προβληματισμούς που κυρίως συνδέονται με τα παρακάτω αναφερόμενα προβλήματα (Βλ. Πίνακα 3):

ΠΙΝΑΚΑΣ 3: Προβληματισμοί σχετικά με την επιλογή του θέματος

- 1) Να επιλέξω εύκολο ή δύσκολο θέμα;
- 2) Ποιό θέμα αξίζει τον κόπο να ασχοληθώ;
- 3) Τα αποτελέσματα θα προσελκύουν το ευρύτερο ενδιαφέρον;
- 4) Συνδέεται με πολλούς χώρους όπως:
 - εννοιολογικούς,
 - επαγγελματικούς
 - επιστημονικούς
- 5) Θα τα καταφέρω;
- 6) Τι προσπάθεια συνεπάγεται;
- 7) Πόσος χρόνος απαιτείται;

α) Τί θέμα να επιλέξω; Εύκολο ή δύσκολο;

Είναι σαφές ότι ο βαθμός δυσκολίας διαφέρει από περίπτωση σε περίπτωση, ωστόσο το πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι κάποιο θέμα δεν είμαστε σε θέση να το γνωρίζουμε απόλυτα εκ των προτέρων, δηλαδή κατά το στάδιο της επιλογής του. Ακόμη μπορούμε να πούμε ότι στην ουσία δεν υπάρχουν εύκολα ή δύσκολα θέματα. Και αυτό γιατί αποδεικνύεται μάλλον ‘εύκολο’ το θέμα που συγκεντρώνει το πραγματικό ενδιαφέρον αυτού ή αυτών που θα ασχοληθούν, οι οποίοι δέχονται και μάλιστα ευχαρίστως να διαθέσουν τον απαιτούμενο χρόνο και την αναγκαία προσπάθεια για την κάλυψή του. Μάλιστα, αν το αποτέλεσμα που προκύπτει συνδέεται στενά με τους στόχους τους, αυτό δικαιολογεί κάθε είδους προσπάθεια που έχει ως σκοπό την αντιμετώπιση των σχετικών δυσκολιών.

β) Ποιό θέμα αξίζει τον κόπο να ασχοληθώ;

Η απάντηση στο συγκεκριμένο ερώτημα, δηλαδή το αν και κατά πόσο το θέμα αξίζει ώστε να ασχοληθεί κανείς, συνδέεται και με ένα πλήθος άλλων προβληματισμών. Μεταξύ αυτών σημαντική θέση έχει και η απάντηση στο κατά πόσο το θέμα που επιλέγει κανείς θα προκαλέσει ή όχι το ενδιαφέρον των άλλων και κυρίως αυτών οι οποίοι πρόκειται να το αξιολογήσουν. Στα ερωτήματα αυτά και τους σχετικούς προβληματισμούς, δίδουν απάντηση άμεση ή έμμεση κάποια χαρακτηριστικά κριτήρια και επιμέρους ερωτήματα που αφορούν τόσο τον τίτλο του θέματος όσο και το περιεχόμενό του. Αυτά σχετίζονται με την ευρύτερη σημασία του θέματος, και κυρίως το κατά πόσο αυτό ανταποκρίνεται και αντέχει στα παρακάτω κριτήρια - προβληματισμούς:

- ενδιαφέρει κάθε άνθρωπο, ή μεγάλο μέρος ανθρώπων; Τα αποτελέσματα θα προσελκύουν το ευρύτερο ενδιαφέρον;
- συνδέεται με πολλούς εννοιολογικούς, επαγγελματικούς και επιστημονικούς χώρους όπως:
 - επιστήμες
 - τέχνες
 - δημιουργική και καινοτομία
 - τεχνολογία
 - επαγγέλματα
 - άλλα
- είναι πρωτότυπο ή όχι;
- έχει ήδη απασχολήσει, οπότε χρειάζονται κάποιες διευκρινίσεις; π.χ. να αποσαφηνιστεί κατά πόσο το θέμα:
 - βρίσκεται διαρκώς στην καθημερινότητα ή όχι
 - αποτελεί κάτι που ανέκυψε ξαφνικά και:
 - απασχολεί ακόμη
 - έχει σχεδόν καλυφθεί και ξεχαστεί
 - επανέρχεται πότε – πότε και απασχολεί ξανά
 - είναι κάτι το εντελώς καινούργιο;

γ) Άλλα σημαντικά ερωτήματα συνδέονται με τους προβληματισμούς

- θα τα καταφέρω;
- τί προσπάθεια συνεπάγεται;
- πόσος χρόνος απαιτείται;

V- Η Σημασία και η Επιστημονική Διάσταση του Θέματος της Έρευνας

Η επιλογή και η διατύπωση ενός βασικού προβλήματος ως αντικείμενου μιας εργασίας, πολύ συχνά, αποτελεί ένα από τα δυσκολότερα στάδια της διεξαγωγής των επιστημονικών εργασιών. Απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή και μεθοδευμένη προσέγγιση, ώστε να αποφεύγεται κατά το δυνατόν η σύγχυση, σχετικές παρανοήσεις και προβλήματα, αλλά και σπατάλη πολύτιμου χρόνου. Για το σκοπό αυτό ο ερευνητής ή η ερευνήτρια είναι χρήσιμο να κάνουν μια προκαταρκτική διερεύνηση του κατά πόσο το πρόβλημα που ενδέχεται να τους απασχολήσει χρειάζεται, μπορεί και πρέπει να εξεταστεί επιστημονικά. Και αυτό γιατί, όπως προαναφέρθηκε, πολλά ερωτήματα είναι δυνατόν να απαντηθούν χωρίς επιστημονικές μεθόδους. Π.χ. για την απάντηση του ερωτήματος 'κάτω από ποιες συνθήκες καθιερώθηκε η συνταξιοδότηση των εργαζόμενων', αρκεί να εξεταστούν τα ιστορικά αρχεία της περιόδου. Εξάλλου, υπάρχουν σήμερα πολλά προβλήματα και ερωτήματα, τα οποία είναι δύσκολο να απαντηθούν με βάση την επιστημονική μεθοδολογία, όπως αυτά που σχετίζονται με αξίες και πιστεύω, όπως π.χ. στο ερώτημα: *‘πόση ελευθερία είναι σκόπιμο να έχουν οι δημόσιοι υπάλληλοι στην άσκηση των καθηκόντων τους;’*

Βεβαίως, υπάρχει ένα πλήθος προβλημάτων τα οποία μπορούν να αποτελέσουν το θέμα μιας εργασίας και να χρειαστεί επιστημονική έρευνα, χωρίς πάντα να σημαίνει ότι αυτό μπορεί να γίνει με επιτυχία ή ότι θα συνεπάγεται οριστική λύση. Άλλωστε, σε αντίθεση με ότι ίσχυε παλαιότερα, η σύγχρονη επιστήμη χαρακτηρίζεται από την εμφάνιση νέων ερωτημάτων ή την επανεμφάνιση παλαιών, συνιστώντας κατ' ουσίαν μια ατέλειωτη διαδικασία, που σύμφωνα με την άποψη του K. Jaspers ... κατευθύνεται προς το άπειρον!

Προφανώς ιδιαίτερη βαρύτητα και ενδιαφέρον έχει γενικότερα η σημασία του προς έρευνα θέματος ή του προς επίλυση προβλήματος. Κατά συνέπεια, η εξέταση και η εκτίμηση της σημασίας του θέματος και της χρησιμότητας των αποτελεσμάτων τα οποία θα προκύψουν από την ολοκλήρωση της έρευνας, κατέχει κύρια θέση στο πλαίσιο της προσπάθειας τόσο του προσδιορισμού του όσο και της οριοθέτησής του.

VI- Βασικά Μέρη και Περιεχόμενα των Επιστημονικών Εργασιών

Την ολοκλήρωση της διεξαγωγής μιας έρευνας ακολουθεί η σύνταξη του κειμένου, το οποίο περιλαμβάνει περιληπτικά την όλη διαδικασία και καταλήγει στα σημαντικότερα συμπεράσματα τα οποία προκύπτουν από αυτήν. Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν διάφοροι τρόποι παρουσίασης του κειμένου των επιστημονικών εργασιών, την αποτελούν συνήθως τα εξής κύρια μέρη:

1. Η εισαγωγή, η οποία περιλαμβάνει:
 - μια σύντομη περιγραφή της προϋπάρχουσας κατάστασης και του προβληματισμού ή του κενού το οποίο επιβάλλει την περαιτέρω έρευνα και μελέτη
 - τη σημασία της έρευνας και
 - τον επιδιωκόμενο σκοπό
2. Το θεωρητικό υπόβαθρο (literature overview) και η αποσαφήνιση των κύριων εννοιών και όρων, που προσδιορίζουν το θέμα.
3. Η ακολουθούμενη μεθοδολογία, η οποία συνήθως περιλαμβάνει την υπόθεση, το μοντέλο, το δείγμα και τη μεθοδολογία με βάση την οποία θα γίνει η επεξεργασία των στατιστικών στοιχείων.
4. Τα αποτελέσματα τα οποία προκύπτουν από τη στατιστική επεξεργασία των στοιχείων (findings, results).
5. Τα κύρια συμπεράσματα, η ερμηνεία και ο σχολιασμός τους (conclusions and discussion).
6. Η βιβλιογραφία (references).

Βεβαίως οι ερευνητές έχουν κάποια διακριτική ευχέρεια να παρουσιάσουν την εργασία τους με τη μορφή εκείνη που κατά τη γνώμη τους ανταποκρίνεται καλύτερα στη φύση του αντικειμένου και να επιλέξουν για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων να χρησιμοποιήσουν πίνακες, ιστογράμματα, εικόνες, γραφήματα, διαγράμματα, σκίτσα κλπ. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιοι βασικοί και γενικότερα αποδεκτοί κανόνες που αφορούν τα στάδια συγγραφής των επιστημονικών εργασιών, τους οποίους οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να έχουν υπόψη τους και να ακολουθούν.

VII- Η Αξιοποίηση του Διαθέσιμου Χρόνου και η Αντιμετώπιση του Stress

1. Η αξιοποίηση του διαθέσιμου χρόνου και οι συνέπειες του stress

Ιδιαίτερα σημαντικό παράγοντα για την επιτυχή ολοκλήρωση των επιστημονικών εργασιών, αποτελεί ο ικανοποιητικός βαθμός αξιοποίησης του διαθέσιμου χρόνου και η έγκαιρη αντιμετώπιση των παρουσιαζόμενων δυσκολιών ή προβλημάτων. Ένα από τα πιο πιεστικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ερευνητές στην προσπάθειά τους να ολοκληρώσουν με επιτυχία την επιστημονική τους έρευνα, να συντάξουν εγκαίρως τα κείμενα και να ανταποκριθούν στα προκαθορισμένα περιθώρια χρόνου, είναι το stress. Πλήθος σχετικών ερευνών αποδεικνύουν ότι η εμφάνιση του stress:

- α) αποτελεί κύρια αιτία για την κακή χρήση του χρόνου
- β) αποπροσανατολίζει και αποδυναμώνει το άτομο
- γ) έχει σοβαρές αρνητικές συνέπειες στην σωματική και ψυχική υγεία

Με άλλα λόγια, το stress επιδεινώνει τις συνθήκες κάτω από τις οποίες το άτομο μπορεί να ανταποκριθεί με συνέπεια και υπευθυνότητα στις απαιτήσεις ολοκλήρωσης ενός έργου, αποτελώντας σοβαρό εμπόδιο στην προσπάθειά του να καταφέρει:

- να ξεπεράσει τις αναπόφευκτες δυσκολίες και τα σχετικά εμπόδια
- την έγκαιρη κάλυψη των ενδεχόμενων αδυναμιών ή και λαθών
- την αξιοποίηση του διαθέσιμου χρόνου χωρίς σημαντικές απώλειες

Το καταλληλότερο αντίδοτο για την αντιμετώπιση του stress που συνδέεται με την χρήση του χρόνου και την αντιμετώπιση των σχετικών απωλειών, αποτελεί ο έγκαιρος και κατάλληλος χρονικός προγραμματισμός κάθε σταδίου και η όσο το δυνατόν πιο πιστή εφαρμογή του. Δεδομένων των μεγάλων απαιτήσεων χρόνου που κατά κανόνα συνεπάγονται οι επιστημονικές εργασίες, είναι προτιμότερο να εντείνονται οι προσπάθειες από την αρχή, ώστε να υπάρχει ικανοποιητική αντιστοιχία μεταξύ της σημειούμενης προόδου και του χρόνου που εναπομένει μέχρι την ολοκλήρωσή της. Διαφορετικά, οι ερευνητές είναι υποχρεωμένοι να καλύψουν βασικά στάδια του έργου, εσπευσμένα και κάτω από συνθήκες πίεσης χρόνου και άγχους. Δηλαδή, αντί ηρεμίας, προσοχής, συγκέντρωσης της σκέψης για την αναγκαία σημαντική διανοητική προσπάθεια που απαιτούνται, είναι υπαρκτός ο κίνδυνος να λειτουργούν υπό συνθήκες:

- σύγχυσης και εντεινόμενης ανησυχίας για το τελικό αποτέλεσμα
- πίεσης χρόνου και άγχους για νέες απώλειες πολύτιμου χρόνου
- αδυναμίας ανταπόκρισης στα προκαθορισμένα περιθώρια χρόνου

Θα πρέπει επιπρόσθετα να ληφθεί υπόψη ότι η έλλειψη ή η πίεση του χρόνου, εκτός από τις προαναφερόμενες δυσάρεστες επιπτώσεις στα επιδιωκόμενα αποτελέσματα, συνδέεται και με άλλες αρνητικές συνέπειες για τους ερευνητές. Για παράδειγμα, ενδέχεται να προκαλέσει την προσωρινή διακοπή των προσπαθειών ή ακόμη και την οριστική εγκατάλειψη της έρευνας, αφήνοντας αναξιοποίητο ένα σημαντικό μέρος της δουλειάς και του χρόνου που έχει ήδη διατεθεί. Ακόμη, μπορεί οι σοβαρές ελλείψεις και αδυναμίες που συνεπάγεται για την εργασία τους η πίεση του χρόνου και το άγχος, να αποτελούν αφορμή ώστε να εκτεθούν ανεπανόρθωτα απέναντι στους κριτές τους. Δηλαδή, είναι πιθανό η κακή χρήση του χρόνου, αντί των αναμενόμενων θετικών αποτελεσμάτων, όπως η απόκτηση πρόσθετων γνώσεων και εμπειριών, η ικανοποίηση και η τόνωση της αυτοπεποίθησης του ατόμου για τις θυσίες κόπου και χρόνου, να προκαλέσει χαμηλού επιπέδου αποτελέσματα, απογοήτευση και αρνητική εικόνα απέναντι στους κριτές ή ακόμη και στην ευρύτερη επιστημονική κοινότητα.

2. Η Καμπύλη Άγχους - Παραγωγικότητας¹

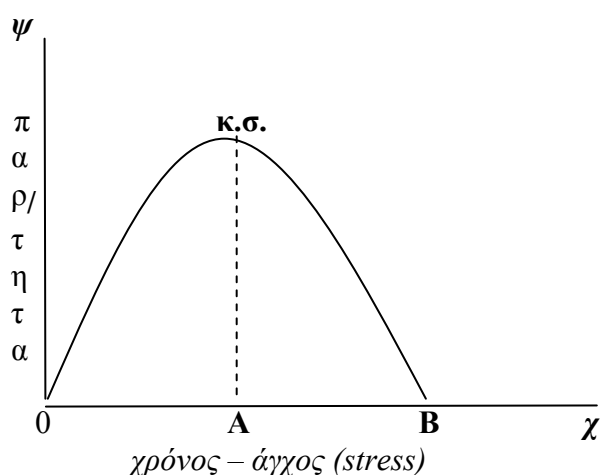
Σημαντική βοήθεια για την πλήρη αξιοποίηση των χρονικών περιθωρίων για την ολοκλήρωση ενός έργου όπως π.χ. είναι μια επιστημονική έρευνα, προσφέρει η γνώση σχετικά με τη στενή σχέση η οποία υπάρχει μεταξύ του χρόνου και του άγχους -stress- και των επιθυμητών αποτελεσμάτων. Αν υποθεθεί ότι στον άξονα συντεταγμένων χ , μετρούμε το χρόνο τον οποίο διαθέτουμε για την ολοκλήρωση μιας εργασίας και το άγχος -stress-, αλλά και τα προκαθορισμένα χρονικά περιθώρια, 0-A (Σχήμα 1), ενώ στον άξονα συντεταγμένων ψ , μετρούμε τα αντίστοιχα αποτελέσματα, τα συμπεράσματα σχετικής έρευνας έδειξαν ότι:

- Ο χρόνος που διατίθεται και οι προσπάθειες που γίνονται μέσα στα προκαθορισμένα χρονικά όρια για την ολοκλήρωση ενός έργου, 0-A, συνοδεύονται από αυξανόμενη αποτελεσματικότητα, όπως δείχνει και το πρώτο τμήμα της σχετικής καμπύλης του Σχήματος 1, μέχρι το 'κρίσιμο σημείο' (κ.σ.) και εφόσον δεν το ξεπερνούν. Το δε άγχος που συνεπάγεται η διάθεση του χρόνου αυτού εφόσον συνοδεύεται από τα ανάλογα

¹ Η Καμπύλη 'Άγχους – Παραγωγικότητας', προέκυψε από έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία Νοσοκομείου με Πανεπιστήμιο των ΗΠΑ.

αποτελέσματα είναι τόσο περιορισμένο που αντιστοιχεί σε μια ‘χρήσιμη’ ανησυχία ή και εποικοδομητική εγρήγορση, η οποία όχι μόνο δε βλάπτει αλλά αντίθετα βοηθά στην καλύτερη αντιμετώπιση των εμφανιζόμενων δυσκολιών.

- Ο χρόνος και οι προσπάθειες που διατίθεται πέραν των προκαθορισμένων χρονικών ορίων, δηλαδή μετά το ‘κρίσιμο σημείο’ (κ.σ.), όπως φαίνεται και στο Σχήμα 1 με το δεύτερο τμήμα της καμπύλης, συνοδεύονται από έντονα μειούμενη αποτελεσματικότητα. Συνεπώς, ο χρόνος που διατίθεται πέραν του σημείου Α του άξονα των Χ, εκτός των λοιπών αρνητικών συνεπειών, συνεπάγεται συνθήκες όλο και μεγαλύτερου και πιο επικίνδυνου άγχους που απειλεί σοβαρά την υγεία των ατόμων.



Σχήμα 1: Σχέση χρόνου – άγχους (stress) και παραγωγικότητας

Ευνόητο είναι ότι, για την αποφυγή όλων των σχετικών αρνητικών συνεπειών, απαιτείται κάθε δυνατή προσπάθεια ώστε η εργασία να ολοκληρώνεται εντός των προκαθορισμένων χρονικών περιθωρίων και να γίνεται δυνατός ο επιτυχής συνδυασμός της με τις λοιπές ανειλημμένες υποχρεώσεις.

VIII- Προϋποθέσεις για Επιτυχή Ολοκλήρωση των Επιστημονικών Ερευνών

Η ικανοποιητική ολοκλήρωση των Επιστημονικών Ερευνών απαιτεί την ουσιαστική κάλυψη ορισμένων βασικών προϋποθέσεων. Μεταξύ αυτών σημαντικές είναι οι εξής:

- η έγκαιρη κατανόηση και οριοθέτηση του θέματος,
- η πρόσβαση στις υπάρχουσες πηγές – βιβλιογραφία,

- η συνοχή και η συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας εργασίας,
- η μεθοδικότητα και η τάξη,
- η σταθερή υποστήριξη από τους υπεύθυνους, ώστε η ολοκλήρωση των εργασιών να εξελιχθεί ομαλά, με επιτυχία και εντός των χρονικών ορίων.

1. Η ανταπόκριση στις απαιτήσεις του θέματος

α) Η κατανόηση του θέματος

Ο ακριβής προσδιορισμός κάθε σχετικής έννοιας που υπεισέρχεται και προσδιορίζει το κάθε θέμα, αποτελεί προϋπόθεση θεμελιώδους σημασίας για τη σε βάθος κατανόησή του. Αν πάρουμε ως παράδειγμα το θέμα: *‘Επικοινωνία μεταξύ του πολίτη και των φορέων τοπικής αυτοδιοίκησης’*, η διευκρίνιση και ο ακριβής και πλήρης προσδιορισμός του περιεχομένου του, απαιτεί ως απαραίτητο να αποσαφηνισθούν τα εξής:

- Τί εννοούμε με τον όρο επικοινωνία; Δηλαδή, από το σύνολο των δυνατών ορισμών της ‘επικοινωνίας’ είναι απαραίτητο να επιλέξουμε αυτόν, ο οποίος εκφράζει το περιεχόμενο της υπό την έννοια υπό την οποία την αποδέχεται ο ερευνητής ή η ερευνήτρια.
- Τί εννοούμε με τον όρο ‘πολίτης’; Δηλαδή, χρειάζεται να προσδιοριστεί πώς εκλαμβάνεται ο όρος ‘πολίτης’, υπό στενή ή ευρεία έννοια, θεωρείται υπό την νομική ή την πολιτική του όρου διάσταση κλπ. Ακόμη χρήσιμο είναι να εξεταστούν όλες οι έννοιες που ενδεχόμενα θα μπορούσαν να εξυπηρετήσουν καλύτερα στους σκοπούς της συγκεκριμένης έννοιας. Η εξέταση αυτή είναι πιθανό να οδηγήσει στην επιλογή μιας καταλληλότερης έννοιας, όπως για παράδειγμα στην προκειμένη περίπτωση, αντί της έννοιας ‘πολίτης’ να επιλεγεί η λέξη ‘κάτοικος’ ή ‘δημότης’. Η εξέταση αυτή επιτρέπει την επιβεβαίωση της καταλληλότητας μιας αρχικής επιλογής αν όχι την βελτίωσή της.
- Τί εννοούμε με τον όρο ‘Φορείς Τοπικής Αυτοδιοίκησης’; Δηλαδή, υπό ποιά έννοια θεωρείται η εξέτασή τους και να διευκρινιστεί το υπό ποιά οπτική γωνία θα ερευνηθούν. Π.χ. αν θα εξεταστούν με βάση τον συνολικό τους αριθμό, τις δυνατότητες που έχουν, τις δραστηριότητες που αναπτύσσουν, τους πόρους που διαχειρίζονται κλπ.
- Τί περιεχόμενο αποδίδουμε στη λέξη ‘μεταξύ’; Δηλαδή, σε τί είδους σχέσεις μεταξύ ‘Φορέων Τοπικής Αυτοδιοίκησης’ και ‘πολίτη’ αναφέρεται ή πώς ο ερευνητής ή η ερευνήτρια εννοούν τη σχέση αυτή;

Ο ακριβής προσδιορισμός και η ανάλυση όλων των όρων τους οποίους περιλαμβάνει ο τίτλος μιας εργασίας, βοηθά ουσιαστικά τον ερευνητή ή την ερευνήτρια όχι μόνον στην ακριβέστερη οριοθέτησή τους, αλλά κυρίως στην πληρέστερη κατανόηση του θέματος, βασική προϋπόθεση για να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του.

Άλλωστε, η σημαντική αυτή νοητική διεργασία, εκτός από την σε βάθος κατανόηση του θέματος της εργασίας εξυπηρετεί ουσιαστικά και την ακριβή οριοθέτησή του, πράγμα βασικότατο για την ικανοποιητική αξιοποίηση του διαθέσιμου χρόνου.

β) Η αποσαφήνιση του επιδιωκόμενου σκοπού

Μετά τον προσδιορισμό των όρων, οι οποίοι περιλαμβάνονται στον τίτλο της έρευνας, θα πρέπει να ξεκαθαριστεί και ο σκοπός τον οποίο πρόκειται να εξυπηρετήσει η έρευνα. Δηλαδή, αποτελεί βασική προϋπόθεση να προσδιοριστεί αν μέσω της έρευνας, π.χ. επιδιώκεται να:

- να καταγραφούν τα προβλήματα της επικοινωνίας μεταξύ πολίτη και φορέων;
- να καταγραφούν οι δυνατότητες και τα διαθέσιμα μέσα για την επικοινωνία μεταξύ πολίτη – φορέων;
- να εκτιμηθεί η αποτελεσματικότητα της προσπάθειας επικοινωνίας;
- να εκτιμηθούν οι αδυναμίες και τα προβλήματα; Οι ανάγκες; Τα διαθέσιμα μέσα οικονομικά, προσωπικά κ.λ.π.
- να διατυπωθούν προτάσεις για τη βελτίωση της υπάρχουσας κατάστασης;
- να αποδοθούν ευθύνες για τα προβλήματα;
- να προβληθεί το έργο των φορέων τοπικής αυτοδιοίκησης;
- να τονιστεί η έλλειψη μέσων και να ασκηθούν πιέσεις για εξασφάλιση περισσότερων οικονομικών πόρων;
- να γίνει καταγραφή της προόδου που συντελέστηκε εντός μιας χρονικής περιόδου;

γ) Η σταδιακή ακολουθία των σταδίων ολοκλήρωσης της εργασίας

Είναι ευνόητο ότι, πέραν των δύο βασικών προϋποθέσεων που προαναφέρθηκαν, η ανταπόκριση στις απαιτήσεις ενός θέματος επιβάλλει και τη συστηματική και μεθοδική ακολουθία και όλων των υπολοίπων σταδίων για την ολοκλήρωσή της, όπως αυτά αναφέρονται στον Πίνακα Νο 2.

Όπως τονίστηκε ήδη, ο έγκαιρος προγραμματισμός και η ικανοποιητική αξιοποίηση του χρόνου θα πρέπει να αποτελούν σταθερή φροντίδα των ερευνητών, ώστε η ολοκλήρωση της προσπάθειάς τους να γίνεται μέσα στα προκαθορισμένα περιθώρια χρόνου. Αυτό, αποτελεί μια άλλη σημαντική προϋπόθεση προκειμένου να αποτραπεί η δημιουργία υπερβολικού stress το οποίο θα περιορίσει τις δυνατότητες και θα απειλήσει σοβαρά τα επιθυμητά αποτελέσματα.

2. Ηρεμία, συγκέντρωση, αφοσίωση

Στην παραπάνω αναφερόμενη σύντομη εισαγωγή στη μεθοδολογία έρευνας, θα πρέπει να προστεθεί, ότι στα ουσιαστικά αποτελέσματα που προκύπτουν σε όφελος όσων ασχολούνται με αυτήν, όπως είναι η γνώση και η εμπειρία, χρειάζεται να προστεθούν και τα εξής:

- η ανάπτυξη των ιδιοτήτων της συνέπειας, του αυτοελέγχου και της σοβαρότητας
- η αναγνώριση της σημασίας για τη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης των ερευνητών με την τήρηση κάποιων βασικών κανόνων, ώστε να αποφεύγεται, κατά το δυνατόν, η υπερβολική κούραση, η οποία περιορίζει επικίνδυνα τις διανοητικές ικανότητες. Οι εν λόγω κανόνες είναι σχετικοί με την μέριμνα για:
 - τη σωστή διατροφή και διαβίωση,
 - την ξεκούραση και τη διάρκεια του ύπνου,
 - τη δημιουργία ευνοϊκών συνθηκών, ώστε να ενισχύεται η ψυχική αντοχή και να αποφεύγεται η δημιουργία stress.

Συνεπώς, δεν πρέπει να λησμονεί κανείς, ότι τα περιθώρια απόδοσης του ανθρώπου δεν είναι απεριόριστα και ότι μόνο κάτω από τις κατάλληλες συνθήκες μπορεί να τα αξιοποιήσει. Η θέληση, το ενδιαφέρον και η μεθοδικότητα αποτελούν πολύτιμους βοηθούς.

*** Όλα τα μπορούμε αν το θέλουμε πραγματικά! ***

‘Σας Εύχομαι Πολύ Καλή Συνέχεια’