

Disposisjon og tips for skriving av fagoppgave

Revisjon 2022

Innholdsfortegnelse

Formkrav og språk.....	2
Å skrive en god fagoppgave	2
Oppbygningen	3
Innledning.....	3
Hoveddel	5
Avslutning/ konklusjon.....	5
Referanseliste	6

Formkrav og språk

Opggaven skal være på mellom 15 til 20 sider med tillegg av eventuelle illustrasjoner (Word-dokument). Skriftstørrelse 12, linjeavstand 1 ½.

Ta gjerne med figurer eller modeller der du mener det passer.
Husk å sette på sidenummer!

Språket

Akademisk språk bør være klart, entydig, nøkternt og objektivt. Du skal skrive på en måte som gjør det lett å forstå hva du mener. Skriv så enkelt og direkte som mulig. Det er ingen grunn til å bruke kompliserte uttrykksformer og fremmedord, hvis vanlige ord kan brukes i stedet. Tenk deg at flest mulig skal kunne lese oppgaven og forstå det som står der. Hvor mye kan du forutsette at leseren allerede vet, og hvor mye må du forklare og definere?

I tillegg bør du unngå vage uttrykk som: «mange mennesker», «vi», «det blir hevdet» (Hvem? Kilde?) «før», «nå for tiden» (Når eksakt?) «mer og mer», «stadig mer», (Hvor mye?) «i dagens samfunn/marked, i dagens globaliserte verden» (Tomme klisjéer?)

Unngå overdrivelser/kategoriseringer som: "aldri", "alltid", "konstant", «ekstremt», "ingen", "alltid", "alle" Unngå moteord: «i fokus», «i forhold til» Unngå å vise følelser/subjektiv vurdering: «supert», «flott», «tragisk»

Å skrive en god fagoppgave

For å skrive en god fagoppgave bør du velge et tema du selv er interessert i, samtidig som det også bør være relevant for andre. Du skal prøve å vekke leseren med gode og saklige argumenter. Hvis du kommer med påstander, skal du hente dokumentasjon for disse påstandene fra troverdige og relevante kilder.

Du kan velge å skrive om et spesifikt tema, eller aller helst velge en problemstilling. Velger du et stort tema (eks.: ryggsmarter), bør du spisse oppgaven med en problemstilling. En problemstilling er noe som kan besvares, hvis den ikke kan besvares er det snakk om et tema.

Velger du en spesifikk problemstilling bør du ta utgangspunkt i et ekte problem, og for at det skal være relevant bør det ha en mer allmenn interesse utover at nettopp du synes det er interessant.

En god problemstilling vil si noe om temaet og hva du skal beskrive eller analysere. Finner du en god problemstilling vil det ofte bli enklere å skrive den gode fagoppgaven, men husk at det ofte tar tid å finne en god problemstilling. Oppsummert:

- er faglig interessant for deg og andre
- er presis og ikke unødvendig lang
- skrevet i et tydelig og saklig språk
- formuleres som et spørsmål som besvares i teksten
- viser klart hva som er hovedproblemstilling og underproblemstilling
- baserer seg på kilder som henvises til gjennom teksten

Oppbygningen

Fagoppgaven skal inneholde en innledning, hoveddel og avslutning/sammendrag. En klassisk modell er «fisken», hvor fiskens hode er innledningen, kroppen hoveddelen og halen er avslutningen på oppgaven. Her indikeres noe av størrelsesforholdet.

I tillegg kommer en innholdsfortegnelse i starten, og til slutt referanseliste (litteraturliste), samt eventuelle vedlegg.



Det er vanlig at innledningen og avslutningen heter nettopp det, mens hoveddelen godt kan ha en annen tittel og bestå av flere kapitler. Det er sjelden nødvendig å ha underkapitler i innledningen og avslutningen.

Innledning

Innledningen skal gi en oversikt over oppgaven, og vekke leserens interesse.

Innledningen inneholder gjerne:

- Bakgrunn for valg av tema
- Problemstilling / tema
- Avgrensning
- Disposisjon over resten av oppgaven

Bakgrunn

Her skriver man litt om hvorfor man ønsker å belyse akkurat dette temaet. Det kan være et problem generelt i folkehelsen, eller tilfeller man har erfaring med fra egne klienter. Det kan også være en tilstand/sykdom man har slitt med selv, eller som man kjenner fra venner/slektninger.

Problemstilling og avgrensning

Har du et stort tema, bør du avgrense dette med en problemstilling eller en påstand sånn at oppgaven ikke blir for stor eller overfladisk.

Det er ikke nok å beskrive noe, eller skrive alt en vet om et tema, for eksempel fortelle alt du kan om frozen shoulder. Temaet skal utforskes og diskuteres, hvordan oppstår lidelsen, hvilke behandlinger benyttes oftest, etc. etc. – med andre ord analyseres. Har du en problemstilling kan du for eksempel spørre:

«Vil soneterapi kunne hjelpe for frozen shoulder?»
«Hvordan behandle frozen shoulder med soneterapi?»
«Kan triggerpunktbehandling hjelpe mot frozen shoulder?»
«Jeg ønsker å finne ut om massasje kan hjelpe for frozen shoulder?»

«Hvordan kan massasje/soneterapi.....
«På hvilke... ..
«Jeg ønsker å finne ut om.....

Disposisjon

Her sier du litt om hvordan du skal gå frem, og hva leseren kan forvente kommer videre i oppgaven; "Først vil jeg..», deretter skal jeg....», «til slutt vil jeg....»

Innledningen skal ikke være over 10% av oppgaven.

NB! Det kan være lurt å lese gjennom innledningen sin helt til slutt, slik at man kan få en god sammenheng mellom den og avslutningen/sammendraget.

Eksempler på tidligere tema/problemstillinger levert i fagoppgaver fra IFHs studenter

SØVN, INSOMNI OG SONETERAPI - Søvnens betydning for vår helse, hva insomni er og hva den gjør med oss, og hvordan soneterapi kan bidra til å bedre søvnen

Kan soneterapi utgjøre en bedring i stress/angst- relaterte nakkesmerter?

MIGRENE - hva er det? Kan soneterapi/øreakupunktur lindre plagene?

Kan massasje øke mobiliteten i skulder?

Spenningshodepine - kan massasjeterapi hjelpe mot spenningshodepine?

Det å jobbe som massasjeterapeut kan være belastende både fysisk og psykisk. Jeg ønsker å finne ut hvordan en massasjeterapeut best mulig kan ta vare på seg selv.

Det er også mulig å skrive en oppgave uten å ha en klar problemstilling hvis temaet er oversiktlig:

- Treningsrelaterte skader i underben – cruz

- Fokus på eldre – massasjeterapi på eldre som bor på institusjon

- Overbelastningsskader i skulderen

Hoveddel

Stoffet bør presenteres på en mest mulig ryddig måte, moment for moment. Gjerne etter en disposisjon slik som du allerede har presentert i innledningen. God struktur og disposisjon gjør det lettere for leseren å følge argumentasjonen din. Hoveddelen skal innfri innledningens løfter og svare på problemstillingen.

I hoveddelen kan du ha med følgende momenter:

- Beskrivelse av casen/casene
- Undersøkelser, funn og behandling
- Eventuelle kontraindikasjoner
- Analyse, utdyping og drøfting
- Eventuelle oppfølgingstiltak og råd til klienten
- Ernæringsråd (for soneterapeuter)
- Treningsopplegg for pasienten (for massasjeterapeuter)

Beskriver du case(er) kan du bruke pasienter du har fra hjemmepraksisen/klinikkpraksisen din. **NB!** disse skal anonymiseres slik at det ikke vil være mulig for noen å gjenkjenne dem.

Du kan dele hoveddelen opp i kapitler slik som du selv synes passer best for oppbyggingen av oppgaven din. Velg overskrifter som gjenspeiler innholdet i de ulike avsnittene. Dette gir en ryddig og informativ oversikt.

I hoveddelen av oppgaven ligger analysedelen. Du skal analysere, utdype, drøfte og beskrive hva du har kommet fram til. Husk at en påstand skal underbygges og støttes med argumenter. I drøftingen skal du ta med både for- og motargumenter.

Å drøfte er å diskutere med seg selv, og hensikten her er å overbevise leseren. Drøftingen skal være faglig begrunnet, og du bør ta opp ulike sider og problemer knyttet til den problemstillingen/casen(e) du skriver om. Du skal få fram ulike synspunkter, hvorfor behandlingen virket / evt. ikke virket så godt som du hadde forventet, og prøve å trekke en selvstendig konklusjon.

Du skal få frem ulike synspunkter på en sak, hvordan de begrunnes, sette dem opp mot hverandre – og deretter trekke en selvstendig konklusjon.

NB for soneterapeuter:

Soneterapeutene skal få med i oppgaven at den inneholder soneterapi/øreakupunktur, at de skal integrere TKM-filosofien (5-element loven, meridianer etc.)

Avslutning/ konklusjon

En avslutning kan være ulik fra oppgave til oppgave. Noen oppgaver krever en konklusjon, mens for andre holder det med en oppsummering. Den avgjørende faktoren her er om du har med en problemstilling.

Det skal være en god sammenheng mellom innledningen og avslutningen. Har du en problemstilling som er stilt som et spørsmål, skal du ha besvart dette spørsmålet. Presenterer du temaer og spørsmål i innledningen skal disse gjenfinnes i avslutningen. Dersom det viser seg at oppgaven likevel ikke har berørt et tema fra innledningen, er det bedre å ta det bort. Kanskje du har kommet frem til at det du har undersøkt ikke hjelper, da er dette også en konklusjon som skal med.

Du tar også med her om du tenker at det du har funnet ut har relevans for andre, om du hadde for få caser, og forslag til hvordan dette temaet/problemstillingen kan undersøkes videre.

Avslutningen bør være omtrent samme lengde som innledningen, ca 10%.

Disposisjon fagoppgave

Referanseliste

Referanseføring er et viktig formkrav. I alle akademiske oppgaver skal du henwise til de kildene du bruker i teksten, og lage en litteraturliste til slutt i oppgaven. Kildene kan være alt fra pensumlitteratur, andre fagbøker, artikler du finner på internett, forskningsartikler etc. etc.

Referanselisten plasseres til slutt i oppgaven, men før eventuelle vedlegg. Den begynner alltid på ny side og har overskriften; Litteratur eller Referanser.

Ved bruk av litteratur skal tittel på bok, år den er utgitt, ISBN nummer samt kapittel og sidetall du har hentet opplysningene fra. Ved bruk av internett, skal nettadresse legges ved slik at faglærer kan klikke seg direkte til stedet du henviser til.

Så er det bare å ønske lykke til 😊