

Introduktion i vetenskapligt skrivande

Vad är vetenskapligt skrivande?

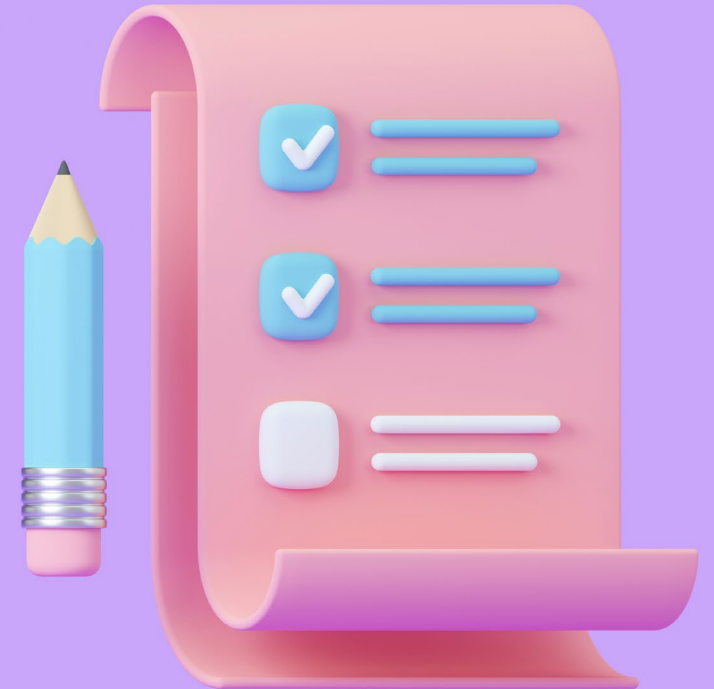
- Saklighet och objektivitet (undvika personliga åsikter och känslomässiga argument)
- Evidensbaserat (stödja påståenden med forskning)
- Kritisk reflektion (analysera, ifrågasätta, dra slutsatser)
- Formell ton (undvika värdeladdade ord, uttrycka sig tydligt och opersonligt)
- Planering och struktur (skapa en disposition)

Bildkälla: CC



Var ska man börja?

- Börja med att läsa igenom uppgiftens instruktioner noga.
- Att ha förstått uppgiften är A och O.



Bildkälla: CC

Förberedelser

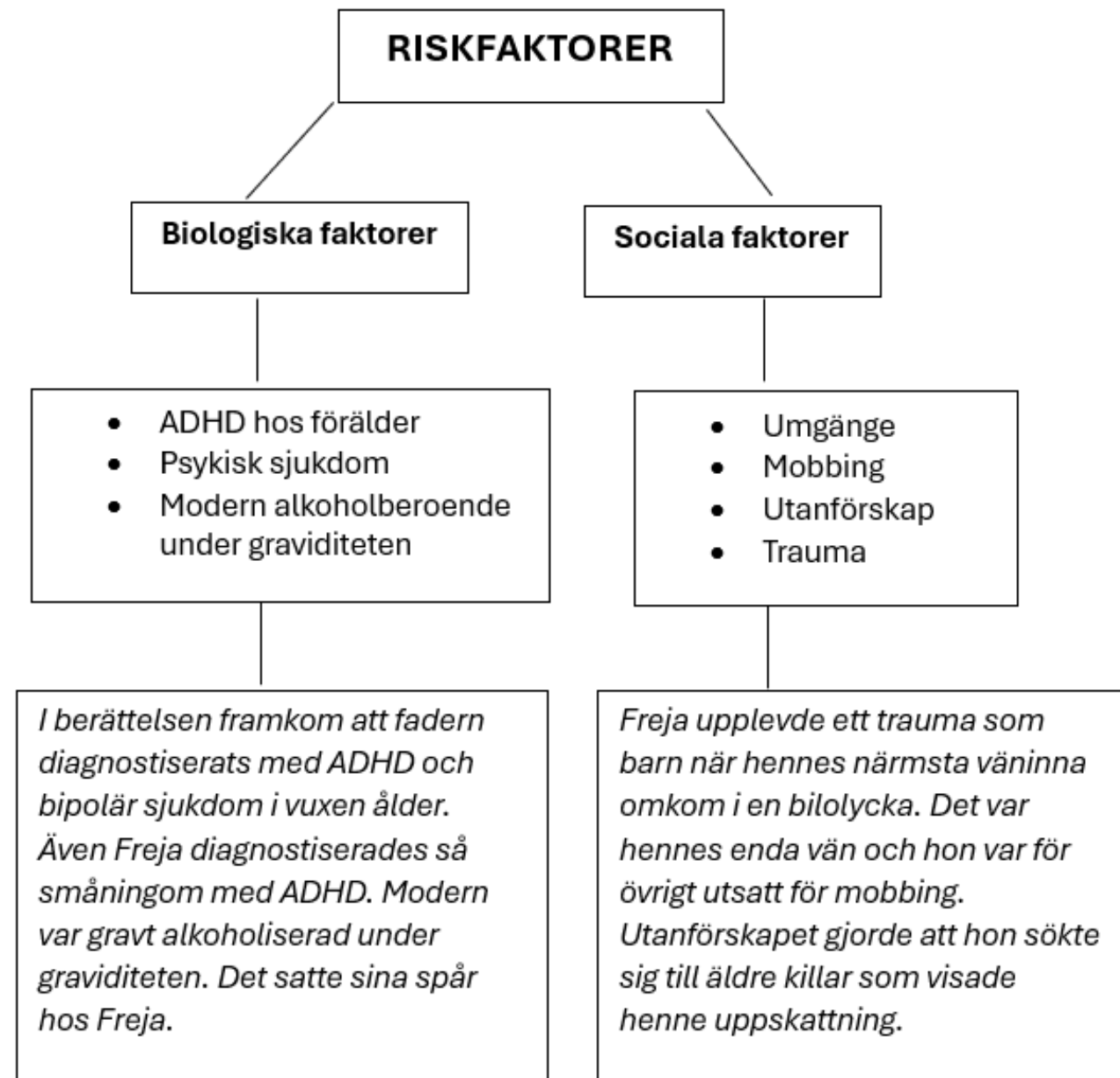
- Läs texten / lyssna på inspelningen noggrant ett par gånger.
- Se till att sitta ostört och fokuserat.
- Notera viktiga händelser i texten / inspelningen.
- Stryk under centrala teman eller begrepp.

Bildkälla: CC



Kategorisera innehållet

- Skriv upp och kategorisera de faktorer som du tagit fasta på i texten / inspelningen (*t.ex. trauma, utanförskap, psykisk sjukdom*).
- Under faktorerna beskriver du händelser ur texten / inspelningen (*se kursiv stil i figuren*).
- Leta upp ställen i kurslitteraturen (eller andra källor från kursen) som behandlar faktorerna. Ett tips är att notera sidnumren så du lätt kan återgå till sidorna i skrivfasen.
- Nästa steg är att utveckla tolkningar av händelserna ur texten / inspelningen och styrka tolkningarna genom att beskriva vad kurslitteraturen säger.



Bildkälla: Amanda Frank

Kom igång med skrivandet

- **Motstånd:** Det kan kännas övermäktigt att ta klivet och börja skriva. Du kanske inte vet var du ska börja.
- **Inspiration?:** Den vet man inte när kommer, desto bättre att betrakta skrivandet som ett arbete och sätta av tid för det oavsett om inspiration finns.
- **Värm upp:** Skriv fritt om vad du vill en stund för att komma igång.

Bildkälla: CC



Disposition (struktur) i skrivandet

- **Placera ut rubriker i din text:** Så du håller koll på i vilken ordning du ska ta upp vad. (Kanske beslutar du att din första del av texten ska handla om biologiska riskfaktorer).
- **Analysera** texten / inspelningen ifråga: Att analysera är något mer än att enbart beskriva. Jmfr exempelvis:

Beskriva: Freja använde amfetamin och uttryckte att det gjorde henne lugn.

Analysera: Frejas användning av amfetamin kan ha fungerat som självmedicinering för att hantera en oupptäckt ADHD-problematik. Detta antagande styrks av att hon blev lugn och fokuserad. (Källa) uppger att läkemedel som ges vid ADHD fungerar stressreducerande på så vis att...osv.

- **Referenslista:** Lista alla de källor du använt i din text i bokstavsordning.



Bildkälla: CC

Analysexempel: do's and don'ts

- Vetenskapliga källor används
- Beskrivningar styrks med teori
- Teori och empiri (Frejas historia) varvas
- Egna reflektioner baserat på teori och empiri



Socialstyrelsens nationella riktlinjer för missbruks- och beroendevården rekommenderar att personer från det sociala nätverket involveras i vården och rehabiliteringen för att gynna ett positivt behandlingsutfall (Skårner, 2023, s. 127). Frejas mamma uttrycker vid flera tillfällen att hon som förälder aldrig blev involverad i Frejas utredningar, behandlingar, sjukhusvård eller när hon var inom kriminalvården. Alborn et al. (2023 s. 340) tar upp att anhöriga till närstående med alkohol- eller drogproblem har behov av stöd samt kunskap om konstruktiva strategier, speciellt om en närstående blivit tvångsintagen, precis som Freja blev. Hennes mamma blev dock aldrig involverad och fick aldrig något stöd. Hade Frejas mamma blivit involverad i Frejas behandling och fått det stöd hon hade rätt till kunde Frejas historia ha tagit en mer positiv vändning. Dessa exempel visar hur viktigt det är att vi som arbetar inom vården har kunskap och förutsättningar att möta de behov som finns.

- Brist på vetenskapliga källor
- Eget tyckande utan teoretiskt resonemang



Ett annat vanligt misstag

Långa stycken med enbart teori varvat med långa stycken med enbart empiri (t.ex. beskrivningar ur Frejas liv).

Jag tycker det är viktigt att personer från det sociala nätverket involveras i vården och rehabiliteringen för att gynna ett positivt behandlingsutfall. Frejas mamma uttrycker vid flera tillfällen att hon som förälder aldrig blev involverad i Frejas utredningar, behandlingar, sjukhusvård eller när hon var på kriminalvården. Det är nödvändigt att anhöriga till närstående med alkohol- eller drogproblem får stöd och konstruktiva strategier, speciellt om en närstående blivit tvångsintagen, precis som Freja blev. Hennes mamma blev dock aldrig involverad och fick aldrig något stöd. Hade Frejas mamma blivit involverad i Frejas behandling och fått det stöd hon hade rätt till kunde Frejas historia ha tagit en mer positiv vändning. Det är viktigt att vi som arbetar inom vården har kunskap och förutsättningar för att möta de behov som finns.

Språkbruk

- **Ett akademiskt språkbruk** kan ta ett tag att greppa för den som inte är van. Olika discipliner har dessutom olika skrivtraditioner.
- **Generellt gäller** att du uttrycker dig *sakligt, tydligt* och har en *formell* ton.

Exempel: I texten om Freja framgår att hon redan som barn.... Enligt (källa) är det här tydliga tecken på att...

Exempel: Freja uppvisar tidigt fysiska hälsoproblem som exempelvis... Dessa fysiska problem är enligt (källa) vanligt förekommande vid beroende av...

Exempel: Frejas psykiska ohälsa i form av... kan hänga samman med bland annat.... I (källa) tar författarnamn upp just detta om att.... Enligt min uppfattning synliggör det här att...

Exempel: I (källa) menar författarnamn att... I Frejas fall hade det enligt mig....

Bildkälla: CC



Referenshantering enligt APA 7 + sidhänvisning

APA = American Psychological Association

- **Att referera till böcker med en författare:**

Exempel i slutet av en mening: Att återkommande välja omedelbara belöningar som substanser kan ge innebär en stor risk för att fastna i beroende (Heilig, 2019, s. 55).

Exempel i början av en mening: Vidare påpekar Heilig (2019, s. 56) att...

Exempel i referenslista: Heilig, M. (2019). *Beroendetillstånd. Mekanismer, diagnostik och behandling* (3 uppl.). Studentlitteratur.

- **Att referera till böcker/artiklar med två författare:**

Exempel i slutet av en mening: Tidiga insatser är avgörande för att förhindra långvariga negativa konsekvenser av psykisk ohälsa (Smith & Jones, 2020, s. 47).

Exempel i början av en mening: Enligt Smith och Jones (2020, ss. 45-46) är tidiga insatser avgörande för att förhindra långvariga negativa konsekvenser av psykisk ohälsa.

Exempel artikel i referenslista: Smith, J., & Jones, M. (2020). Early intervention in mental health. *Mental Health Review Journal*, 25(1), 45-58. DOI-nummer om finns.

- **Att referera till böcker/artiklar med tre eller flera författare:**

Exempel i slutet av en mening: Riskbruk är ett begrepp som framför allt används i samband med alkoholkonsumtion (Bång et al., 2023, s. 33).

Exempel i början av en mening: Vidare påpekar Bång et al. (2023, s. xx) att...

Exempel i referenslista: Bång, C., Borg Skoglund, L., Bratt Becker, L., & Kristoffersson-Rosin, I. (2023). *Beroende i praktiken: Förstå, bemöta och samverka*. Natur Kultur Läromedel och Akademi.

- **Att referera till kapitel i bok med redaktör/er:**

Exempel i slutet av en mening: Det är viktigt att förstå de sociala aspekterna av beroende (Eriksson, 2020, s. xx).

Exempel i början av en mening: Enligt Eriksson (2020, s. xx) är det viktigt att förstå de sociala aspekterna av beroende

Exempel i referenslista: Eriksson, L. (2020). Sociala aspekter av beroende. I M. Andersson (Red.), *Beroende och psykisk ohälsa* (s. 45-67). Förlag AB.

- **Att referera till rapport med organisation som författare:**

Exempel i slutet av en mening: Det är viktigt att främja mental hälsa globalt (Världshälsoorganisationen, 2021, s. xx)

Exempel i början av en mening: Enligt Världshälsoorganisationen (2021, s. xx) är det viktigt att främja mental hälsa globalt.

Exempel i referenslista: Världshälsoorganisationen. (2021). *Global mental health action plan 2021-2030*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345301/9789240031029-eng.pdf?sequence=1>

- **Att referera till en PPT-presentation:**

Exempel i slutet av en mening: Det är viktigt att strukturera sin text för att underlätta läsarens förståelse (Frank, 2025).

Exempel i början av en mening: Enligt Frank (2025) är det viktigt att strukturera sin text för att underlätta läsarens förståelse.

Exempel i referenslista: Frank, A. (2025). Skrivhandledning inlämningsuppgift [PowerPoint-presentation]. Högskolan Dalarna. URL.

- **Att referera till videoinspelning (t.ex. inspelad föreläsning):**

Exempel i slutet av en mening: Psykisk ohälsa skiljer sig från psykiatriska tillstånd på så vis att... (Björnehall, 2024).

Exempel i början av en mening: Björnehall (2024) uttrycker att psykisk ohälsa...

Exempel i referenslista: Björnehall, J. (maj 2024). *Vad är samsjuklighet?* [video]. Högskolan Dalarna Canvas. https://canvas.du.se/courses/1948/pages/inspelade-forelasningar-infor-seminarium-13-september?module_item_id=61342

Utförlig information om att referera enligt APA7

hittas på Karolinska Institutets universitetsbiblioteks hemsida:

<https://kib.ki.se/skriva-referera/skriva-referenser-apa-vancouver/referensguider/referensguide-apa-7>

Tips på handböcker och länkar

Litteratur

Blomström, V. & Wennerberg, J. (2015). *Akademiskt läsande och skrivande*. Studentlitteratur.

Karlsson, O. (Red.) (2017). *Svenska skrivregler*. Liber.

Niemi, Stina & Sevón, Sofia (2022). *Vetenskapligt skrivande för lata : 99 snabba skrivtips*. Morfem

Rienecker, L. & Stray Jørgensen, P. (2023). *Att skriva en bra uppsats*. Liber.

Schött, K., Hållsten, S., Moberg, B. & Strand, H. (2015). *Studentens skrivhandbok*. Liber.

Widerberg, Karin (2003). *Vetenskapligt skrivande – kreativa genvägar*. Studentlitteratur

Zelano, Johan (2022). *Att skriva akademiskt – inom vård och medicin*. Studentlitteratur

Länkar

[Svenska akademiens ordböcker \(svenska.se\)](https://svenska.se/)

[Skrivguiden.se](https://skrivguiden.se/)

[Att utvecklas som skribent \(YouTube\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[Frågelådan i svenska \(isof.se\)](https://isof.se/frageladan/)

[Språkrådet rekommenderar \(isof.se\)](https://isof.se/sprakradet/)

Tack för uppmärksamheten!

Amanda frank, Högskolan Dalarna, e-post afa@du.se