

Doktorand Cecilia Ingard

presentation, utbildning , tidigare sysselställning

Min bakgrund

- Flera universitetsutbildningar utifrån mina intressen (konstfack, GIH)
- Forskningsassistent GIH
- Saker kom emellan så jag har arbetat lite
- Har speciella behov men inget hinder i universitetsvärlden
- Började arbeta på en FoU avdelning och läste sommarkurser på universitetet
- En magister men inte för en akademisk karriär



Min väg till att börja doktorera

- Kurs på UU om brukare som medforskare
- Master i folkhälsa
- Gjorde många utvärderingar av psykiatri
- Uppskattade att få skriva vetenskapliga texter
- Sökte några doktorandtjänster genom AF hemsida



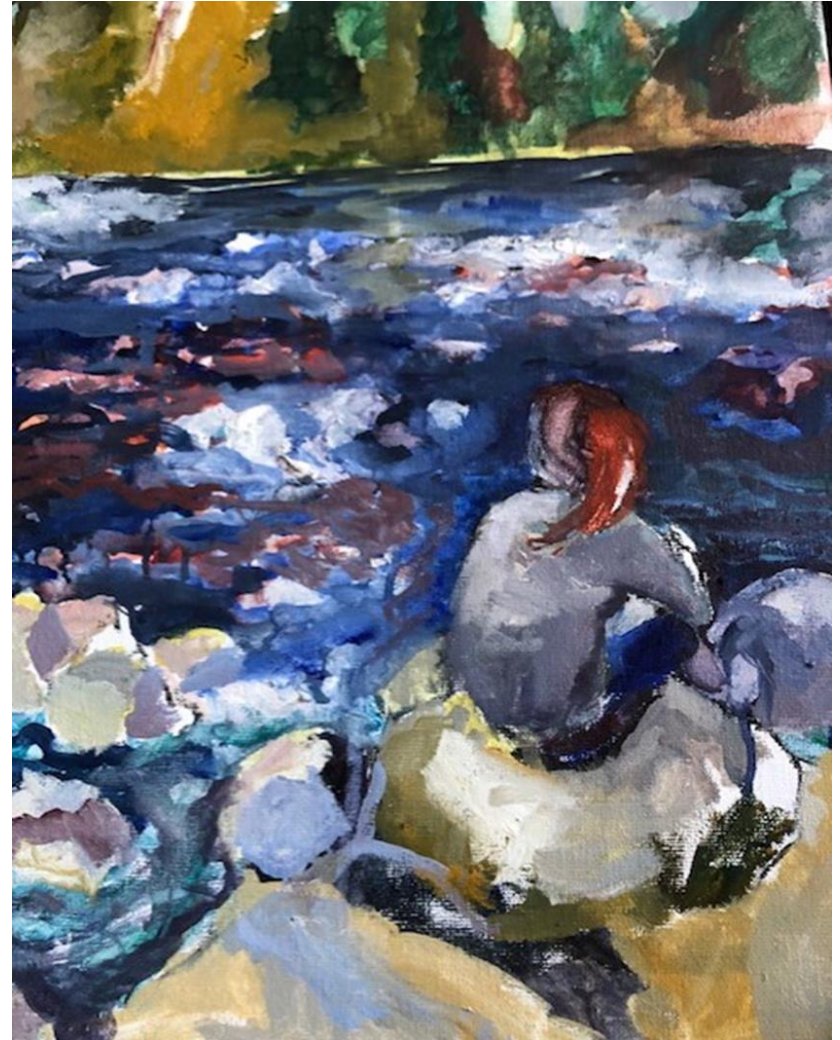
Hur jag upplever tillvaron som doktorand

- Frihet att lägga upp tiden men kräver självdisciplin
- Roligt att få lära sig hantverket (forskning) genom testa olika metoder
- Att få gräva djupare i ett ämne
- Kreativt, att hitta mönster
- Att träffa andra forskare från hela världen R2D2
- Lite av en livsstil, kreativt
- Betald utbildning
- Undervisning på 20%
- Formalia som kan vara påfrestande (RISP, etikansökan, söka pengar, söka till konferensen)
- Är i händerna på de vetenskapliga tidskrifterna



Hur ser livet ut som doktorand?

- Balansera min tillvaro, jag styr tiden (träning, måla, skriva)
- Scheman gör att jag inte blir överbelastad
- Tåla att få kritik men se det som en hjälp
- Bra samarbete med mina handledare
- Gemenskap med de övriga doktoranderna
- Alla dagar är olika: undervisning, skriva , samla in empiri, gå kurser 65hp, möten, forskarnätverk, konferenser
- Presentera forskning nationellt och internationellt



Vad min forskning handlar om

- Omsorgstagaren i fokus? Om delaktighet, på privata och offentliga äldreboenden
- 1 scoping review
- Policydokument
- Anhörigas perspektiv
- Personalens perspektiv



Tips till den som vill doktorera

- Att inte prokastinera
- Jag har scheman som ger stressreduktion
- Bra studiemiljö hemma
- Ett ämne som man tycker är spännande att utforska
- Att se doktorandtiden som en unik möjlighet att få förkovra sig i ett ämne under längre tid
- Använda sig av verktyg för att underlätta skrivandet
- Lägg in fysisk aktivitet i planeringen



Högskolan i Gävle

