

POLITICUS

VIKTIGT ATT SOM
ORGANISATION
OCKSÅ KUNNA
SÄGA NEJ

.....

**EU-KORRUPTIONEN
KOSTAR ÅRLIGEN
120 MILJARDER EURO**

.....

FISK SÄSONGSBETONAD MAT

.....

DILEMMAT
EFFEKTIVITET
KONTRA
JÄMLIKHET
GNAGAR I
BAKHUVUDET

UNDER 10 % AV ALLA
ÅA-UTEXAMINERADE
JOBBAR MED FORSKNING

*Vänta inte på
motivation*



APP FÖR ATT
TANKA KLART

FOKUSERA PÅ PROBLEMEN ELLER LÖSNINGARNA?



STATSVETENSKAPLIGA KLUBBEN VID ÅBO AKADEMI R.F.

PROBLEMLÖSNING

POLITICUS 2014

EN ALLMÄNNYTTIG TIDNING UTGIVEN AV
STATSVETENSKAPLIGA KLUBBEN VID ÅBO AKADEMI R.F.

Ansvarig utgivare

Allwar Rondell

Redaktionen

Heidi Kangas

Veronica Karlsson

Lotta Metsärinne (chefred.)

Heini Ruohonen

Sebastian Wassholm

Intervjuade

Oskari Eronen

Simo Pöyhönen

Isa-Maria Bergman

Hanna Mattila

Kirsi Viljanen

Tack till

Klara Schauman-Ahlberg

Matias Erlund

Layout

Lotta Metsärinne

Tryck

Juvenes Print 2014

LEDAREN

Årets Politicus handlar om problemlösning. Som samhällsvetare kan man se på allt från ett problemlösningssperspektiv, för oss betyder det dels att bereda, fatta och följa beslut. All vår verksamhet är dock inte politiskt laddad, vilket vi velat ta i beaktande i årets tidning. Vår problemlösning handlar mycket om att sätta sig in i och ta tag i saker. Vi behöver inte kunna planera och bygga en bro eller räkna ut tekniska detaljer, men vi ska kunna dra slutsatser, överväga alternativ, förutse konsekvenser och vägleda andra på ett samhälleligt plan.

Tidningen går från det globala till det mera individuella. Problemlösning är vardagligt, det kan handla om små

beslut: ska jag köpa ekologiskt? Eller om större beslut: ska jag säga upp mig från jobbet p.g.a. att jag inte trivs? Eller ännu större: ska vi gå in i den här konfliktsituationen eller inte? Det är de individuella besluten som gör samhället. I årets Politicus vill vi lyfta fram individens personliga beslut i förhållande till samhället. Vi har velat skriva om teman som flera kanske känner igen sedan tidigare, men som kräver mera tankearbete som artiklarna i tidningen förhoppningsvis sätter igång.

I grund och botten handlar allt om värderingar och prioriteringar. Vi kan helt enkelt inte sträcka oss överallt. Så vad är viktigare, att fokusera på problemen eller lösningarna?

Chefredaktör Lotta Metsärinne

medelsvår sudoku

4		7		5	
	9	6		2	7
				1	
3	7		5		
			1		
		3		4	8
	8				
5		9		7	3
	2		6		4

världens svåraste sudoku (2012)

8								
	3	6						
	7		9	2				
	5			7				
			4	5	7			
		1					3	
		1					6	8
		8	5				1	
	9					4		

3 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

LEDAREN

3

REDAKTIONEN

6 - 7

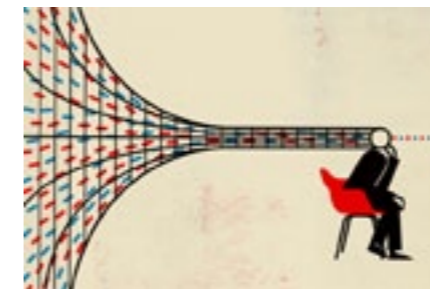


CMI JOBBAR FÖR
VÄRLDSFRED

8 - 10

SAMHÄLLSVETARE
OCH ALGORITMER

11 - 12



BOKRECESSION
THE ART OF
THINKING CLEARLY

17

ÄTA EKOLOGISKT PÅ STUDERANDEBUDGET

18 - 19



DET 29:E KAPITLET

13 - 16

FRAMTIDSFUNDERINGAR

20 - 21



VAD GÖRA VID PROBLEM-
SITUATIONER PÅ JOBBET?

22 - 23

TIGGARE OCH POLITIK

24 - 25

PROKRASTINERING

FÅR DU ALLTID ALLT
GJORT I TID?

26 - 29



VAD HÄNDER
EFTER EXAMEN?

30

Politicus



LOTTA METSÄRINNE

Jag heter Lotta och är en 24 år gammal politics kandidat som studerar offentlig förvaltning och vuxenpedagogik. Jag är ursprungligen från Helsingfors, men Åbo är min hemstad och mitt hem.

Problemlösning förknippar jag med val mellan olika lösningsalternativ. I praktisk problemlösning lutar jag främst på intuition och kommunikation, men jobbar på att bli lite rationell av mig.

Det problem jag känner starkast för och som akut bör tas itu med är de nonchalanta inställningarna till människornas överanvändning av naturliga resurser. Hållbar utveckling, främst ekologisk men också samhälleligt hållbara lösningar är därför något jag vill jobba för.



VERONICA KARLSSON

Mitt namn är Veronica Karlsson. Jag är 24 år, hemma från Grankulla, pol. kand. och studerar Kvinnovetenskap. För tillfället är jag utbytesstudent i underbara Göteborg, men återvänder till nästan lika underbara Åbo hösten 2015.

Jag löser problem på grund av lättja, men det är väl orsaken till så gott som alla problem som löst i mänsklighetens historia. Ifall jag upplever att en uppgift eller syssla (= problem) kunde lösas på ett enklare sätt brukar jag sysselsätta mina geniknölar för att lösa problemet, men känner jag att det inte är värt mödan överlåter jag med glädje problemlösningen till andra som känner sig taggade.

För tillfället känner jag att vardagsrasism i samhället är ett problem som måste lösas så snabbt som möjligt. Det är på tok för lätt att uttrycka sig rasistiskt i samhället och desutom få medhåll av andra vardagsrasister.

redaktionen



SEBASTIAN WASSHOLM

Namnet är Sebastian Wassholm, men kallas Seba av mina vänner. Ursprungligen härstammar jag från Ingå i Västra Nyland, men beslöt mig år 2013 att flytta ut från urskogarna för att undersöka vad Åbo kan erbjuda mig. Här på akademien ägnar jag mig åt att studera offentlig förvaltning och journalistik samt åt att utforska studielivets alla aspekter. Angående problemlösning föredrar jag att gå ganska rakt på sak och internationell krishantering är ett problem som intresserar mig.



HEINI RUOHONEN

Andra årets studerande med statskunskap som huvämne. När jag hamnar göra större beslut brukar jag sätta mig ner och skriva en +/- -lista, skriva problemet på papper alltså. Det blir lättare att lösa problem när du ser dem konkret framför dig.

Oroar mig kanske mest just nu över situationen i Europa och i Finland, över sparandet och Ukrainakrisen och hoppas på att politikerna klarar av att göra vettiga, genomtänkta beslut.



HEIDI KANGAS

Mitt namn är Heidi, jag är 22 år gammal och hemma från den lilla kommunen Sjundeå. Hösten 2011 flyttade jag till Åbo och därefter har olika föreningsaktiviteter dragit med mig. Nu läser jag offentlig förvaltning som mitt huvudämne för tredje året.

Jag tycker inte att man skall oro sig så mycket över vardagliga problem eftersom saker och ting har en tendens att ordna sig. Övrigt är kränkningen av de mänskliga rättigheterna i världen ett problem som jag anser att behöver akut problemlösning.

CMI jobbar för världsfred

text: Sebastian Wassholm

Under de senaste åren har den politiska situationen världen över blivit alltmer ostabil och mängden allvarliga kriser har ökat.

Under det gångna året har även vi fått ta del av denna utveckling i och med krisen i Ukraina. Trots att denna utveckling nog är oroväckande, kan ett större problem vara de politiska freds-förhandlingarnas kraftlöshet. Det tycker åtminstone **Oskari Eronen**, som jobbar för organisationen CMI.

Crisis Management Initiative (CMI) är en fredsbyggande organisation grundad av nobelpristagare och president Martti Ahtisaari. Organisationens mål är att genom fredliga och politiska metoder lösa konflikter runt om i världen och således förhindra eskaleringen av våldsamma konflikter.

CMI anses vara en av världens ledande självständiga fredsorganisationer och de är för tillfället engagerade i flera konflikter världen över, till exempel Yemen, Afghanistan och Syd Sudan.

Målsättningen för CMI:s verksamhet är att lösa och förhindra konflikter genom att med fredliga metoder invol-

vera alla centrala parter i förhandlingarna. CMI delar in detta arbete i tre delområden, varav det första handlar om att skapa en fredlig dialog mellan alla involverade parter. Genom en öppen och ömsesidig dialog kan parterna finna gemensamma lösningar, vilka i sin tur ökar chanserna för en lyckad fredsprocess.

Det andra delområdets arbete går främst ut på att stöda nationella fredsaktörers och andra internationella organisationer arbete och således även ta vara på deras kunskap och expertis.

Det tredje delområdet går ut på att hjälpa nationella fredsaktörer i krisområden att utveckla sina kunskaper i konfliktlösning, så dessa aktörer i framtiden skulle kunna förhindra konflikter och om nödvändigt sköta konflikthanteringen på egen hand.

CMI är en icke-vinstbringande organisation som finansieras av både offentliga institutioner och privata organisationer. Ungefär 70 procent av finansieringen mottar CMI från den finska staten medan den resterande 30 procenten utdelas på stiftelser (26 procent), offentliga institutioner (2 procent) och privata företag (2 procent). Den breda finansieringen utgör grunden för att CMI skall kunna fungera obundet.

Vilka konkreta åtgärder CMI tar till då de börjar jobba med en ny kris-situation beror enligt Eronen på om de mottagit en speciell begäran av antingen konfliktens centrala parter eller någon internationell organisation, för då måste deras önskemål och tidsram beaktas under arbetets gång.

Det första arbetsskedet är dock alltid en bakgrundsanalys av situationen. Under det förberedande arbetet utför CMI en egen analys av situationen samt intervjuar andra internationella aktörer som kanske redan en längre tid följt med situationen.

Den information man får genom intervjuerna kombineras sedan med den egna analysen och andra erfarenheter, exempelvis har man kanske agerat förr inom landets gränser eller i dess närområde och redan har kontakter man kan konsultera.

Samtidigt inleds också diskussioner med krisens olika parter. Hur lång tid som läggs på det förberedande arbetet beror mycket på den möjliga uppdragsgivarens tidsschema. Ibland kan en begäran om hjälp vara mycket brådskande, men någon form av analys är dock alltid nödvändig.

Eronen poängterar att CMI inte utan ett godkännande från det krisdrabbade området kan påbörja ett

projekt, utan det behövs alltid någon form av inbjudan.

Arbetets följande steg är att i konfliktområdet söka efter personer som är både villiga och kunniga nog att sätta sig ner och diskutera problemen bakom konflikten, berättar Eronen. Dessa personer bör dessutom vara inflytelserika inom den konfliktpart de representerar så att de kan påverka besluten inom sin egen grupp. Oftast är det dock inte fråga om någon av de högsta ledarna, utan exempelvis rådgivare och mellanchefer. Då dessa personer hittats påbörjas förhandlingarna om hur problemen i fråga skall lösas.

Det övergripande målet för dessa förhandlingar är att hitta lösningsmodeller till de bakomliggande proble-

men och få till stånd ett politiskt fredsavtal, men tyvärr uppnås detta sällan på denna nivå. Enligt Eronen är det redan ett betydande resultat om någon av de lösningsmodeller som hittats genom deras förhandlingar finner sin väg till de mer officiella förhandlingsborden. CMI:s insats handlar med andra ord mer om arbetet bakom det möjliga fredsavtalet än om skapandet av avtalet i sig, eftersom dessa oftast sluts på en högre politisk nivå.

Den största utmaningen CMI stöter på i sitt arbete är att hitta de personer som man vill att skall sätta sig runt förhandlingsbordet. Detta beror främst på att det är oerhört viktigt för framskridandet av fredsprocessen att hitta de rätta personerna. Andra saker som ibland kan välla stora bekymmer

är logistiken och säkerheten i konfliktområdet, eftersom förhandlingarna ibland sker i utmanande förhållanden.

På frågan om vilka kriterier en konflikt måste fylla för att CMI skall engagera sig i den svarar Eronen att de har en vision om att alla konflikter kan lösas under rätt omständigheter, men att man måste ta i beaktande att man inte nödvändigtvis kan bidra med något nytt till vissa förhandlingar. Ibland är CMI helt enkelt inte rätt aktör för att på bästa sätt ta itu med problemen, och måste då lämna över arbetet till andra organisationer. Eronen anser att det är viktigt att som organisation också kunna säga nej, eftersom det är ett tecken på de höga kvalitetskrav man måste ställa på sitt arbete. ->



Oskari Eronen ansvarar för den interna planeringen, övervakningen och utvärderingen av CMI:s verksamhet. Eronen blev en del av CMI komplexet i september 2012 efter att under en längre tid ha arbetat för det finska utrikesministeriet som rådgivare inom avdelningen för säkerhetspolitik. Han har även arbetat som forskare inom internationell krishantering, med ett särskilt fokus på krisen i Afghanistan och relationen mellan civilbefolkning och militär. Eronen har studerat vid universitetet i Jyväskylä, därifrån han utexaminerats som magister i statskunskap.

Att den politiska situationen i världen under de senaste åren blivit alltmer ostabil avspeglar sig tydligt i CMI:s arbete. Trots att man nog skall vara orolig över denna utveckling, anser Eronen att ett större orosmoment är de politiska fredsförhandlingarnas kraftlöshet.

Det talas mycket om hur hemska konflikterna är och de politiska makthavarna konstaterar gång på gång att man måste få slut på striderna, men trots det råder det stor brist på konkreta lösningar till problemet. Detta ökar i sin tur efterfrågan på CMI:s tjänster.

Slutligen, angående den mycket aktuella frågan om krisen i Ukraina, säger Eronen att CMI under sommaren påbörjat bakgrundsarbetet i form av inofficiella dialoger med representanter från de olika politiska grupperingarna.

Han vill också poängtera att de ämnen som behandlas i dessa dialoger berör de underliggande orsakerna till konflikten och landets sociopolitiska situation, vilka för tillfället inte behandlas i de officiella fredsförhandlingarna. Istället vill CMI diskutera Ukrainas framtid, närmare bestämt

hur Ukraina som land kommer att se ut om 10-15 år.

Genom sitt arbete hjälper CMI till att skapa fred i sådana områden där en självständig aktör har den bästa möjligheten att lyckas. ♦

Gå in på www.cmi.fi och ta reda på mera om CMI:s verksamhet.

Samhällsvetare och algoritmer

text: Lotta Metsärinne

Vad är egentligen en algoritm?

Jag svarade fel på den flervalsfrågan trots att jag hade beskrivningen framför mig. Rätt svar var: datorprogram förverkligar algoritmer på ett konkret sätt. Programmet sade att algoritmer är som kakrecept, eller som instruktioner för att bygga en stol. Alltså i sig inget absolut matematiskt. Ändå ser jag bara siffror framför mig då jag tänker algoritm.

Och algoritmer har ju nog en start anknytning till datorer, teknik och kodare. Samtidigt lärde jag mig att algoritmer är något ideologiska samhällsvetare och funktionella programmerare har gemensamt. (Inget säger heller att en och samma person inte kunde gå efter både ideologi och funktionalitet..)

Det gemensamma, det algoritmer handlar om, är problemlösning. Och det om något är samhällsvetare experter på.. eller åtminstone intresserade av.

Det eviga dilemma effektivitet kontra jämlikhet gnagar i bakhuvudet. Jag är inte så insatt att jag skulle veta vilka dilemma programmerare kämpar med, men jag kan tänka mig att det handlar om välfungerande och klar kod.

Med varför gå en kurs i programmering? Jag behöver inte studiepoängen och jag blir knappast något bra kodare efter en nätkurs. Ändå finns en röst i mig som får mig att försöka läsa och förstå, ta till mig siffrorna och fatta alla klamrar och förkortningar.

Som samhällsvetare och med drömmen om att lösa problem känner jag att relationen mellan samhälleliga och tekniska problemlösningen ännu har

en del att jobba på. Vem har inte hört om miljonprojekt (läs: t.ex. patientregister) som myndigheterna beställt endast för att X antal år senare inse att: "sidu, det funkar inte riktigt som vi tänkte oss.."? Eller programmerare som stönar "om beställaren bara visste vad h*n ville ha...". Helt klara kommunikationssvårigheter.

Jag har levt tillräckligt länge för att veta att kommunikation också kräver ett gemensamt språk. Eller flera gemensamma språk. I allmänhet en förståelse för de ord den andra parten i relationen använder. Inte i minsta detalj, och inte utantill, men de begrepp programmeraren använder ska inte låta som hebreiska och at se kod ska inte få oss att se pyramidernas hieroglyfer. En del av kommunikationsansvaret ligger såklart också på programmeraren, men *I'm starting with the man in the mirror...* ->



Aktia Bank erbjuder flera bra alternativ för att trygga din ekonomi och öka din förmögenhet. Vi berättar gärna mera.

Boka tid för en lönsam träff på www.aktia.fi eller på tfn 0800 0 2470.

Aktia

Ser en människa i varje kund.

Välkommen till Aktia
– den lokala finländska banken
med god betjäning!

Våra barn kommer att lära sig programmera, och då vill jag inte vara den som bara hjälper till med läxorna i historia.

Arbetsgivare drar redan nu nytta av att anställa personer med mångsidiga kunskaper. Om inte annat så behövs personer som har förmågan att förstå

de andra parterna, dem man förhandlar med. Och jag vill i framtiden inte bli den arbetaren som idag känner sig bekvämast med faxen.

Därför spenderar jag kvällarna med Aalto universitets öppna MOOC (mass online open course) grundkurs i

programmering. För att försöka förstå en främmande problemlösning, hur andra algoritmer fungerar. ♦

Det 29:e kapitlet

text: Heini Ruohonen

I början av år 2014 publicerade Europeiska kommissionen en 40-sidig rapport om korruption i EU-medlemsländerna och hur korruptionen borde motverkas. Kommissionens rapport kom till en slutsats att även om mängden korruption mellan EU-länderna varierar, är inget medlemsland helt korruptionsfritt.

Årets Eurobarometer visar att 74 procent av de tillfrågade tror på att korruptionen är utbredd i deras hemland och 26 procent anser att deras dagliga liv påverkas av korruption. Med en analys som denna i handen väcks en fråga: om det finns problem med korruption i varje medlemsland, då är det väl inte möjligt för själva Europeiska Unionen som institution att vara fri från problemet?

Anti-korruptionsorganisationen *Transparency International* fastnade på faktumet att även om kommissionens rapport undersökte noga alla 28 medlemsländer, fattades det 29:e kapitlet: en analys om själva EU-institutionerna.

Årets Eurobarometer visar att 70 procent av européerna tror på att korruption existerar i institutionerna inom EU. I Sverige ställer sig hela 84 procent av befolkningen bakom påståendet. *Transparency International* beslöt därför att utföra en undersökning om möjlig korruption inom EU-institutionerna.

The EU Integrity System (EUIS) studerade 10 institutioner, deras regler och åtgärder i motverkning av korruption, med hjälp av intervjuer och undersökningar inom institutionerna.

Vad är problemet?

Korruption definieras enligt *Transparency International* Sverige som "utnyttjande av sin ställning för att uppnå otillbörlig fördel för egens eller annans vinning." Detta för med sig legitimitetsproblem hos politiker och lagsystem speciellt i nyinrättade demokratier, försvårar ekonomisk tillväxt och skapar social ojämlikhet, bara för att nämna några av problemen.

Enligt Kommissionens rapport kostar korruptionen för EU årligen 120 miljarder euro. EU:s årliga budget är ca 140 miljarder euro.

EUIS visar att EU inte är helt tandlös i motverkandet av korruption och bedrägeri. Man har vidtagit flera åtgärder för att skydda institutionerna och de som arbetar för dem. Dessutom har det mesta av materialet som produceras under möten offentliggjorts och EU har underlättat möjligheten för medborgarna att göra klagomål och förfrågningar till juridiska enheter.

Detta verkar ändå inte vara tillräckligt. Enligt EUIS handlar de största problemen inom EU om otillräcklig genomsynlighet i beslutsprocesserna, svårigheter i lösning av intressekonflikter, brist på regler för lobbying och svaga åtgärder när det handlar om att ge skydd åt whistle-blowers* eller bestraffa korrupta företag.

Öppenhet och lobbying

Alla de kontakter EU-institutionerna har, från företag, intresse- och fackliga föreningar till lobbyister, ska vara öppna till allmänheten.

Öppenheten finns till för att informera medborgarna om EU:s beslutsfattande, intressena bakom besluten och vilka resurser använts för förverkligandet. ->



KÅRKAFÉERNA
dina egna matställen

www.studentlunch.fi

feedback: lunch@abo.fi
facebook.com/Karkafeerna

Transparency International är en självständig internationell organisation, grundat 1993, som kämpar mot korruption och för öppenhet, demokrati, integritet och solidaritet.

*Whistle-blower är en person som avslöjar olaglig aktivitet i en organisation, till exempel bedrägeri, korruption, hälso- och säkerhetskränkningar eller andra brott mot lagen.

Genom Lissabonfördraget, som trädde i kraft 2009, infördes offentlighetsprincipen som utvidgades till att omfatta nästan alla unionens organ (dock inte till EU-domstolen, Europeiska Centralbanken och Europeiska Investeringsbanken).

De flesta institutionerna följer upp offentlighetsprincipen, men det finns stora skillnader i kvalitet, tillgänglighet och användbarhet av material. Man kan ifrågasätta om till exempel Europeiska Parlamentet och Europeiska Kommissionen faktiskt publicerar allt material som produceras även om det är känsligt eller konfidentiellt.

Offentlighetsprincipen möter problem också när det handlar om lagstiftningen i EU. Den noggranna lagstiftningen lider av döda vinklar som innebär att en del av så kallade trepartsmöten mellan parlamentet, kommissionen och ministerrådet sker bakom stängda dörrar för att snabba upp processerna.

Det finns inga dokument om dessa möten även om de har en direkt och

oftast stor påverkan på lagstiftningen. EU:s lagstiftare har heller inga skyldigheter att protokollföra möten med lobbyister, som starkt påverkar hur lagarna föredras. Bland annat Transparency International har uttryckt sin oro för att det inte finns något obligatoriskt register på lobbyister på EU-nivå (endast i Bryssel verkar ca 15 000 lobbyister), vilket skulle vara nödvändigt för att undvika olämpligt inflytande och tydliggöra offentligheten i beslutsprocessernas alla steg.

Intressekonflikter och whistle-blowing

En av principerna EU-parlamentarikerna skall följa är att agera enligt folkets intresse och inte söka efter direkt eller indirekt (finansiell) belöning.

Under senaste tiden har man inom EU klagat om reglerna och utvecklat kontrollen för att undvika intressekonflikter, men det komplexa och detaljrika regelverket gör det svårt för parlamentarikerna att förstå deras förpliktelse.

Det finns också brister i kontrollen av både nuvarande och gamla parlamentarikers beteende, vilket kan leda till missbruk av information från insidan.

De som jobbar inom EU-institutionerna är förpliktade att rapportera all olaglig verksamhet och uppförande de märker via sitt jobb. Regler definierar hur rapporten görs och klargör vanliga åtgärder för skyddandet av whistle-blowers.

För övrigt krävs det att varje institution klargör institutionsspecifika åtgärder för rapporteringen och för att skydda de som gör anklagelser, men tills vidare har endast Europeiska Kommissionen gjort detta.

Whistle-blowers spelar en stor roll i upptäckandet av korruption och bedrägeri. Det interna skyddandet av dem är av stor betydelse, eftersom det gör rapporteringen lättare och de som fungerar som whistle-blowers inte behöver vara rädda för att stämplas som skvallrare och andra möjliga följder. ->

”
Unelmani vaikuttamisesta on toteutunut.

Antton

ERITYISAVUSTAJA
VTM, M.A.

”
Tiesin koulutuksen antavan valmiudet monenlaisiin töihin.

Anu

OSASTONJOHTAJA
YKSITYISSEKTORILLA
VTM

SINÄ OLET VAIKUTTAJA.



Yhteiskunta-alan
korkeakoulututut ry

Mutta millainen?

Tee testi osoitteessa www.sinaoletvaikuttaja.fi.

Kampen mot korruption

Det positiva är att alla institutioner inom EU idag fäster större uppmärksamhet vid korruption och speciellt kampen mot den.

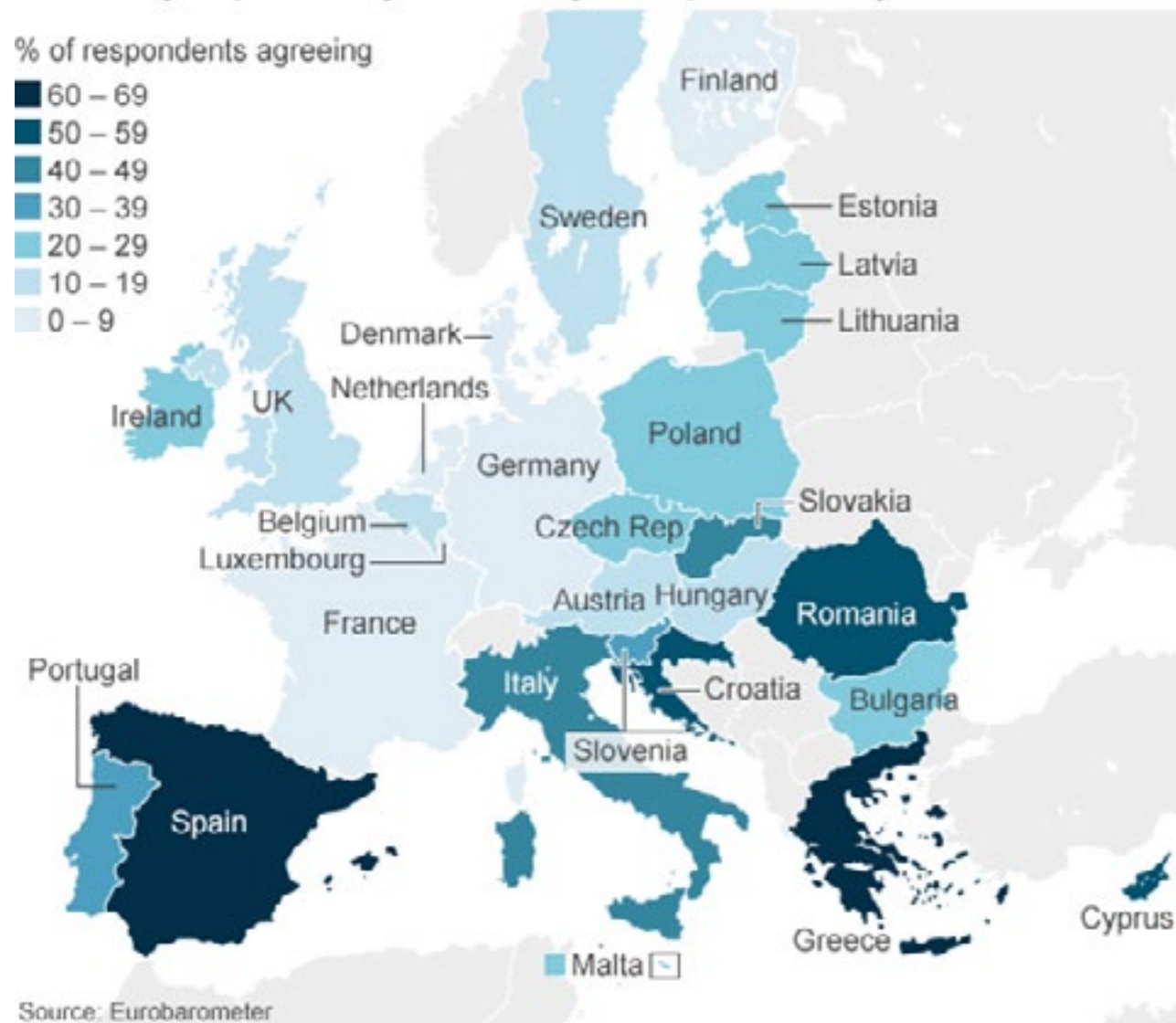
Kommissionen publicerar med två års mellanrum en rapport, Anti-Corruption Report, som görs med hjälp av data från flera olika källor som Europarådet, European Anti-Fraud Office (OLAF), Europol, Eurojust och medlemsländerna. Rapporten uppger svagheter som finns, men också hur

anti-korruptionsprocessen framskrider i form av ny lagstiftning för att hindra möjlig bedrägeri och korruption.

Alla dessa regler och lagar verkar ändå sakna legitimitet eftersom straffrätt på EU-nivå inte existerar, och Europadomstolen inte är berättigad att hantera transnationella korruptionsfall. Hanteringen faller därför i medlemsländernas händer, vilket innebär att lagliga följderna av korruption blir bristfälliga.

Efter att ha studerat i EU Integrity System Report är det lättare att förstå varför 70 procent av européerna anser att korruption finns i institutionerna inom EU, men rapporten av Transparency International ger också hopp eftersom den visar att man är medveten om problemet och att det finns verktyg att motverka korruption med. Institutionerna måste bara börja utnyttja dem till fyllo. ♦

Poll: Are you personally affected by corruption in daily life?



Recension

av Rolf Dobellis bok

The Art of Thinking Clearly

Vad påverkar egentligen vårt beteende och beslutsfattande?

Den här övergripande frågan försöker schweitzaren Rolf Dobelli svara på i sin bok *The Art of Thinking Clearly* (Sceptre, 2013).

Trots namnet är boken ingen självhjälpbok, utan en samling (totalt närmare 100) orsaker och exempel på hur vi i vår vardag påverkas av kognitiva biaser, dvs. psykologiska mönster som får oss att uppfatta verkligheten som något annat än den egentligen är.

THERE'S AN APP FOR THAT...

För att stöda läsarens beslutsfattande har det nyligen lanserats en mobilapp som baserar sig på de kognitiva biaser som presenteras i *The Art of Thinking Clearly*. Det går alltså att ladda ner ett on-the-go program för att i beslutssituationen komma ihåg de undermedvetna tankar som kan styra våra val.

En onödighet eller ett verktyg för att faktiskt komma till bättre slutsatser? Det får var och en bestämma för sig själv, men Dobellis ögonöppnande bok lönar det sig trots allt att ta en titt på.

Utdrag ur boken:

“Mathematics professor Persi Diaconis tells this story: Some years ago I was trying to decide whether or not I should move from Stanford to Harvard. I had bored my friends silly with endless discussion. Finally, one of them said, “You’re one of our

Dobelli är filosof till sin utbildning, men många av hans exempel handlar om ekonomiska beslut, vilket speglar de ekonomiska beslutens roll i vårt samhälle.

Vilken tid är det vetenskapligt frukt-sammast att presentera nya idéer till chefen? Varför drar vi förhastade slutsatser i stället för att noga gå igenom för- och nackdelarna? *The Art of Thinking Clearly* presenterar inga absoluta svar, men Dobelli visar med hjälp av exempel och historier på vilket sätt vår bakgrund, vår omgivning och våra inbitna tankar påverkar vår uppfattning om det som sker runtomkring oss.

De ibland sarkastiska exempel Dobelli använder i sin bestseller är lätta att förstå eftersom de för det mesta är realistiska. Samtidigt vet jag inte ifall boken gör livet enklare, eller ifall de otaliga tankefällorna man kan falla i endast gör tänkandet och agerandet jobbigare. Bokens kärna verkar vara inpuslivitet contra rationalitet. Dagens samhälle kräver rationella beslut, men enligt Dobelli är människan till naturen impulsiv. Logiken bakom vårt beteende är därför inte alltid så påtaglig, och våra beslut därför irrationella. ♦

text: Lotta Metsärinne



Rolf Dobelli

leading decision theorists. Maybe you should make a list of the costs and benefits and try to roughly calculate your expected utility.” Without thinking, I blurted out, “Come on, Sandy, this is serious.”

What you master in one area is difficult to transfer to another. Especially daunting is the transfer from academia to real life - from the theoretically sound to the practically possible. Of course, this also counts for this book.”

Äta ekologiskt på studerande-budget

text: Veronica Karlsson

På en studerande budget kan det ibland vara omöjligt att tänka ekologiskt i matbutiken, men också de inhemska matprodukternas kan prislapp kan kännas alltför hög.

Det är inte lätt att orientera sig igenom prisdjungeln i matbutikerna och då är det ofta lättast att välja det billigaste alternativet, men **Isa-Maria Bergman** på det statsäga företaget Motiva säger att också studerande kan tänka på att köpa ekologiska varor.

”Om man vill vara ekologisk ska man köpa ekologisk mat, men också äta säsongsmässigt och till exempel mindre kött”, säger Bergman.

Att äta säsongsmässigt i Finland betyder i praktiken att tomater och gurkor inte ska finnas i kylskåpet under vintermånaderna och istället ska middagen främst bestå av rotgrönsaker.

”Det är ekologiskt att utnyttja den mat som finns tillgänglig i landet under en viss säsong. Kött har ingen klar säsong, men till exempel fisken är utan vidare säsongsbetonad mat.”



bild: Åbo salutorg / Lotta Metsärinne

”Om man vill vara ekologisk ska man köpa ekologisk mat, men också äta säsongsmässigt och till exempel mindre kött”

Gruppchef för hållbar utveckling och samhället
Isa-Maria Bergman

Inhemska tomat och gurka kan vintertid ur miljösynvinkel vara ett sämre alternativ, i jämförelse med både ekologiska och icke-ekologiska alternativ odlade på sydligare breddgrader,

fastän skillnaden i dagens läge inte är så markant. De inhemska grönsakerna växer under stora delar av året i växthus, som kräver mycket energi och är en stor miljöbelastning.

På Jord- och skogsbruksministeriet säger överinspektör **Hanna Mattila** att ekologisk mat och finsk mat trots allt inte nödvändigtvis är motsatser. Närmatskoordinatör **Kirsi Viljanen** vid ministeriet förklarar att frågan inte är så svartvit.

”Inhemska matproduktion är på många sätt mer ekologisk

än utländsk mat. I Finland använder man bland annat små mängder bekämpningsmedel i jämförelse med resten av Europa. I en årlig rapport som sammanställs av Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet framkommer det att finsk mat är bland den renaste i hela Europa”, säger Viljanen.

Ekologisk mat kan också mätas på många olika sätt säger Mattila. Energianvändning och koldioxidutsläpp är bara ett sätt att mäta hur ekologisk maten är. En annan måttstock är tillgången till vatten.

”I Finland finns stora vattenresurser i jämförelse med till exempel Spanien och därför ska matproduktionen stanna i Finland”, säger Mattila.

Det finns studier som tyder på att ekologiskt odlad mat i Central- och Sydeuropa är miljövänligare än finska växthusgrönsaker, trots långa fraktsträckor. Transporten är med andra ord inte en så stor bov då det gäller matproduktion, men Bergman säger att det trots allt finns en stor vilja bland finska växthusodlare att bli miljövänligare. Mattila påpekar också att koldioxidutsläppen varierar mycket mellan finska växthusodlare och allt fler har börjat använda sig av förnybar energi för att värma växthusen.

Bergmans tips för studerande som vill äta ekologiskt är att undvika stora mängder processade mejeriprodukter och annan processad mat samt att äta mindre kött.

”De få gånger som man sedan köper till exempel mjölk kan man välja det ekologiska alternativet trots att det är dyrare.”

Överinspektör Mattila säger att också oekologisk mat kan framställas på ett relativt miljövänligt sätt och hon föreslår att man kontaktar producenten och frågar hur maten är framställd för att hitta billiga, men miljövänliga alternativ. Mattila påpekar också att man kan köpa billig ekologisk mat på andra ställen än i de stora matbutikerna. Direktförsäljning och matdistrikt finns i dagens läge på många orter i landet. Studerande kan till och med odla egna grönsaker på balkongen. ♦

EU:s officiella miljömärke ECOLABEL

- Producenten måste uppfylla EU-förordningen om ekologisk matproduktion: ha ett hållbart förvaltningssystem för jordbruket, bidra till den biologiska förvaltningen och respektera naturens system.
- Mat som innehåller mer än 95 procent ekologiska ingredienser får märkas med märket.
- Kemiska bekämpningsmedel begränsas strikt och konstgödsel får inte användas: producenten måste använda naturresurser på ett ansvarsfullt sätt och det finns också krav på förpackningsmaterialet.
- Djuromsorgen måste uppfylla ställda krav. (Användningen av läkemedel begränsas och GMO-foder tillåts inte)
- Arbetsvillkor och frakt tas inte i beaktande för miljömärket.



Stöd SF och spara några slantar genom att med denna kod beställa en säsongsgroönsakskalender senast 30.11.2014 (också bra julklappstips!)

SATOKAUSIKALENTERI.FI
Hitta de bästa grönsaker året runt



Beställningar
med kampanjkod
SF2014 utan
leveranskostnader

Framtids

Framtiden har blivit ett allt populärare diskussionsämne och inom så gott som alla områden spekuleras framtida trender. Det är inte konstigt, att framtiden är ett intressant forskningsområde. Hade det funnits svar på fram-

tidsfrågor, hade vi löst många problem på ett bättre sätt. Framtidsforskning och försök till att beskriva framtida trender sker kontinuerligt både vid universitet och andra organisationer. Riksdagens jubileumsfond för Finlands självständighet, Sitra, jobbar med just samhällsliga framtidstrender, dvs. vilka större

trender det finns i den samhälleliga utvecklingen. Något som vi studerande ofta grubblar över är vilka färdigheter som kommer att uppskattas i det framtida arbetslivet, eller vad det lönar det sig att studera? Finns det ett jobb för mig i framtiden?

Dessa frågor är viktiga och bra att ägna sig en tanke åt. Sanningen är att vi samhällsvetare har goda förutsättningar att klara oss på framtida arbetsmarknaden bara vi inser det själva.

Hur kan jag redan nu anpassa mig till framtiden?

Framtida yrken och arbetsuppgifter kommer att behöva kunskap som sträcker sig över större helheter. Trots krav på expertkunskap kommer allt mera värde alltså att läggas på en bred utbildning och ett brett kunskapsområde. För att nya och kloka beslut skall genomföras krävs helhetssyn. Enligt Sitra går trenden inom arbetslivet mot en riktning där flexibilitet, anpassningsförmåga och genomförande av egna idéer värdesätts hos den anställda. Att läsa in sig på olika områden under sin studietid är inte ett dåligt val utan kommer att vara till nytta på arbetsmarknaden. Anpassningsförmåga syftar på att den anställda också måste vara färdig att vidareutbilda sig för att anpassa sina kunskaper till arbetet, som inte längre utförs på ett lika rutinmässigt sätt. Livslångt lärande kommer bli vardag för allt fler.

Förmågan att ifrågasätta tillämpas inte endast inom forskning. Sanningen är att endast under 10 procent av alla ÅA-utexaminerade jobbar med forskning. All forskningskunskap är dock inte onödig, eftersom vi har mycket nytta av att kunna ifrågasätta när det kommer till olika arbetsuppgifter och arbetssätt. För att kunna skapa en bra arbetsmiljö och få åsikter hörda måste vi utmana både våra egna och andras attityder. För att bli framgångsrik krävs förmågan att kunna utmana och ifrågasätta agerande och beslutsfattande.

funderingar

I den här artikeln har vi försökt samla några mest framstående trender som bl.a. Sitra rapporterat om som "megatrender" och som figurerat i diverse samhällsdiskussioner om framtiden.

Framtiden är givetvis oförutsägbar, hur vi än spekulerar vet vi inte med säkerhet vad som kommer att ske. Vi samhällsvetare kan ändå på basen av diskussioner som förs just nu pusta ut och veta att vi behövs i framtiden. ♦

text: Heidi Kangas

Världen är inte färdigt globaliserad. Invandringen kommer att öka och olika kulturer fortsätta att blandas. Samtidigt som sociala omständigheter ökar invandringen, kommer också miljörelaterade orsaker att öka andelen klimatflyktingar. Den internationella marknaden fortätter att växa och bli allt viktigare och samarbete och nätverkande länder emellan ökar i betydelse. Det betyder att även förståelse kulturer emellan fortsätter att vara viktigt. För att samarbetet skall ge önskat resultat krävs bättre kommunikation. Ur marknadssynvinkel måste vi helt enkelt förstå kunderna där produkten eller servicen används, inte där det tillverkas.

Sitras framtidsarbete visar också att utvecklingen går mot ett mer individuellt samhälle. Detta kan försvaga de traditionella institutionernas ställning, vilket sätter mera krav på individers självkänedom och förståelse för egna behov. Samtidigt organiseras samhället i allt högre grad i form av nätverk och ad hoc-grupper, vilket ger fler allt mer påverkningsmöjligheter än tidigare.

I framtiden är det individen samt nätverk som står i fokus. Arbetsuppgifter kommer inte i samma grad att utföras av institutioner utan mer i form av projektarbete. Det blir viktigare att kunna marknadsföra sig själv, vilket kräver förmågan att känna igen sina styrkor och kunskaper. Utvecklingen mot det individuella samhället syns även i förhandlingar av t.ex. arbetsavtal. I samråd med flexibilitet och anpassning blir arbetsavtalen personligare, och för att inte bli överkörd krävs av den anställda att h*n veta vad man kan förhandla om.

Vad kan man göra vid problem-situationer på jobbet?



Simo Pöyhönen, vd för Högskoleutbildade samhällsvetare / MCI Press, AJ Savolainen

Problemsituationer och konflikter uppstår ibland också på arbetsplatser. Det kan handla om oklarheter gällande löner och avtal, men också andra sorters tvister. Fackföreningen Högskoleutbildade samhällsvetare, som hör till Akava, intressebevakar samhällsvetares rättigheter i arbetslivet och erbjuder en hel del stöd i problemsituationer men också i allmänna frågor om arbetslivet.

Fackföreningen kontaktas enligt vd Simo Pöyhönen dagligen av medlemmar med frågor gällande arbetet och tjänsteförhållanden. Alla ärenden handlar inte om problemsituationer, utan t.ex. vid ingående av arbetsavtal kontaktar medlemmarna ofta också facket.

Det rådande arbetslivsklimatet med en hel del uppsägningar och omorganiseringar har enligt Pöyhönen inte i sig gjort att fler medlemmar

kontaktat facket i problemsituationer, trots att frågor om samarbetsförhandlingar och utkomstskydd för arbetslösa periodvis blivit vanligare än för några år sedan. I övrigt handlar problemsituationerna ofta om deltidsjobb, löner och semestrar.

På vilket sätt kan facket stöda i problemlösning och konfliktsituationen?

”Förbundet erbjuder rådgivning och juristtjänster och vid behov också möjligheten att föra sin sak till rätten via samarbetande juristbyråer. Fackets medlemmar har en ansvars- och rättskydds försäkring, vilket innebär att möjliga avgifter för en tingsrättslig rättsprocess i regel är täckta. Råd och vägledning finns till förfogande såklart också utan en rättsprocess, t.ex. kan facket tillsammans med arbetstagarerna sammanställa en skrivelse riktad till arbetsgivaren och på det sättet försöka lösa problemen”, säger Pöyhönen.

När ska man då kontakta facket?

”Det lönar sig att vara i kontakt i ett så tidigt skede som möjligt, oberoende om problemet endast innebär att man funderar på hur något ligger till eller en konfliktsituation redan verkar födas. Ifall ett ärende kan tas tag i redan i startgroparna, blir problemlösningen lättare och förorsakar mindre friktion och problem mellan båda parterna”.

Många problem sköts också utan hjälp av facket. Som allmänt råd i konfliktlösningssituationer säger Pöyhönen att det lönar sig att hålla lugnet och hålla sig till fakta. Problemsituationer löser sig ofta genom diskussion och förhandling, vilket facket också erbjuder utbildning i. ”Fackets jurist finns alltid till förfogande för hjälp och stöd, men med diskussion och förståndigt framförande i ett så tidigt skede som möjligt kan de flesta konfliktsituationer undvikas utan desto vidare åtgärder”.

Hur skulle du beskriva den allmänna stämningen på samhällsvetarnas arbetsmarknader?

”I allmänhet är samhällsvetarnas arbetsmarknadssituation ännu ganska bra och arbetslöshetsprocenten har hållits låg. Bland medlemmar ligger arbetslöshetsprocenten kring 4,5 %. Arbetsituationen bland nyligen utexaminerade har dock blivit svårare och speciellt i början av karriären förekommer perioder av arbetslöshet. Högskoleutbildade samhällsvetare

följer noga utvecklingen och strävar till att hjälpa till t.ex. genom att erbjuda skraddarsydd karriärservice både för arbetslösa medlemmar och medlemmar som möjligen hotas av arbetslöshet”, avslutar Pöyhönen. ♦

Sista dagen för att skicka in ansökan till förbundets mentorprogram är 31.10.2014.

Info om aktuella utbildningar och annan service som erbjuds av Högskoleutbildade samhällsvetare: www.yhteiskunta-ala.fi



Du kan lyckas!

Med lite hjälp av Vännerna

SFV är en opolitisk förening, som i 130 år jobbat för bildning på svenska i Finland. Kanske du kan uppnå ditt mål, eller förverkliga dina drömmar med lite hjälp av Vännerna?

Du hittar oss på sfv.fi, på Facebook, Twitter och YouTube.

Eller ring oss på 09-6844 570. sfv@sfv.fi

Bli medlem! Årsavgift endast 10 euro. Som medlem får du fyra gånger i året vår kulturtidning, och vår populära årsbok SFV-kalendern.



Tiggare och politik

text: Heini Ruohonen

Har ni också märkt dem? ”Varning för tjuvar – du tar väl hand om dina saker” – skyltarna i Åbos stadsbibliotek? Och tiggarna på Salutorget, på Universitetsgatan, på Eriksgatan, dem har ni säkert märkt? Många har observerat EU-valresultatet i våras och möjligtvis också resultatet från senaste riksdagsvalet i Sverige.

Det står klart att främlingsfientlighet har på blivit ett aktuellt ämne både hos politiker och vanliga folket eftersom det har börjat påverka vårt dagliga liv, sådär småningom.

Du har kanske själv också tampats med dilemmat ge eller inte ge pengar. Jag skall presentera några politiska reaktioner som ämnet väckt under senaste året.

Min uppmärksamhet väcktes i våras under EU-valen. Yle började i samband med förhandsröstningen en artikelserie som gick under titeln ”Eve ja Sean”, där två finska journalister reste runt Europa och intervjuade folk från bl.a. Rumänien och Skottland, för att få reda på vem vi européer egentligen är.

En intervju som handlade om rasis-

men i Ungern och hur den ökat speciellt mot romer i landet fick journalisterna att ställa sig frågan: inte har vi väl i Finland blivit rasister som en följd av negativa sidan av fri rörlighet och invandring, som i värsta laget resulterat i ökad kriminalitet och tiggeri?

Artikeln i fråga väckte en mångsidig och stark reaktion hos läsarna. En del var för rasism, en del emot, mycket diskuterades också kring romerna och deras kultur. Efter att ha läst med intresse igenom kommentarerna till artikelserien började jag fästa mera uppmärksamhet vid diskussionen gällande invandring och rasism. EU-valresultatet bjöd genast mera att tänka på.

Främlingsfientlighet har kommit till ytan i flera europeiska länder. Den har lyfts upp på väggen speciellt i gamla medlemsländer som Grekland och Frankrike, som överbelastas av både finanskrisens och häftiga invandringens följder. I dessa länder var också valdeltagandet högre än till exempel i östeuropeiska länder. Missnöjet syns i valresultatet: eurokritiska protestpartiernas seger.

Frankrikes premiärminister Manuel Valls kallade resultatet för politisk jordbävning, som beskriver förändringen i EU-parlamentet rätt bra. Flera mandat fick bland annat UKIP (Storbritannien) som är emot fri rörlighet och speciellt invandring från Centraleuropa, högerextrema partiet Nationella Fronten (Frankrike) och Nya Högerpartiet (Polen) som är ett djupt värdekonserverande parti. Protestpartiernas seger kommer antagligen att påverka Europeiska Unionens integration även om politiska linjen skulle hållas samma.

I Finland har främlingsfientligheten kommit fram speciellt via Sannfinländarna, vars politiker uttalat både främlingsfientliga och rasistiska kommentarer.

I diskussionerna har problemet med tiggare och möjliga kriminaliteten bakom tiggandet varit aktuellt redan länge. Sannfinländarna föreslog i mars grundandet av ett tiggaregister varifrån varje tiggare mot registrering skulle få ett område där de med myndigheternas tillåtelse kunde tigga. På det sättet kunde man ha bättre kontroll över tiggarnas antal och var de

befinner sig och på det sättet också kontrollera kriminaliteten bakom tiggandet. Liknande modell existerar redan i Norge.

Förslaget väckte starka reaktioner på sociala medier och i Yle:s gallup svarade ca 60 procent av över 3000 läsare ”ja” på frågan om ett tiggaregister borde grundas. Gallupfrågan fick över 200 kommentarer.

I politiken har bland annat Samlingsspartiet ställt sig bakom förslaget och över hälften av riksdagsledamöterna har skrivit under förslaget. Politiker som ställer sig emot registret har motiverat sitt beslut med att det är minoritetsdiskriminerande och kommer de facto inte att fungera. Problemet med tiggare borde lösas på ett annat sätt, till exempel via förbättrade möjligheter att skaffa ett jobb eller utbildning.

Invandring och tiggare väcker reaktioner på individuellt, lokalt och globalt plan och debatten kring tiggandet är ständigt pågående. Det återstår att se hurdana följder dessa reaktioner får. ♦

Är du en av dem som skjuter upp uppgiften till kvällen före deadline? Tänkte väl det. Och du absolut inte ensam.

Över 50 % av studerandena vid Åbo Akademi säger att de känt sig stressade, att stressen dominerat deras tankar negativt, p.g.a. ogjorda studieprestationer (Studieklimatundersökningen 2014).

Stress är något som uppstår då vi känner oss hotade eller på något sätt ur balans. Balans däremot tolkas som något som uppstår från rutiner och vanor. Den enkla slutsatsen blir: för att känna sig mindre stressad behöver man mera rutiner (kanske inte någon överraskning det här?). Märk väl att alla rutiner och vanor dock inte alltid är goda.

Stress bortförklaras ofta med att man får mera gjort om man gör det under tidspress. Det kan kanske stämma, men då stressen dominerar tankarna (fallet bland 56 % av studerandena vid ÅA) ska stress inte ses som ett tillstånd som bör uppnås för att kunna bli produktiv. Helt ärligt talat är stress inte hälsosamt. Men hur gör man då för att åstadkomma och hålla fast vid vanor som minskar stress?

Att kasta alla bollar i luften och sedan försöka fånga dem leder knappast till önskat resultat. En del av bol-

larna faller till marken oberoende av hur man sträcker sig efter dem. För att ha koll på alla bollar måste man alltså börja med några få bollar. Vilka dessa bollar är beror på de personliga prioriteringarna.

Vad prioriterar jag? Vad är det värt att jag sätter min tid på?

Prioriteringen kan te sig lätt i tankarna. T.ex. kan man prioritera att få ihop sitt biämne och då kanske skjuta upp sin kandidatavhandling med några månader, eller så kan man välja att hoppa över en festkväll i veckan och i stället gå på gym. I praktiken finns det däremot flera hinder gällande prioriteringen, och hur vi än tänker på att få saker gjorda i tid så kommer de alltid inte i mål.

Prokrastinering, det att man medvetet skjuter upp på saker som borde göras, njuter av en ypperlig levnadsmiljö vid universitetet där studerande fritt får välja sina tidtabeller.

I kampen mot prokrastinering, d.v.s. i kampen om att få gjort det man prioriterar, krävs det speciellt mycket av de studeranden som är vana med en mer styrd vardag i skolvärlden. Om man missar en uppsatsdeadline, eller om man låter bli att läsa till en tent i tid så är det bara de egna studierna som lider. Kravet på att få saker gjorda måste komma

FÅR DU ALLTID ALLT GJORT I TID?



från studeranden själv, från att man i längden vill uppnå ett mål. Ingenting hindrar en från att studera utan mål, men då kan det lätt hända att motivationen försvinner och att man först senare inser att det man studerat absolut inte varit intressant. Måluppsättningen kan ses som ett sätt att förklara för sig själv varför man gör det man gör.

Ok, så målsättning och prioritering är viktigt, ramarna finns uttänkta. Ändå skjuts sakerna upp tills de absolut måste göras. Det kanske börjar med "den HÄR uppgiften ska jag göra med omtanke och lämna in i tid...", men så sitter man där igen sista kvällen.

Enligt Alexander Rozentel och Lina Wennersten, som forskat om psykologin bakom prokrastinering, finns det två övergripande orsaker till att uppskjutandet blivit allt vanligare. Den första är det ökade kravet på att kunna strukturera sitt arbete självstän-

digt och den andra är det teknik- och informationsberoende som uppstått i och med att både tekniska prylar och information blivit lättare att få tag på.

Distractionerna som avbryter vårt koncentrerade arbete har alltså ökat. Det är inte nödvändigtvis vi som blivit sämre människor, utan omgivningen ställer helt enkelt mera krav på oss. Det blir vår uppgift att dels anpassa oss till omgivningen men också att påverka den mot ett sådant håll vi är mer bekväma med.

Om vi går tillbaka till bollarna så kan man alltså tänka sig att en boll kunde vara att lära sig koncentrera på en uppgift i taget utan att låta yttre distractioner (läs: smarttelefon eller serien på TV) störa. Det låter logiskt att bara stänga av manickerna, men tyvärr fungerar vår hjärna inte alltid så enkelt.

Förutom att identifiera de distractioner som stör vårt arbetande tar det en hel del krafter av vår hjärna

att kämpa emot vår inbitna vana att sträcka oss efter telefonen för att "bara snabbt kolla en grej". Hjärnans kraft som kämpar emot frestelser, vår viljestyrka, är inte en oändlig resurs utan något som tröttnar då den används. Ju mer vi anstränger oss för att stå emot ett invariant beteende, desto mindre blir vårt förråd av viljestyrka.

Under stress då vi kämpar för att komma igenom de uppgifter vi tagit på oss är det ofta just viljestyrkans svaghet som leder till att vi upplever att vi inte orkar anstränga oss för att t.ex. motionera eller diska eller något annat som kräver ett medvetet agerande och beslut. Under stress är vi alltså mer sårbara att falla in i gamla vanor, t.ex. rökning.

Genom att medvetet försöka ändra på våra omedvetna beteendemönster, dvs. våra vanor, kan man minimera den mängd viljestyrka som krävs för att sköta vardagssysslor, och i stället kanalisera mera viljestyrka till de uppgifter som verkligen kräver det.

Då det kommer till att skjuta upp saker kan medvetna ändringar i ens vanor alltså leda till att de distractioner som stör koncentrationen blir lättare att motstå, och att uppskjutandet minskar eftersom det finns mera viljestyrka till förfogande för uppgiften.

Om du funderar på din dag kommer du ganska snabbt underfund

med att det mesta du gör sker av en vana.

Ta exempelvis tandborstning. Det sker för det mesta på samma sätt, vid samma tidpunkt. Signalen som sätter igång hjärnans tandborstningsprocess kan t.ex. vara att du ätit din frukost och ska iväg på föreläsning.

Det är (för de mesta) inte ett ansträngande beslut att tar fram tandborsten och bli fräsch i munnen, utan det sker av en vana. Belöningen är att man får en fräsch mun. Samma teori om signal – agerande – belöning kan tillämpas också på andra vanor. Ju oftare samma sekvens genomförs, desto kraftigare byggs vanan in i oss och desto mindre behöver vi anstränga oss för att få den belöning som följer agerandet.

Det handlar alltså om hjärnans sätt att länka samman signaler och agerande.

Eftersom alla uppskjutare inte har samma vanor (eller ovanor!) är det inte helt enkelt att förklara vilka aspekter av vanorna som bör förändras för att minska uppskjutandet. Men den

” bärande tanken bakom både vanor, viljestyrka och prokrastinering är att försöka minska det onödiga tankearbetet som försvårar påbörjandet av en uppgift...

bärande tanken bakom både vanor, viljestyrka och prokrastinering är att

försöka minska det onödiga tankearbetet som försvårar påbörjandet av en uppgift och det tankearbete som drar ner på viljestyrkans krafter. Mera tid och tanke ska alltså sättas på själva uppgiften och mindre tid och tanke på det så kallade komma igång -skedet.

I praktiken betyder det att påbörjandet av en uppgift (vare sig det är diskande, studerande, graduskrivande eller joggande) ska göras så lätt och naturligt som möjligt.

Det kräver tid. På grund av vanors repetitiva natur finns det inga snabba problemlösningar, men det finns bra trick för att komma igång. De 3 tips som presenteras i samband med den här artikeln är bra startpunkter på vägen mot ett stressfriare liv. ♦

Ifall du är intresserad av prokrastinering och vanornas påverkan på vårt beteende, är Charles Duhigg's bok *The Power Of Habit* (finns också på svenska *Vanans makt*), som genom otaliga intressanta exempel av både individuella och organisatoriska vanor presenterar den kraft vanor har på oss, intressant läsning.

Rozental och Wennerstens *Dansa på deadline – uppskjutandets psykologi*, en självhjälpsbok med syftet att komma loss från uppskjutandet är speciellt nyttigt om du känner att uppskjutandet blivit ett problem.

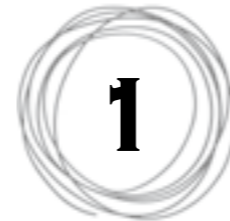
James Clear's blogg (www.jamesclear.com), presenterar med konkreta exempel på hur man kan utveckla sitt arbetande genom att påverka sina vanor.

Den här artikeln baserar sig på dessa tre källor.

Följ 2 minuters regeln

En uppgift ska vara så lätt och icke-ansträngande att göra som möjligt. Ifall uppgiften tar under två minuter att göra ska den göras direkt. Ju oftare man gör små saker, desto mindre högar med ogjorda saker finns kvar. Logiken är att det krävs mindre krafter och viljestyrka för att göra många små uppgifter än att ta itu med en stor uppgift.

Då man vill att något ska bli till en vana ska vanans igångsättande ta under två minuter. Regelns andra del är något mer invecklad eftersom man här måste veta vilken vana man vill åstadkomma, dvs. vad ens mål är. Oberoende av ifall man vill bli bättre på att få saker gjorda i tid, bli bättre på att skriva eller t.ex. bättre på att sköta om sin kondition gäller det att tröskeln att ta itu med de nya rutinerna ska vara så låg som möjligt. Det är starten som är viktigast. Efter att man tryckt sig över startlinjen (t.ex. öppnat boken eller dragit på sig löpskorerna) blir resten av uppgiften lättare och mera automatisk att genomföra.



Vänta inte på motivation

Det finns två sorters motivation: inre och yttre. Ofta väntar vi på inre motivation och inspiration för att ta itu med en viss uppgift. Detta ger dock inte förväntade resultat eftersom motivationen sällan kommer när vi behöver den. Inre motivation är oförutsägbart. För att komma igång med något vi inte har motivation till gäller det att sätta upp stegvisa delmål. Vi kan påverka vår motivation positivt genom att ställa upp mindre mål som är lättare och snabbare att uppnå och på det sättet ger en mera direkt belöning. Man kan alltså hjärntvätta sig själv att bli mer motiverad, eftersom uppnådda delmål ökar vår motivation då vi blir medvetna om de resultat vi redan uppnått. Att se resultaten och belöna sig själv när ett mål uppnås är alltså viktigt för att upprätthålla motivationen.

Använd närmandemål

Mål som uppmanar till handling är effektivare än mål som betonar en slutprodukt. Mål som uppmanar till positivt beteende är också effektivare än mål som förbjuder något. Att förbjuda sig något kan leda till att det är det enda man tänker på. Ett praktiskt omöjligt mål i sin tur medför väldigt lätt att man misslyckas och därmed känner sig dålig. Mål som innehåller konkreta och realistiska handlingar är därför mer tillfredsställande och lättare att leva upp till än mål som betonar slutresultatet. Jämför t.ex. målet "sluta med att göra uppgifter i sista minuten" och målet "jobba X antal timmar med uppgift Y under förmiddagen".

Vilket är lättare att leva upp till? Troligtvis det senare.

Närmandemål, dvs. processinriktade mål, är också lättare att dela upp i delmål och på det sättet med små steg göra ett mål till en daglig vana eller uppnå ett större slutmål. Oberoende av om man vill göra t.ex. läsande till en daglig vana eller ifall man läser för ett slutmål (t.ex. en tent), kan ett närmandemål "läsa 30 minuter varje morgon" fungera bra som ett delmål.

Vad händer efter examen?

Situationen för studerandena vid ÅA är absolut inte alarmerande. Enligt Arbetsforums undersökning *Ett år efter examen* (2013) var arbetslöshetsgraden endast lite på 2 % bland alla nyligen utexaminerade ÅA studerande, sysselsättningsgraden var närmare 90 %. Av samhällsvetarna angav ca en tredjedel att de under vissa perioder efter examen varit arbetslösa.

Huvudsakliga arbetsgivare för samhällsvetare är:

- statsägda bolag , ca 30 % statsägda bolag
- kommuner, kommunförbund eller kommunala affärsverk, lite under 20 % kommuner,
- universiteten , liten under 20 %
- föreningar, församlingar eller stiftelser, lite under 20 %
- staten eller statsägda bolag , lite över 10 %

Bland alla ÅA-utexaminerade har endast kring 5 % sysselsatt sig själv genom eget företag, alla dessa från humanistiska utbildningen.

Vad gäller arbetsuppgifter ser fördelningen ut enligt följande:

- över 40 % jobbar med administration och planering
- ca 15 % med kundbetjäning och försäljning
- ca 15 % med social- och hälsoarbete
- ca 15 % med kommunikation och media
- ca 10 % med forskning

Exemepl på titlar samhällsvetare innehar:

Kompetensutvecklingsexpert
Timlärare
Redaktör
Skolkurator
Studiekoordinator
Försäkringssekreterare
Förbundssekreterare
Planerare
Verksamhetsledare
Arbetsplanerare
Skadehandläggare
Internationell koordinator

Medellönen ett år efter examen är ca 2700 €/mån och medianlönen ca 2500 €/mån.

Ca 56 % av utexaminerade samhällsvetarna anser att arbetet väl motsvarar den utbildningsnivå man har. Närmare 30 % säger också att det man lärt sig vid universitetet användes kontinuerligt i arbetet och ca 47 % anger att man åtminstone delvis använder den kunskap man fått.

Det bör dock påpekas att bland alla utexaminerade från ÅA är det samhällsvetarna, över 20 %, som också mest svarat att de inte använder mycket den kunskap de fått. Ca 30 % anger också att de jobbat med något som inte motsvarar utbildningen.

Av samhällsvetarna är ca 55 % av den åsikten att praktikperioder underlättar arbetssökningen och sysselsättningen mycket eller åtminstone i någon grad.

Källa: Arbetsforums rapport *Ett år efter examen* (2013)



MELLAN FÖRETAGAREN OCH VERITAS
FINNS ALLTID NÅGOT
MER ÄN BARA

LAGSTADGAD

FöPL

FÖRSÄKRING

"När du
ringer oss
får du alltid
en människa
på tråden."



LÅT OSS TÄNKA PÅ

DIN
PENSION
REDAN NU.

ETT RÄTT ANPASSAT
FÖRSÄKRINGSSKYDD MED

100

ÅRS ERFARENHET

Veritas har specialiserat sig på FöPL- och ArPL-försäkringar samt på företagarens individuella behov. Av oss får du utöver pensionsförsäkringen också nyttiga råd och vid behov finansiering. Läs mer om den lagstadgade FöPL-försäkringen på veritas.fi/mer-an-fopl eller ring 010 195 612.

 **VERITAS**
PENSIONS FÖRSÄKRING