



Kartläggning

Med denna självbedömning kan du granska hur användningen av sociala medier har påverkat eller påverkar ditt arbete.

Markera alla punkter som beskriver din situation.

- ☐ Det är svårt för mig att inte kolla vad som händer på sociala medier under arbetsdagen.
- ☐ Min smarttelefon fångar ofta min uppmärksamhet omedvetet även på jobbet.
- ☐ Ibland har jag svårt att återgå till mina arbetsuppgifter på grund av sociala medier.
- ☐ Stunden jag tillbringar på sociala medier blir ofta längre än planerat även under arbetstid.
- ☐ Ibland förlängs min arbetsdag eftersom jag har tillbringat tid på telefonen.
- ☐ På jobbet är jag ofta trött eftersom min läggdags har försenats på grund av sociala medier.
- ☐ På jobbet tillbringar jag oftast mina pauser på min telefon.
- ☐ Att kika på telefonen under möten eller samarbetssituationer försämrar min närvaro.
- ☐ Min kollega eller förman har ibland påpekat min telefonanvändning.
- ☐ Jag märker att jag använder sociala medier för att lindra stress eller för att undvika uppgifter som känns svåra.
- ☐ Jag har märkt att sociala medier påverkar mitt humör.
- ☐ Jag upplever att den tid jag använder på sociala medier står i konflikt med arbetet eller orken.

Ju fler påståenden du markerar, desto sannolikare är det att sociala medier påverkar ditt arbete och belastar din ork.

Redan att känna igen dessa möjliga tecken är ett viktigt steg mot förändring och bättre arbetsvälmående.

