



Kartläggning: Vad intresserar och fångslar dig på sociala medier?

Välj alla påståenden som beskriver din upplevelse:

- ☐ Sociala medier hjälper mig att glömma stress och obehagliga känslor åtminstone för en stund.
- ☐ Sociala medier är en plats där jag känner mig uppskattad eller accepterad.
- ☐ Sociala medier ger sällskap och får mig att känna att jag tillhör något.
- ☐ Jag använder sociala medier när jag vill utmana eller utveckla mig själv, till exempel i innehållsproduktion eller diskussioner.
- ☐ Jag öppnar ofta sociala medier när jag är uttråkad eller inte har något annat att göra.
- ☐ Sociala medier är ett trevligt och avslappnat tidsfördriv som jag behöver under lediga stunder.
- ☐ Sociala medier ger en känsla av att jag kan kontrollera eller reglera mitt eget mående.
- ☐ Jag använder sociala medier eftersom jag annars känner mig orolig, tom eller utanför.

Fundera en stund över dina svar med hjälp av följande frågor.

- Vad berättar de påståenden du valt om dina behov av att använda sociala medier?
- Får du, eller skulle du kunna få, dessa saker också utanför sociala medier?





Om du vill kan du skriva ditt svar här.

