



Övning: Tankar och situationer som främjar användningen

Varför?

Bakom användningen av sociala medier finns många tankar, känslor och situationella faktorer som vi sällan stannar upp för att analysera.

Genom att observera de faktorer som styr ditt beteende kan du lära dig att förstå och hantera din användning av sociala medier bättre.

Hur?

Gå igenom påståendena nedan och markera alla punkter som känns igen eller beskriver dina egna upplevelser. Påståendena är indelade i avsnitt som representerar aktiv och passiv användning.

Samtidigt kan du fundera över i vilka situationer dessa tankar eller vanor särskilt framträder.

Svara till sist på frågorna i slutet av övningen och spara dina svar för dig själv.

Tankar och situationer som främjar aktiv användning

- ☐ Jag vill att mina vänner genast ska veta vad som har hänt mig.
- ☐ Jag känner en press att posta något om jag inte har varit aktiv på ett tag.
- ☐ Det känns som att mina följare blir besvikna om jag inte delar nytt innehåll regelbundet.
- ☐ Jag skulle vilja få mer synlighet eller fler följare.
- ☐ Jag känner att jag lyckas när ett inlägg får många gilla-markeringar eller reaktioner.
- ☐ Jag känner att jag behöver reagera på andras inlägg när de reagerar på mina.
- ☐ Jag vill visa mitt stöd eller min åsikt genom att dela en viss typ av innehåll.
- ☐ Jag vill visa andra att det händer intressanta saker i mitt liv.
- ☐ Sociala medier är en viktig plats för mig att lyfta fram min kompetens eller identitet.
- ☐ Jag känner ett behov av att delta i diskussionen eller synas i den gemenskap jag tillhör.





Tankar och situationer som främjar passiv användning

- ☐ Jag använder sociala medier när jag har tråkigt eller inget annat att göra.
- ☐ Jag använder sociala medier för att lugna ner mig eller dämpa en rastlös känsla.
- ☐ Sociala medier hjälper mig att glömma jobbiga tankar för en stund.
- ☐ Jag använder sociala medier när jag vill skjuta upp något viktigt.
- ☐ Sociala medier hjälper mig att lugna ner mig innan läggdags.
- ☐ Jag tar upp telefonen under trots att jag egentligen varken vill eller behöver något.
- ☐ Jag känner en känsla av tomhet om jag inte får skrolla något.
- ☐ Sociala medier fyller tomma stunder, såsom väntan eller resor.
- ☐ Jag använder sociala medier för att komma bort från obehagliga känslor, såsom ensamhet eller ångest.
- ☐ Jag använder sociala medier när jag inte orkar möta mig själv eller bara vara i tystnad.









