



Harjoitus: Käyttöä edistävät ajatukset ja tilanteet

Miksi?

Somenkäytön taustalla vaikuttaa lukuisia ajatuksia, tunteita ja tilannetekijöitä, joita vain harvoin pysähdymme analysoimaan.

Havainnoimalla omaa toimintaasi ohjaavia tekijöitä voit oppia ymmärtämään ja hallitsemaan somen käyttöäsi paremmin.

Miten?

Tarkastele alla olevia väittämiä ja merkitse kaikki kohdat, jotka tuntuvat tutuilta tai kuvaavat omaa kokemustasi. Väittämät on jaettu aktiivista ja passiivista käyttöä edustaviin osioihin.

Samalla voit pohtia, millaisissa tilanteissa nämä ajatukset tai tottumukset erityisesti korostuvat.

Vastaa lopuksi harjoituksen lopussa esitettyihin kysymyksiin ja tallenna vastauksesi itsellesi.

Aktiivista käyttöä edistävät ajatukset ja tilanteet

- ☐ Haluan, että ystäväni tietävät heti, mitä minulle on tapahtunut.
- ☐ Tunnen painetta julkaista jotain, jos en ole ollut aktiivinen hetkeen.
- ☐ Minusta tuntuu, että seuraajani pettyvät, jos en jaa säännöllisesti uutta sisältöä.
- ☐ Haluaisin saada enemmän näkyvyyttä tai seuraajia.
- ☐ Tunnen onnistumista, kun julkaisu saa paljon tykkäyksiä tai reaktioita.
- ☐ Koen, että minun kuuluu reagoida muiden postauksiin, kun he reagoivat omiini.
- ☐ Haluan osoittaa tukeni tai mielipiteeni jakamalla tietynlaista sisältöä.
- ☐ Haluan näyttää muille, että elämässäni tapahtuu kiinnostavia asioita.
- ☐ Some on tärkeä paikka tuoda esiin omaa osaamistani tai identiteettiäni.
- ☐ Tunnen tarvetta osallistua keskusteluun tai näkyä yhteisössä, johon kuulun.





Passiivista käyttöä edistävät ajatukset ja tilanteet

- ☐ Käytän somea, kun minulla on tylsää tai ei ole muutenkaan tekemistä.
- ☐ Selaan somea rauhoittuakseni tai turruttaakseni levottoman olon.
- ☐ Some auttaa minua unohtamaan hetkeksi ikävät ajatukset.
- ☐ Käytän somea, kun haluan siirtää jonkin tärkeän asian tekemistä myöhemmäksi.
- ☐ Some auttaa minua rauhoittumaan ennen nukkumaanmenoa.
- ☐ Tartun puhelimeen tauolla, vaikka en erityisesti halua tai tarvitse mitään.
- ☐ Tunnen hetken tyhjyyttä, jos en saa skrollata jotain.
- ☐ Some täyttää tyhjät hetket, kuten odottamisen tai matkustamisen.
- ☐ Käytän somea päästäkseni irti epämiellyttävistä tunteista, kuten yksinäisyydestä tai ahdistuksesta.
- ☐ Käytän somea, kun en jaksa kohdata itseäni tai olla vain hiljaisuudessa.









