



Harjoitus: Somenkäyttöni nyt

Miksi?

Sosiaalisen median käyttö tapahtuu usein automaattisesti. Vasta jälkikäteen huomaa, kuinka paljon aikaa kului tai miksi puhelimeen tarttui. Tämä harjoitus auttaa sinua saamaan selkeämmän kuvan siitä, miten, milloin ja millaisissa tunnetiloissa käytät somea.

Kyse ei ole somen käytön tuomitsemisesta vaan omien tapojen tiedostamisesta. Tiedostaminen on ensimmäinen askel kohti oman toiminnan parempaa hallintaa.

Miten?

Lue alla oleva lista läpi ja merkitse kaikki kohdat, jotka sopivat sinuun. Ota vastauksesi talteen myöhempää käyttöä varten.

1. Miten some näkyy arjessani?

Käytän somea yleensä...

- ☐ heti herättyäni
- ☐ ennen nukkumaanmenoa
- ☐ ruokaillessa
- ☐ työn tai opiskelun tauoilla
- ☐ julkisissa kulkuvälineissä
- ☐ yksin ollessa
- ☐ sosiaalisissa tilanteissa muiden kanssa

2. Kuinka paljon käytän somea päivittäin?

Arvioi keskimääräinen aika tunteina.





3. Eniten käyttämäni sovellukset:

3. Mitä tunteita some minussa herättää?

- ☐ ilo
- ☐ inspiraatio
- ☐ ärtymys
- ☐ FOMO eli paitsi jäämisen pelko
- ☐ riittämättömyys
- ☐ yksinäisyys
- ☐ tylsyys
- ☐ helpotus tai pako tunteista

muu:





4. Miksi käytän somea?

- ☐ pitääkseni yhteyttä muihin
- ☐ kuluttaakseni aikaa
- ☐ paetakseni ikäviä tunteita
- ☐ rentoutuakseni
- ☐ saadakseni huomiota tai hyväksyntää
- ☐ vahingossa, tottumuksesta

muu syy:

