



Kartoitus

Tämän itsearviointin avulla voit tarkastella, millä tavoin somen käyttö on vaikuttanut tai vaikuttaa työhösi.

Merkitse kaikki kohdat, jotka kuvaavat omaa tilannettasi.

- ☐ Minun on vaikeaa olla tarkistamatta tapahtumia somessa työpäivän aikana.
- ☐ Älypuhelin kaappaa usein huomioni tahtomattani myös töissä.
- ☐ Minun on toisinaan vaikea palata työtehtävieni pariin somen vuoksi.
- ☐ Somessa viettämäni hetki venyy usein suunniteltua pidemmäksi myös työaikana.
- ☐ Joskus työpäiväni pitkittyy siksi, että olen viettänyt aikaa puhelimella.
- ☐ Töissä olen usein väsynyt, koska nukkumaanmeno on viivästynyt somen vuoksi.
- ☐ Töissä vietän tauot yleensä puhelimellani.
- ☐ Puhelimen vilkuilu kokouksissa tai yhteistyötilanteissa heikentää läsnäoloani.
- ☐ Työkaverini tai esihenkilöni on joskus huomauttanut puhelimen käytöstäni.
- ☐ Huomaan käyttäväni somea helpottamaan stressiä tai välttäväkseni vaikeilta tuntuvia tehtäviä.
- ☐ Olen huomannut somen vaikuttavan mielialaani.
- ☐ Koen, että someen käytetty aika on ristiriidassa työnteon tai jaksamisen kanssa.

Mitä useamman väittämän merkitset, sitä todennäköisemmin sosiaalinen media vaikuttaa työhösi ja kuormittaa siinä jaksamista.

Jo näiden mahdollisten merkkien tunnistaminen on tärkeä askel kohti muutosta ja parempaa työhyvinvointia.

