



Kartoitus: Mikä sinua somessa kiinnostaa ja koukuttaa?

Valitse kaikki ne väittämät, jotka kuvaavat sinun kokemustasi:

- ☐ Some auttaa unohtamaan stressin ja ikävät tunteet edes hetkeksi.
- ☐ Sosiaalinen media on paikka, jossa tunnen olevani arvostettu tai hyväksytty.
- ☐ Some tuo seuraa, ja sen kautta koen kuuluvani johonkin.
- ☐ Käytän somea, kun haluan haastaa tai kehittää itseäni, esimerkiksi sisällöntuotannossa tai keskusteluissa.
- ☐ Avaan somen usein silloin, kun olen tylsistynyt tai minulla ei ole muuten tekemistä.
- ☐ Some on mukavaa ja rentoa ajanvietettä, jota kaipaan vapaahetkinä.
- ☐ Sosiaalinen media antaa tunteen, että voin hallita tai säädellä omaa oloani.
- ☐ Käytän somea, koska muuten tunnen oloni levottomaksi, tyhjäksi tai ulkopuoliseksi.

Pohdi hetki vastauksiasi seuraavien kysymysten avulla.

- Mitä valitsemasi väittämät kertovat sinun tarpeistasi käyttää somea?
- Saatto tai voisitko saada näitä asioita myös sosiaalisen median ulkopuolelta?





Sosiaalisen median käytön vähentämisen omahoito-ohjelma

Kirjoita halutessasi vastauksesi tähän.

