



Kartoitus: Ongelmallisen somenkäytön piirteet

Alle on listattu piirteitä, jotka on yhdistetty ongelmallisen somenkäyttöön. Tunnistatko itsesi näistä tilanteista? Merkitse kohdat, jotka vastaavat omaa kokemustasi.

Merkitse kohdat, jotka vastaavat omaa kokemustasi.

- ☐ Tunnen oloni levottomaksi tai ahdistuneeksi, kun en pääse hetkeen sosiaaliseen mediaan.
- ☐ Henkilökohtainen somen seuraaminen tai päivittäminen vie ison osan ajastani, ja esim. työaikani saattaa venyä sen takia.
- ☐ Tunnen pakottavaa tarvetta tarkistaa puhelimeni aina, kun kuulet ilmoitusäänen.
- ☐ Julkaistuani jotain somessa minun on jatkuvasti seurattava uusien tykkäysten tai kommenttien määrää.
- ☐ Sosiaalisen median tilieni tarkistaminen on ensimmäinen ja viimeinen asia päivän aikana.
- ☐ Huomaan miettiväni enemmän sitä, miltä elämäni tapahtumat näyttävät somessa kuin sitä, miltä ne tuntuvat.
- ☐ Läheiseni ovat huomauttaneet, että kaipaisivat enemmän läsnäoloani ja yhteistä aikaa kanssani.

Mitä useampaan kysymykseen vastasit kyllä, sitä tärkeämpää sinun on tarkastella suhdettasi somen käyttöön. Toisaalta jo yhden kyllä-vastauksen jälkeen on hyvä pohtia, onko muutokselle tarvetta.

