

Tööleht

Kuidas sotsiaalmeedia sulle mõjub?



Sotsiaalmeedia võib mõjutada meie enesetunnet, tähelepanu ja igapäevaseid harjumusi väga erinevalt. See tööleht aitab sul märgata, kuidas sotsiaalmeedia kasutamine sulle mõjub, ning mõelda, kas on midagi, mida tahaksid oma harjumustes muuta.

1. Märka

Mõtle oma viimaste nädalate sotsiaalmeedia kasutusele.

Millal kipun telefoni või sotsiaalmeediat avama ilma kindla eesmärgita?

- ☐ Kui mul on igav
- ☐ Kui olen väsinud
- ☐ Kui olen stressis või pinges
- ☐ Kui tahan mõne ülesande alustamist edasi lükata
- ☐ Kui tekib vaba hetk
- ☐ Enne magamaminekut
- ☐ Midagi muud:

Kuidas tunnen end tavaliselt pärast sotsiaalmeedias veedetud aega?

- ☐ Rõõmsamalt
- ☐ Rahulikumalt
- ☐ Rohkem teistega ühenduses
- ☐ Inspireeritult
- ☐ Samamoodi nagu enne
- ☐ Rahutumalt või ärritunudalt
- ☐ Väsinumalt
- ☐ Enda või oma elu suhtes kriitilisemalt
- ☐ Midagi muud:

2. Vaata oma infovoogu

Mõtle sisule, mida kõige sagedamini näed.

Millist sisu tahaksin oma infovoos rohkem näha?

Millist sisu võiks seal olla vähem?

3. Katseta üht väikest muutust

Vali üks (või mitu) asi, mida järgmise nädala jooksul proovid.

- ☐ Lülitan välja ebavajalikud märguanded
- ☐ Tõstan automaatselt avatava rakenduse avakuvalt ära
- ☐ Jätan telefoni mõnes olukorras teadlikult kõrvale
- ☐ Lõpetan sellise sisu jälgimise, mille järel tunnen end järjepidevalt halvemini ‘
- ☐ Otsin juurde sisu, millest saan midagi väärtuslikku
- ☐ Enne automaatselt rakenduse avamist küsin: „Mida ma praegu tegelikult vajan?“
- ☐ Midagi muud:

Nädala lõpus küsin endalt: **Kuidas see muutus mind mõjutas?**

Näiteks: Märkasin, et võtsin telefoni harvem kätte ja mul oli õhtul rahulikum olla. Samas oli alguses harjumust raske muuta.