

Sociala medier - kopieringsunderlag

Kryssa i om din användning av sociala medier!

1. Den tid jag använder till sociala medier varje dag är

- För kort
- Lagom
- För lång
- Jag spenderar ingen tid på sociala medier

2. När jag loggar in på sociala medier får jag en positiv känsla

- Ja, jämt
- Ja, ibland
- Nej, inte särskilt ofta
- Nej, aldrig
- Jag spenderar ingen tid på sociala medier

3. Det är viktigt för mig att presentera en bild av mig själv som "lyckad" via sociala medier

- Ja, jag bryr mig mycket
- Ja, jag bryr mig lite grann
- Nej, jag bryr mig inte särskilt mycket
- Nej, jag bryr mig inte alls
- Jag spenderar ingen tid på sociala medier

4. Jag jämför mig själv med andra när jag använder sociala medier

- Ja, jämt
- Ja, ibland
- Nej, inte särskilt ofta
- Nej, aldrig
- Jag spenderar ingen tid på sociala medier

5. Jag får abstinens om jag inte har möjlighet att använda sociala medier

- Ja, jämt
- Ja, ibland
- Nej, inte särskilt ofta
- Nej, aldrig
- Jag spenderar ingen tid på sociala medier