

EXAMENSARBETE I INFORMATIONSSARKITEKTUR, INRIKTNING WEBBREDAKTÖR  
AKADEMIN FÖR BIBLIOTEK, INFORMATION, PEDAGOGIK OCH IT  
2023

# Hälsopåverkan på Tiktok-användaren

## En systematisk forskningsöversikt

CHRISTINA FERNESTAM  
THERÉSE ROOS



HÖGSKOLAN I BORÅS  
VETENSKAP FÖR PROFESSION

© **Christina Fernestam/Therése Roos**

Mångfaldigande och spridande av innehållet i detta arbete  
– helt eller delvis – är förbjudet utan medgivande.

## Abstrakt

TikTok är en social medie som är en av världens mest populära mobila applikationer. Tidigare forskning påstår att konsumering av short form content på TikTok kan påverka användarens hälsa. Den har även visat på att social medieanvändning kan te sig på beroendeliknande sätt och ge användarna negativa konsekvenser på hälsan. Med hjälp av en systematisk forskningsöversikt med Maslows behovstrappa som teoretiskt ramverk undersöker vi vad tidigare forskning har identifierat för konsekvenser från short form content via TikTok-användning på användarens hälsa. Genom en tematisk analys har vi hittat sex övergripande teman som vi sätter i relation till Maslows behovstrappa. Resultaten visar att effekterna på användarens hälsa till största del är negativa. Exempel på negativa effekter på användarens hälsa är överdriven, problematisk eller beroendeliknande användning som i sin tur leder till depression, ångest, stress, försämrad sömnkvalitet och negativa effekter på användarens inlärningsprocesser. Vi kunde även identifiera positiva effekter på användarens hälsa, såsom bland annat reducerad stress och ångest, en känsla av gemenskap och tillhörighet och att användaren kan skaffa sig en mer social tillvaro. Utifrån våra fynd kan vi utvinna att TikTok oftast inte har negativa effekter på kort sikt, men att överdriven, problematisk och beroendeliknande användning ofta leder till negativa konsekvenser på användarens hälsa.

Svensk titel: Hälsopåverkan på Tiktok-användaren - En systematisk forskningsöversikt

Engelsk titel: Health impact on the Tiktok user - A systematic research review

Författare: Christina Fernestam, Therése Roos

Färdigställt: 2023

Abstract: Tiktok is a social media platform that is one of the world's most popular mobile applications. Previous research suggests that consuming short form content on Tiktok can affect users' health and has shown that social media use can be addictive and have negative health consequences for users. Using a systematic research review with Maslow's hierarchy of needs as a theoretical framework, we examine what previous research has identified regarding the consequences on the user's health from short form content through TikTok use. Through a thematic analysis, we have found six main themes that we put in relation to Maslow's hierarchy of needs. The results show that the effects on the user's health are mostly negative. Examples of negative effects on the user's health are excessive, problematic or addictive use, which in turn leads to depression, anxiety, stress, impaired sleep quality and negative effects on the user's learning processes. We were also able to identify positive effects on the user's health, such as reduced stress and anxiety, a sense of community and belonging, and a more fulfilling social life. Based on our findings, we can conclude that TikTok usually does not have negative effects from short term use, but that excessive, problematic and addictive use often leads to negative consequences on the user's health.

Nyckelord: Short Form Content, TikTok, Sociala Medier, Maslows Behovstrappa, Forskningsöversikt, Hälsopåverkan

# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>INTRODUKTION .....</b>	<b>1</b>
1.1	PROBLEMFORMULERING, SYFTE, FORSKNINGSFRÅGA OCH AVGRÄNSNINGAR.....	2
1.1.1	<i>Problemformulering .....</i>	2
1.1.2	<i>Syfte och frågeställning.....</i>	3
1.1.3	<i>Avgränsningar och begränsningar .....</i>	4
1.2	DISPOSITION .....	5
<b>2</b>	<b>TIDIGARE/RELATERAD FORSKNING .....</b>	<b>7</b>
2.1	TIDIGARE FORSKNING OM SOCIALA MEDIER .....	7
2.1.1	<i>TikTok .....</i>	8
2.2	ALLVARLIGA KONSEKVENSER UTAV TIKTOK-ANVÄNDNING .....	8
<b>3</b>	<b>TEORETISKT RAMVERK.....</b>	<b>10</b>
3.1	RELEVANS TILL INFORMATIONSARKITEKTUR .....	10
3.2	MASLOWS BEHOVSTRAPPA .....	14
3.2.1	<i>Fysiologiska behov.....</i>	15
3.2.2	<i>Trygghetsbehov.....</i>	15
3.2.3	<i>Behov av kärlek och gemenskap .....</i>	15
3.2.4	<i>Självhävdelsebehov .....</i>	15
3.2.5	<i>Självförverkligande behov .....</i>	15
3.3	IMPLEMENTATION AV TEORETISKT RAMVERK.....	15
<b>4</b>	<b>METOD.....</b>	<b>17</b>
4.1	DATAINSAMLINGSMETOD .....	17
4.1.1	<i>Avgränsning av databaser.....</i>	18
4.1.2	<i>Utforma söksträngar .....</i>	19
4.1.3	<i>Strategi för urval .....</i>	21
4.2	URVAL OCH ANALYS AV STUDIER.....	22
4.2.1	<i>Exkludering av dubletter och ej referentgranskade artiklar.....</i>	22
4.2.2	<i>Granskning inför tematisk analys.....</i>	22
4.2.3	<i>Tematisk analys.....</i>	22
4.3	METODOLOGISKA REFLEKTIONER.....	24

4.3.1	<i>Fördelar och nackdelar</i>	24
4.3.2	<i>Våra reflektioner</i>	25
4.3.3	<i>Etiska reflektioner</i>	25
4.3.4	<i>Utvärderingsaspekter</i>	26
<b>5</b>	<b>RESULTAT OCH ANALYS</b>	<b>28</b>
5.1	DEFINITIONER AV TEMAN	29
5.1.1	<i>Överdriven eller problematisk användning</i>	29
5.1.2	<i>Jämförelse</i>	29
5.1.3	<i>Reducering av Negativa Känslor</i>	29
5.1.4	<i>Gemenskap</i>	29
5.1.5	<i>Felaktig eller Missvisande Information</i>	29
5.1.6	<i>Beroendeliknande användning</i>	29
5.2	ÖVERSIKT ÖVER UTFALL AV RESULTAT	29
5.3	FYSIOLOGISKA BEHOV	30
5.3.1	<i>Överdriven eller problematisk användning</i>	30
5.3.2	<i>Beroendeliknande användning</i>	30
5.3.3	<i>Inga fynd</i>	31
5.4	TRYGGHETSBEHOV	31
5.4.1	<i>Överdriven eller problematisk användning</i>	31
5.4.2	<i>Reducering av negativa känslor</i>	31
5.4.3	<i>Gemenskap</i>	32
5.4.4	<i>Felaktig eller missvisande information</i>	32
5.4.5	<i>Beroendeliknande användning</i>	32
5.4.6	<i>Inga fynd</i>	33
5.5	BEHOV AV KÄRLEK OCH GEMENSKAP	33
5.5.1	<i>Överdriven eller problematisk användning</i>	33
5.5.2	<i>Reducering av negativa känslor</i>	33
5.5.3	<i>Gemenskap</i>	33
5.5.4	<i>Inga fynd</i>	34

5.6	SJÄLVHÄVDELSEBEHOV.....	34
5.6.1	<i>Jämförelse</i> .....	34
5.6.2	<i>Gemenskap</i> .....	36
5.6.3	<i>Inga fynd</i> .....	36
5.7	SJÄLVFÖRVERKLIGANDE BEHOV .....	36
5.7.1	<i>Överdriven eller problematisk användning</i> .....	36
5.7.2	<i>Reducering av negativa känslor</i> .....	37
5.7.3	<i>Gemenskap</i> .....	37
5.7.4	<i>Inga fynd</i> .....	37
5.8	ÖVRIGT BEHOV .....	37
5.8.1	<i>Överdriven eller problematisk användning</i> .....	37
5.8.2	<i>Beroendeliknande användning</i> .....	38
5.8.3	<i>Inga fynd</i> .....	38
5.9	SUMMERING AV HUVUDSAKLIGA FYND .....	38
5.9.1	<i>Summering av positiv och negativ hälsopåverkan av TikTok-användning</i> .....	38
5.9.2	<i>Summering av konsekvenser utifrån vardera behov i Maslows behovstrappa</i> .	41
5.9.3	<i>Summering av resultat i relation till våra teman</i> .....	42
5.9.4	<i>Översiktlig summering av resultat</i> .....	43
<b>6</b>	<b>DISKUSSION</b> .....	<b>46</b>
6.1	RESULTAT I RELATION TILL TIDIGARE FORSKNING .....	46
6.2	DSM-5 .....	47
6.3	FRAMTIDA FORSKNING .....	49
<b>7</b>	<b>SLUTSATS</b> .....	<b>53</b>
	<b>REFERENSER</b> .....	<b>54</b>
	<b>BILAGOR</b> .....	<b>1</b>
	BILAGA A.....	1
	BILAGA B.....	9

# Begreppslista

## **Flödesupplevelse**

Flödesupplevelse (även kallat flödestillstånd) kallas det tillstånd som människor kan hamna i när det blir uppslukade en aktivitet de håller på med. Det innebär också att de tappar tidsuppfattningen och fortsätter med aktiviteten i fråga, trots att det resulterar i negativa konsekvenser.

## **For You Page (FYP)**

For You Page är den del i TikTok-appen där användarna kan ta del av videor som algoritmen förutspår att användaren gillar. Algoritmen i TikTok-appen rekommenderar innehåll till användarens FYP med hjälp av olika faktorer. Videor som användarna gillar, delar, kommenterar och konton användaren följer är några faktorer som har en inverkan på hur innehållet på användarens FYP ter sig. En annan viktig faktor är om användaren tittar på en hel video från början till slut, så tolkas detta som ett intresse av algoritmen. Detta resulterar i att videos med liknande innehåll kommer att visas i användarens FYP.

## **Maslows behovstrappa**

Maslows behovstrappa (kan även benämnas som Maslows behovshierarki) är en förklaringsmodell över människans grundläggande behov, presenterad av Maslow första gången år 1943.

## **Short Form Content (SFC)**

Short Form Content är ett paraplybegrepp som kan delas upp i två huvudsakliga begrepp - Short Form Video Content (videor som är mellan ett par sekunder, upp till tre minuter långa) och Short Form Text Content (textstycken som är under 1000 ord).

## **Problematisk användning**

Användning, av till exempel TikTok, som resulterar i negativa konsekvenser för användaren men trots detta väljer användaren att fortsätta att använda appen.

## **Överdriven användning**

Överdriven användning innefattar en användning, av till exempel TikTok, över en längre tid utan avbrott.

# 1 Introduktion

I detta kapitel går vi igenom TikTok som app och några av appens funktionaliteter. Vi går även igenom vad short form content är och hur TikToks algoritm fungerar.

Internet och sociala medier är integrerade i människors liv i större utsträckning och på fler sätt än någonsin. Det finns en social medie-applikation vid namn TikTok som var världens mest nedladdade app år 2022 med hela 672 miljoner nedladdningar (Statista, 2023). Appens framgång tyder på en skicklighet och precision i appens design och man har i tidigare forskning kunnat se en länk mellan systemkvalitet och användarens flödesupplevelse när de använder appen (Qin et al., 2022). Flödesupplevelse (även kallat flödestillstånd) innebär att människor kan bli uppslukade av aktiviteten de håller på med. Det innebär också att de tappar tidsuppfattningen och fortsätter med aktiviteten i fråga, trots att det resulterar i negativa konsekvenser. Appens design innehåller ett organiserat och strukturerat innehåll, information och interaktionsmöjligheter på olika sätt i ett gemensamt digitalt informationslandskap (Rosenfeld et al., 2015). Appens huvudfunktion innebär att användaren kan titta på Short Form Content (hädanefter SFC) med en integrerad infinite scroll. Infinite scroll innebär att användaren kan fortsätta att skrolla oändligt utan att innehållet tar slut eller att hen behöver klicka sig vidare till en ny eller nästa sida bland dessa algoritmiskt individuellt framtagna videor. SFC är ett paraplybegrepp som kan delas upp i två huvudsakliga begrepp - Short Form Video Content (videor som är mellan ett par sekunder, upp till tre minuter långa) och Short Form Text Content (text som är under 1000 ord). I TikTok kan användare förutom att ladda upp videor även gilla, dela och kommentera andra användares videor.

Det finns tre olika sidvyer när användaren öppnar TikTok. En sidvy är "Vänner", där användaren endast får upp videor från de som är användarens vänner i appen. Vidare finns "Följer", där användaren endast får upp videor från de konton som användaren följer. Till sist finns sidvyn "För Dig" (även kallat "For You Page", hädanefter FYP) där användarna får ta del av videor som algoritmen förutspår att användaren gillar. Dock så har vi sett att vyn och navigeringsmöjligheterna när användaren öppnar TikTok kan skilja sig med små marginaler mellan olika mobiler trots samma version (31.5.0), såsom att "Vänner" och "Utforska/Upptäck" byter plats. Användaren erbjuds direkt en kort video där användarens interaktion med videon registreras av algoritmen som sedan kommer att tillgodose användaren med innehåll utifrån dennes preferenser (TikTok, 2020). TikToks algoritm väldigt centralt i hur appen genererar videor som går i linje med vad användaren gillar, vilket kan få användaren engagerad i sitt TikTok-användande kort inpå att de öppnat appen. TikToks avancerade algoritm-teknologi är smartare än de flesta andra plattformars algoritmer enligt



Yao et al. (2023). Enligt TikTok (2020) rekommenderar algoritmen innehåll till användarens FYP med hjälp av olika faktorer som bland annat använder interaktioner, det vill säga videor som användarna gillar, delar, kommenterar och konton användaren följer. En annan faktor är videoinformation utifrån videor användaren själv lägger upp, det vill säga text, ljud och hashtags, och den registrerar även språk, land och enhetstyp. Algoritmen registrerar även om användaren tittar på en video från början till slut, vilket tyder på ett intresse från användaren och detta gör att algoritmen förmedlar liknande videor till användarens FYP.

## **1.1 Problemformulering, syfte, forskningsfråga och avgränsningar**

### *1.1.1 Problemformulering*

I juni 2018 hade TikTok 500 miljoner aktiva användare i månaden (Omar & Dequan, 2020) och i november 2020 hade TikTok 800 miljoner aktiva användare i månaden (Montag et al., 2021). Detta innebär en ökning av de aktiva användarna på TikTok med 300 miljoner på bara två år. TikTok är en app med en stor spridning världen över, vilket innebär att appen har en stor användargrupp där en stor andel är unga människor (Oberlo, 2023). Användarna är till 81,68% under 35 år (Montag et al., 2021) och globalt är 23,8% kvinnor i åldrarna 18–24 (Seekis & Kennedy, 2023). Hur TikTok-användning påverkar användarens hälsa är av intresse ur ett kunskapsperspektiv för att man med hjälp av denna kunskap kan förebygga potentiella negativa konsekvenser hos användaren. Kunskapen skulle även peka på vilka potentiella positiva effekter som TikTok-användning kan ha på användarens hälsa och man skulle kunna dra nytta av denna kunskap i framtiden.

Tidigare forskning har visat på att TikTok-användning kan reducera ångest hos användaren (Gu et al., 2021; Dost et al., 2023). Cleofas (2022) kvalitativa undersökning visade på att TikTok kan ha en kompletterande effekt på användarens sociala liv. TikTok erbjuder användaren olika möjligheter att socialisera sig på, till exempel genom möjligheten att kommentera en annan användares video eller skicka en video till en annan användare som hen är vän med i appen. TikTok kan även reducera stress hos användaren tack vare dess breda och varierande innehåll som användaren kan koncentrera sig på och på så sätt avleda stress. Men annan tidigare forskning kring ämnet visar också på att det finns en risk för att användaren kan bli beroende av appen (Cleofas, 2022; Qin et al., 2022; Zhang et al., 2023) och att depression och social ångest var associerat med problematisk TikTok-användning (Yao et al., 2023). Problematisk användning innebär att användaren fortsätter att använda appen trots att fortsatt användning innebär negativa konsekvenser.

Vi har bland tidigare forskning också kunnat se att man ofta undersöker ett visst ämne eller infallsvinkel när det kommer till konsekvenser hos användaren i relation till TikTok-användning. Det finns ett exempel på en studie av Sanzari et al. (2023) som undersöker hur användning av sociala medier såsom TikTok kan påverka användarens kroppsbild och matvanor på ett negativt sätt. Det undersöks huruvida innehåll som berör viktnedgång som ämne är associerat med en sämre kroppsbild och störda matvanor hos användaren. Vidare finns en artikel av Dost et al. (2023) där författarna undersökt om TikTok-användning kan reducera den ångest som patienter kan uppleva inför en operation, och en annan artikel där man diskuterar "social medie-störning" som fenomen bland högskoleelever som befann sig i karantän under COVID-19 pandemin (Cleofas, 2022).

Dessa aspekter är givetvis intressanta och relevanta att undersöka och söka svar och kunskap kring, men de är ofta relativt koncentrerade på ett visst ämne eller fenomen i relation till TikTok-användning. Vi har bland tidigare forskning inte kunnat identifiera tydliga och överskådliga summeringar av de positiva och negativa konsekvenserna TikTok-användning kan ha på användarens hälsa. Eftersom vi kunnat identifiera denna, vad vi anser är en kunskapsbrist, kommer vi att genom en systematisk forskningsöversikt presentera en överskådlig summering av de konsekvenser som TikTok-användningen kan ha på användarens hälsa.

Vidare sätter vi även TikToks påverkan på användarens hälsa i relation till Maslows behovstrappa. Maslows behovstrappa är en idé och förklaringsmodell som Maslow grundade redan 1943. Denna behovstrappa är en av de mest omtalade och välanvända teorierna när det kommer till människans grundläggande behov, både innanför och utanför psykologin som ämne (Montag et al., 2020). Utifrån vad vi har sett bland tidigare forskning så har ingen forskare undersökt Tiktok-användning och dess konsekvenser på användarens hälsa i relation till Maslows behovstrappa tidigare. Att vi väljer att inkludera Maslows behovstrappa som teoretiskt ramverk gör att vi kan se hur effekterna från användning av appen påverkar användarens grundläggande behov, men även hur användarens grundläggande behov driver användningen. Vi anser att detta ger ett intressant och nytt sätt att se och undersöka konsekvenserna på, och även att vårt resultat kommer att fylla denna kunskapslucka. Därför väljer vi att göra en systematisk forskningsöversikt med Maslows behovstrappa som teoretiskt ramverk. Vidare kan vi genom en tematisk analys utvinna ny forskning med hjälp av tidigare forskning, ur ett nytt perspektiv.

### **1.1.2 Syfte och frågeställning**

Syftet med studien är att utifrån Maslows behovstrappa undersöka, definiera och syntetisera vad tidigare forskning påvisar för hälsopåverkan som *short form content* kan ha hos användare vid användning av TikTok. Genom vår frågeställning *Vad för hälsopåverkan kan short form content på TikTok ha på*

*användaren?* ska vi kunna fullfölja vårt syfte med studien och bidra med ett unikt perspektiv och resultat.

### **1.1.3 Avgränsningar och begränsningar**

Vi har valt att göra sökningar i endast två databaser. Anledningen till detta är att vi endast är två personer som skriver detta arbete och vi har en begränsad tidsram att utföra detta examensarbete på. Vi behöver begränsa tiden som varje del i examensarbetet tar att göra. Vidare väljer vi att utföra våra sökningar i den systematiska forskningsöversikten via Google Scholar och ScienceDirect. Vi valde dessa två databaser efter våra personliga preferenser och kännedom av databaser. De söksträngar vi använder oss av är också en avgränsning i sig. Vi använder oss av specifika nyckelord som återfinns i vår frågeställning för att få så relevanta och informationstäta resultat som möjligt. Vi exkluderade även några söksträngar från vår systematiska forskningsöversikt på grund av att resultaten var för lika en annan redan sökt term, eller så ansåg vi att artiklarna inte alls var relevanta till vår frågeställning. Se Bilaga D bland bilagorna för detaljer kring exkluderade söktermer och orsak till exkludering.

Vår frågeställning i sig är också en avgränsning. Vi hade kunnat inkludera fler sociala medier i vår frågeställning. Vi hade även kunnat undersöka fler aspekter av informationsarkitekturen och designen över lag i TikTok-appen, inte bara SFC-aspekten. Frågeställningen är designad för att skapa en lämplig avgränsning anpassad till vår tidsram för att utföra arbetet på. Även för att kunna skapa ett examensarbete som tillför ett nytt perspektiv och nya insikter om ämnet vi undersöker.

Det finns flera sociala medier som använder sig av SFC, till exempel Instagram, Facebook och Youtube. Vi hade en tidsram att förhålla oss till i vårt arbete så därför valde vi att endast fokusera på en social media, TikTok. SFC är kärnan i TikToks design och eftersom vi vill undersöka hur SFC kan påverka användarens hälsa så anser vi att TikTok är ett perfekt exempel på en social medie att undersöka. Vi valde även denna app eftersom det var den mest nedladdade appen år 2022 (Statista, 2023). Vi tror att det är en fördel att välja en enstaka app att undersöka i stället för att undersöka flera stycken, med tanke på tidsbegränsningen vi har. Något vi gärna hade gjort annorlunda om vi hade mer tid skulle vara att jämföra de olika sociala medierna för att se om det finns likheter och skillnader mellan hälsopåverkan mellan apparna.

Vi har även valt att avgränsa oss till TikToks FYP eftersom det är den SFC-vyn som använder sig av TikToks rekommendations-algoritm. De andra två vyerna innehåller också SFC men det är endast i begränsad upplaga (endast videor från vänner och konto man följer).

Vårt teoretiska ramverk är också en avgränsning i sig. Vi tittade på olika teoretiska ramverk som vi skulle kunna använda oss av i vår systematiska forskningsöversikt. Exempel på dessa är: Uses and Gratification-teorin som handlar om att undersöka varför och hur människor använder olika medier (Menon, 2022). Flow-teorin som undersöker ett mentalt tillstånd som innebär att en användare blir helt uppslukad av sin aktivitet (Zhao & Wagner, 2022). McClellands behovsteori (Osemeke & Adegboyega, 2017) som handlar om tre centrala behov: prestation, tillhörighet och makt. Vi hade sett några av dessa under tidigare forskning, men vi hade inte sett någon systematisk forskningsöversikt med Maslows behovstrappa som teoretiskt ramverk. Maslows behovstrappa ger oss människans grundläggande behov att kunna koppla med användarens hälsopåverkan, samtidigt som vi kan undersöka hur människor använder TikTok.

## **1.2 Disposition**

### **1 Introduktion**

Innefattar en introduktion till ämnet examensarbetet handlar om. Tiktok-appen i sin helhet förklaras och även relaterade termer och tekniska benämningar.

### **1.2 Problemformulering, syfte, forskningsfråga och avgränsningar**

Vidare följer problemformulering, syfte, frågeställning och vilka avgränsningar vi gör. Vi diskuterar vad vi sett bland tidigare forskning relaterat till ämnet.

### **2 Tidigare/relaterad forskning**

DSM-5 och olika symptom som kan tyda på substansberoende diskuteras och jämförs med de konsekvenser vi kunnat se vid användning av sociala medier. Vidare diskuterar vi anledningar till varför människor använder TikTok och vilka paralleller vi kan se mellan TikTok och andra exempel på sociala medier. Sist diskuterar vi två extremfall som vi har hittat bland tidigare forskning som vi anser är intressanta och vill lyfta.

### **3 Teoretiskt ramverk**

Under detta kapitel går vi igenom vårt teoretiska ramverk som är Maslows behovstrappa. I detta kapitel förklarar vi detta begrepp, vad det innebär och vad varje trappsteg i behovstrappan innehåller. Vi motiverar vårt val av teoretiskt ramverk och diskuterar även Maslows behovstrappa i relation till informationsarkitektur.

### **4 Metod**

I kapitel 4 går vi igenom hur vår forskningsdesign ser ut och hur vår metod ser ut. Vi beskriver hur vår insamling av empiri ser ut, urval och strategi för detta och utvärderingen ser ut samt vilka kriterier vi sätter upp och jobbar mot. Vi beskriver hur vår analys och extrahering av empiri från studierna gått till. Vidare förs diskussioner kring metodologin som genomsyrar vårt arbete, samt för- och nackdelar med denna. Vidare presenteras våra etiska reflektioner och utvärderingsaspekter.

Vi förklarar vår datainsamlingsmetod och genomför vår systematiska forskningsöversikt. Vi avslutar kapitel 4 med att reflektera kring vår forskningsdesign och metod, såsom etik, validitet, reliabilitet, transparens, överförbarhet och trovärdighet.

## **5 Resultat och analys**

I detta kapitel presenterar vi våra resultat och analyser av sökningen och hur dessa är associerade med vår frågeställning. Vi går igenom Maslows olika behov och kopplar det till de olika teman som vi hittar med hjälp av Brymans och Yu och Watson (2017) beskrivning om hur en tematisk analys går till. Vidare finns en summering av huvudsakliga fynd, och vi går även igenom positiva och negativa effekter på användarens hälsa som vi har kunnat identifiera. Sist kommer en summering av konsekvenser utifrån vardera behov enligt Maslows behovstrappa, samt en summering av resultat i relation till våra teman.

## **6 Diskussion och slutsats**

Under detta kapitel diskuterar vi våra resultat i relation till tidigare forskning om bland annat sociala medier och DSM-5. Vi diskuterar våra resultat i relation till kriterier för substansmissbruk enligt DSM-5 och belyser de liknelser vi kunnat identifiera. Vidare finns en summering av arbetets huvudsakliga resultat. Efter detta finns en rubrik vid namn framtida forskning och denna innefattar processer och fenomen vi kunnat observera och hur de skulle kunna förhindras med hjälp av framtida forskning, eller eventuellt med hjälp av våra förslag på åtgärder. Vi avslutar detta kapitel med en slutsats.

## 2 Tidigare/relaterad forskning

I detta kapitel går vi igenom vad vi har sett att tidigare forskning har hittat när det kommer till hälsopåverkan från olika typer av sociala medier, och vi kikar även på vad tidigare forskning kunnat säga om Tiktok och vi belyser även två allvarigare fall som konsekvens av Tiktok-användning.

### 2.1 Tidigare forskning om sociala medier

Det har forskats om specifikt sociala medier-beroende sedan år 2010, då första studien gällande detta ämne publicerades (Arora & Mehta, 2023). Forskarna har tidigare debatterat om sociala medier-beroende ska bli ett erkänt tillstånd en individ kan befinna sig i. Tsilosani et al. (2023) skriver om hur det har diskuterats om överdriven social medieanvändning kan leda till symptom som även associeras till substansmissbruk. Exempel på detta är abstinensbesvär (Tsilosani et al., 2023 & Tian et al., 2023) och att användaren bygger upp en tolerans (Tsilosani et al., 2023 & Ghosh & Ghosh, 2021). Det finns ett system som kallas Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (hädanefter DSM-5) som är en diagnosmanual som innehåller standarddiagnoser för en rad olika psykiatriska sjukdomar och tillstånd (American Psychiatric Association, 2013). Diskussioner fortsätter kring om det finns tillräckligt med empiriskt stöd för att inkludera sociala medieberoende i DSM i framtiden då det finns en skepticism på grund av bristen på diagnostiska kriterier och longitudinella studier kring ämnet (Tsilosani et al., 2023).

En studie av Sun och Zhang (2021) har visat på att användare som är drivna av specifika mål och psykologiska behov kan komma att använda sociala medier i överflöd. Forskning har visat på att sociala behov som att bibehålla sociala relationer, få stöttning från andra och behovet av att känna tillhörighet (Baser et al., 2022; Falgoust et al., 2022; Sun & Zhang, 2021) är de två främsta anledningarna som kan orsaka användaren att använda sociala medier på ett beroendeliknande sätt. Man kan se att användning av sociala medier kan vara något användaren sysselsätter sig med för att kunna fly från påfrestningar, livet (Ghosh och Ghosh, 2021), skolrelaterad utbrändhet och även självmordstankar (Sun & Zhang, 2021). Detta menar Sun and Zhang (2021) bidrar i sin tur till en problematisk användning av sociala medier.

Forskning av Krista et al. (2023) visade att yngre användare generellt var mer benägna att på ett problematiskt sätt använda sociala medier. Forskarnas resultat har även visat att depression är associerat med problematisk social medieanvändning. Social jämförelse och negativa interaktioner på sociala medier är associerat med depression. Tidigare forskning visade också på att problematisk social medieanvändning är associerat med ADHD, OCD, stress,

ångest och oro och att användarens självförtroende och välmående blir negativt påverkat (Tsilosani et al., 2023).

### **2.1.1 TikTok**

Ett exempel på en social medie är Tiktok. Det finns paralleller i designen mellan Tiktok och andra sociala medier. Ett exempel på detta är Instagram vars huvudfokus tidigare var bilder. Instagram valde år 2020 (Instagram, 2020), efter Tiktoks succé, att lägga till en funktion som heter Reels och ett år senare så hoppade Facebook på tåget och lade till Facebook Reels. Dessa reels är snarlika Tiktoks upplägg, alltså att användarna kan skapa korta videor och lägga till ljud och text innan de laddas upp. Baser et al. (2022) skrev att man kan se att det finns orsaker till att människor använder Tiktok från början. De menar på att människor kan använda Tiktok för att tillfredsställa sina olika behov. Exempel på dessa behov är önskan att minska känslor av tristess och i forskning från Xing et al. (2019) och Mu et al. (2022) nämnde att användare även använder Tiktok för att lindra stress.

I tidigare forskning har vi kunnat se att människor kan bli uppslukade av vad de gör och hamna i ett så kallat flödestillstånd (Roberts & David, 2023; Tian et al., 2023). Vidare förklarade Roberts och David (2023) att detta innebar att man tappar tidsuppfattningen och fortsätter med det man sysslar med trots att man fick negativa konsekvenser av det. Man kunde bland tidigare forskning sett att det finns en risk att användaren utvecklar ett beroendeliknande beteende även gentemot Tiktok-appen. Baser et al. (2022) menade att användaren kunde utveckla ett begär och att detta begär hade en central roll när det kom till sociala medieanvändning. Detta var en av huvudfaktorerna som kunde leda till negativa effekter hos användaren. De fortsatte med att säga att det troddes vara så att begäret kunde framkalla en känsla av eufori, vilket över tid kunde öka beroendet. Baser et al. (2022) nämnde även i sin artikel att individer kunde engagera sig i beteende utan att tänka igenom vad som kunde ske och vilka konsekvenser detta kunde orsaka, vilket då kopplades till impulsivitet. Baser et al. (2022) menade att impulsivitet kunde vara relaterat till problematisk sociala medieanvändning.

## **2.2 Allvarliga konsekvenser utav TikTok-användning**

Vi har i tidigare forskning kunnat se att Tiktok användning kunde påverka människor på olika sätt. Medan vissa sätt är harmlösa så har vi även hittat ett par extremfall där konsekvenserna varit grova. Ett extremfall som Ghosh och Ghosh (2021) tog upp i sin studie handlade om en fullt frisk kvinna med barn och som inte hade någon historia av missbruk. Hon laddade ner Tiktok och började slarva med vanliga hushållssysslor men även med mat och sömn för att använda Tiktok i stället. Det kom fram att hon använde Tiktok i mer än 8 timmar per dag och

fick till slut en preliminär diagnos av Internetberoende som uppträdde som en akut övergående psykos. Hon trodde efter mycket användning att andra människor på appen var ute efter henne och hennes familj och att de ville skada dem. Det ledde till att hon var tvungen att ta antipsykotisk och lugnande medicin.

Ett annat extremfall som Falgoust et al. (2022) beskrev var att det finns utmaningar på Tiktok som kunde vara farliga. Till exempel en utmaning som uppmanade till att man skulle få i sig ett överdrivet stort intag av farliga ämnen. Detta har lett till konsekvenser såsom lungproblem, brännskador men även att vissa har som utfört utmaningen blivit inlagda på sjukhus (Falgoust et al, 2022).



### 3 Teoretiskt ramverk

I detta kapitel går vi igenom och förklarar vårt teoretiska ramverk och motivation till vårt val av ramverk. Vi diskuterar även ramverkets relevans till ämnet vår studie berör samt informationsarkitektur.

Vårt teoretiska ramverk består av Maslows behovstrappa. Med hjälp av Maslows behovstrappa kommer vi kunna presentera ett resultat som visar på vilka av människans behov som berörs på olika sätt som ett resultat av TikTok-användning, men även vilka behov som i sin tur motiverar TikTok-användning. Utifrån Maslows behovstrappa utgår man ifrån att människors motivationer kan förklaras med fem grundläggande kategorier av behov: fysiologiska behov, behov av trygghet, behov av kärlek och gemenskap, självhjälpbehov och självförverkligande behov. Den mest grundläggande kategorin som innefattar fysiologiska behov som ligger till grund för att vi ska kunna överleva. Detta trappsteg inkluderar vårt behov av mat, vatten, kläder, luft och ett boende (Discanalys, u.å.).

Sharma et al. (2020) menar att forskning har visat på att teknisk utrustning som mobil och internet har blivit ett grundläggande överlevnadsbehov i dagens samhälle. Teknik som numera inkluderas i många aspekter i människans moderna liv har också kommit att bli ett grundläggande behov (Sharma et al., 2020). Tekniken ger också människan nya möjligheter att uppfylla sina behov, som till exempel att utveckla och underhålla sociala kontakter, möjligheten att kontakta en anhörig snabbt och skaffa sig ny kunskap (Sharma et al., 2020). Möjligheten att kommunicera med andra online ger användaren en känsla av samhörighet och självständighet, menar Sharma et al. (2020).

Så vitt vi vet finns ingen systematisk forskningsöversikt som genom Maslows behovstrappa undersöker hur SFC på TikTok påverkar användarens hälsa genom en tematisk analys. Vi hoppas att vårt resultat kommer kunna identifiera och belysa teman och konsekvenser av TikTok-användning på användarens hälsa i relation till Maslows behovstrappa på ett nytt sätt. Distributionen av olika hälsopåverkan över de olika stegen i Maslows behovstrappa kommer ge intressanta insikter kring hur TikTok påverkar användarens behov. Vi hoppas att man kommer kunna se om användarens behov påverkar hur användaren använder TikTok. Beroende på hur resultaten ter sig och distribueras utifrån de behov som finns i Maslows behovstrappa, kommer vi kunna se om det finns en relation mellan människors grundläggande behov och TikTok-användning.

#### 3.1 Relevans till informationsarkitektur

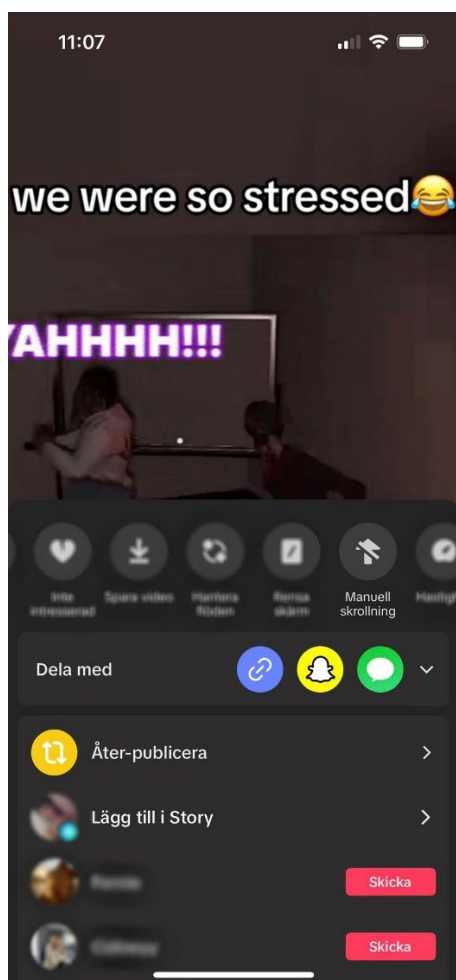
Informationsarkitektur (IA) är något som enligt Rosenfeld et al. (2015, kapitel 2) är svårt att ge ett rakt och kort svar på vad det egentligen är.

Informationsarkitektur är enligt Rosenfeld et al. (2015, del 1) en designdisciplin som är fokuserad på att göra information lätt att hitta och lätt att förstå. Informationsarkitektur innefattar enligt Rosenfeld et al. (2015, kapitel 5) exempelvis organiserings-, navigations-, sök- och etiketteringssystem, som i en väl genomtänkt kombination ska kunna utgöra ett fungerande informationslandskap.

TikToks centrala innehåll är SFC, vilket är en form av korta videor. Användaren behöver inte navigera manuellt mer än att öppna appen för att börja ta del av appens SFC, då användaren är rätt navigerad från början. Videorna startar automatiskt direkt när användaren öppnar appen. Vidare finns ett alternativ där användaren har möjlighet att aktivera något som kallas för “automatisk skrollning” som man kan se i Figur 1. Detta innebär att appen automatiskt navigerar användaren vidare till nästa video när den aktuella videon är slut, och användaren behöver inte interagera med appen överhuvudtaget för att detta ska ske.

**Figur 1**

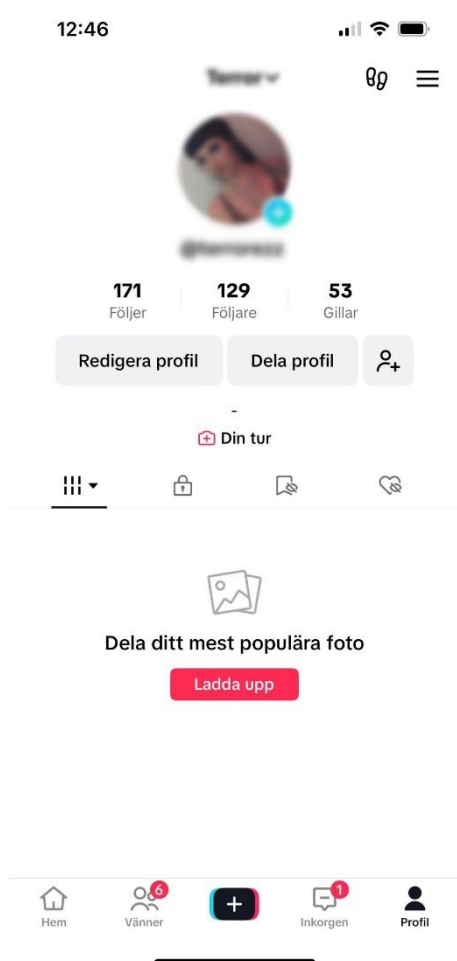
*Skärmdump av Tiktok och ”Manuell skrollning”*



Vidare kan användaren navigera genom TikTok-appen genom väl utvalda etiketter och tydliga och konsekventa navigeringsmöjligheter (Rosenfeld et al., 2015, kapitel 7). I Figur 2 kan vi se exempel på etiketter och navigeringsmöjligheter, såsom “Hem”, “Vänner”, “Inkorgen” och “Profil”. Som vi tidigare nämnt så har vi sett att vyn och navigeringsmöjligheterna när användaren öppnar TikTok kan skilja sig med små marginaler mellan olika mobiler trots samma version (31.5.0), såsom att “Vänner” och “Utforska/Upptäck” byter plats. Dessa etiketter förklarar vad som komma skall när användaren väljer att klicka på etiketten (länken). Med hjälp av genomtänkta etiketter och väl utvalda och representativa vokabulär och ikoner, samt konsekvent navigering kan användaren finna informationen eller innehållet de söker i TikTok-appen.

**Figur 2**

*Skärmdump över profilöversikt och exempel på etiketter*

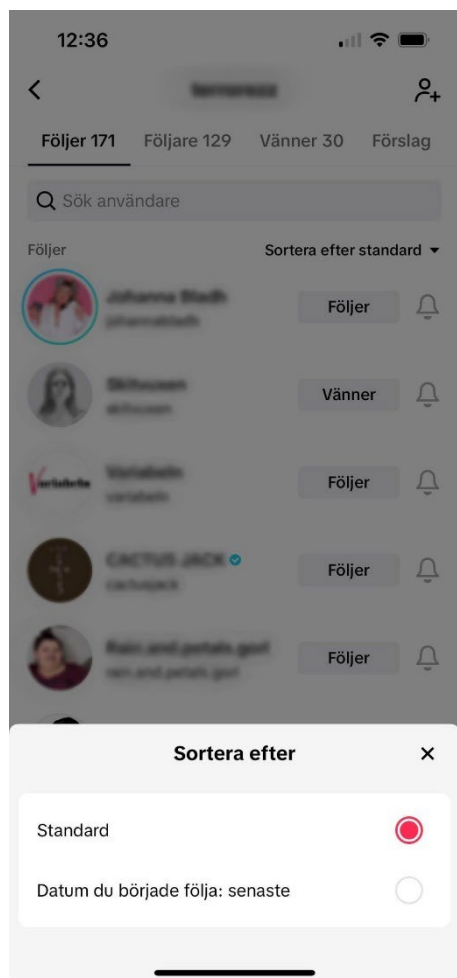


Informationslandskap som TikTok innehåller olika organisationssystem och organisationsstrukturer för att kunna organisera en rad olika sorters data och information. Olika innehållsobjekts gemensamma egenskaper och hur dessa grupperas definieras av organiseringsystemen (Rosenfeld et al., 2015, kapitel

6). I Figur 3 kan man se några exempel på hur användaren kan se vilka hen följer, vilka följare hen har, vilka konton användaren är vän med, och förslag. Användaren kan även välja att sortera (organisera) de konton de följer utifrån "standard" eller utifrån vilka konton som användaren senast började följa. Användarens interaktionsmöjligheter med appen sorteras och organiseras utifrån olika premisser och etiketter.

**Figur 3**

*Skärmdump på interaktionsmöjligheter*



Dessa etiketterade system kan i ett fungerande samspel med varandra hjälpa användaren att navigera sig genom informationslandskapet och ta del av information på olika sätt, utefter deras mål. Inuti all dagens teknik finns en informationsarkitektur, och informationsarkitekturen och dess olika system behöver hålla en viss nivå av kvalitet för att tekniken ska vara användbar överhuvudtaget.

Sharma et al. (2020) menar att forskning har visat på att teknisk utrustning som mobil och internet har blivit ett grundläggande överlevnadsbehov i dagens samhälle. Teknik som numera inkluderas i många aspekter i människans

moderna liv har också kommit att bli ett grundläggande behov (Sharma et al., 2020). Tekniken ger också människan nya möjligheter att uppfylla sina behov, som till exempel att utveckla och underhålla sociala kontakter, möjligheten att kontakta en anhörig snabbt och skaffa sig ny kunskap (Sharma et al., 2020).

TikTok är ett informationslandskap, ett socialt medium och en entitet som är ett resultat av designlösningar och system skapade utifrån informationsarkitekturens olika designdiscipliner. Vi kommer att undersöka hur användningen av TikTok som ett socialt medium och dess unikt sammanfogade informationsarkitektur som en entitet kan komma att påverka användarens hälsa på olika sätt, och även hur denna påverkan på användaren ter sig i relation till användarens olika grundläggande behov enligt Maslows behovstrappa.

## 3.2 Maslows behovstrappa

Maslow menar att människan behöver få de behov som finns längre ner bland trappstegen tillfredsställda för att de ska bli motiverade att uppfylla de högre trappstegen. Som ni kan se i Figur 4 består den av fem steg. Dessa fem steg består av:

**Figur 4**

*Översikt över Maslows behovstrappa*



*Kommentar:* Figuren är inspirerad av Maslows olika behov. Av Fernestam, T (2023).

### **3.2.1 Fysiologiska behov**

Det första behovet kan även kallas för de grundläggande fysiologiska behoven. Här ingår behov som mat, vatten, kläder, luft och ett boende. Om inte dessa behov är uppfyllda är det svårt att klara sig och överleva som människa och kan i värsta fall innebära döden (Discanalys, u.å.).

### **3.2.2 Trygghetsbehov**

Nästa steg är ett säkerhets- och trygghetsbehov som innebär att man vill vara skyddad från psykiskt och fysiskt våld, kriminalitet, krigssituationer eller naturkatastrofer. Detta behov innefattar även säkerhet när det kommer till ekonomi, hälsa och arbete. Om man upplever psykiskt eller fysiskt våld så kan konsekvenserna bli att man kan få trauma, posttraumatiskt stressyndrom eller andra psykiska sjukdomar (Discanalys, u.å.)

### **3.2.3 Behov av kärlek och gemenskap**

Detta steg handlar om att vilja ha vänskap och familjrelationer och att känna tillhörighet. Enligt Maslow behöver alla människor känna tillhörighet och bli accepterade. Eftersom människan är flockdjur så behövs en viss bekräftelse för att minska ensamhetskänslan. Att känna sig utanför eller bli mobbad kan leda till psykiska problem som till exempel depression (Discanalys, u.å.).

### **3.2.4 Självhävdelsebehov**

Med självhävdelsebehov syftar Maslow på behovet av uppskattning. Har man dåligt självförtroende så kan man ha större behov av uppskattning från andra människor. Dåligt självförtroende kan leda till depression. Maslows nämner att det finns två nivåer av uppskattning, en "lägre nivå" och en "högre nivå". Den lägre nivån innebär att man strävar efter andra människors uppskattning och respekt. Den högre nivån innebär att man tror på sig själv och att man är en kompetent människa. Maslow förklarar att om man inte tror på sig själv kan det skapa mindervärdeskomplex och en känsla av hjälplöshet (Discanalys, u.å.).

### **3.2.5 Självförverkligande behov**

Det sista behovet, högst upp i triangeln, är ett behov som kan se olika ut för olika människor och som ständigt förändras. Det innebär att man bland annat vill bli den bästa versionen av sig själv och att man utnyttjar sin fulla potential. Att man som människa utvecklar sina kunskaper och möjligheter på bästa sätt (Discanalys, u.å.). Eftersom vi människor är olika kan det se olika ut beroende på vad man själv vill uppnå.

## **3.3 Implementation av teoretiskt ramverk**

När vi har utfört vår systematiska forskningsöversikt har vi till slut 25 artiklar kvar som sedan ingår som underlag i vår tematiska analys. Under vår tematiska

analys läser vi igenom resultat, diskussion och slutsats. Under tiden vi läser igenom dessa delar för vi anteckningar kring vilka konsekvenser på användarens hälsa vi kan identifiera i form av initiala teman, etiketter och memos. Utifrån resultatet och innehållet av dessa initiala teman, etiketter och memos skapar vi övergripande teman.

- Överdriven eller problematisk användning
- Jämförelse
- Reducering av negativa känslor
- Gemenskap
- Felaktig eller missvisande information
- Beroendeliknande användning

Dessa teman och tillhörande konsekvenser kommer placeras under lämpligt och relevant trappsteg i Maslows behovstrappa beroende på vilka av människans grundläggande behov som konsekvensen i fråga relaterar till. Därmed kopplar vi konsekvenserna på användarens hälsa från TikTok-användning till människans grundläggande behov. På så sätt kommer vi kunna se hur konsekvenserna av användning av TikTok samspelar med användarens olika behov och kartlägga dessa, och även hur dessa behov i sig skulle kunna vara en faktor till varför användarna använder TikTok.

Vi kommer bland våra resultat i Kapitel 5 presentera hur utfallen av konsekvenserna inom våra teman ser ut i relation Maslows behovstrappa. På så sätt kan man genom våra resultat på ett överskådligt sätt se vilka av de konsekvenser vi kunnat identifiera som faller under vilka av Maslows olika trappsteg, och på så sätt kunna få en förståelse kring hur användarens grundläggande behov samspelar med användningen av TikTok.

## 4 Metod

I detta kapitel går vi igenom vår datainsamlingsmetod, urval och analys av studien och våra metodologiska reflektioner.

Vi väljer att utföra en systematisk forskningsöversikt. Vår datainsamlingsmetod är inspirerad av Sarka och Ipsens (2017) datainsamlingsmetod ur deras artikel där de utför en systematisk forskningsöversikt. Vi har även utgått på olika sätt från Yu och Watsons (2017) artikel som innehåller vägledning kring hur man utformar en systematisk forskningsöversikt. Följande kapitel redovisar hur detta har gått till.

### 4.1 Datainsamlingsmetod

Tranfield et al. (2003) beskriver en systematisk forskningsöversikt som en ”replikerbar, vetenskaplig och transparent process ... som syftar till att minimera partiskhet genom omfattande litteratursökningar av publicerade och opublicerade studier och genom att beskriva granskarens beslut, metoder och slutsatser” (s.209). Bryman (2018, s.143) beskriver att det finns fem steg för att uppnå en systematisk forskningsöversikt.

Det första steget handlar om att definiera syftet och komma på sina forskningsfrågor. När vi gjorde efterforskningar kring vad som fanns bland tidigare forskning upptäckte vi att ingen forskare undersökt Tiktok-användning och dess konsekvenser i relation till Maslows behovstrappa. Vi har inte heller kunnat identifiera översikter och summeringar av de positiva och negativa konsekvenser som Tiktok-användning kan ha på användarens hälsa. Därför valde vi, som ni kan se utifrån vår forskningsfråga, att vi är intresserade av de generella konsekvenserna på användarens hälsa som man tidigare kunnat identifiera, inte bara de positiva eller bara de negativa.

Nästa steg innefattar vår sökprocess. När vi skulle påbörja vår sökning efter relevant forskning att utvinna empiri ifrån, utformade vi söksträngar innehållande nyckelord och termer som var av hög relevans för vår forskningsfråga, vilket enligt Bryman är av stor vikt att man gör. I Tabell 1, 2 och 3 har vi antecknat vilka söksträngar vi använt oss utav vid sökning efter empiri genom vår systematiska forskningsöversikt.

Steg tre och fyra handlar om att bedöma artiklarnas kvalitet och relevans till ens forskningsfråga. Genom att implementera våra kriterier och avgränsningar upprätthåller vi en viss kvalitet hos de artiklar vi senare kommer att inkludera som vår empiri, och vi har också redogjort för varför vissa artiklar blir exkluderade från vår studie utifrån dessa. I Tabell 1,2,3 och 4 redovisar vi vilka artiklar som exkluderats på grund av att de inte varit referentgranskade, inte fritt



tillgängliga för oss att tillgå eller inte tillräckligt relevanta till vår forskningsfråga för att kunna utvinna användbar och relevant information ur.

Sista steget skriver Bryman (2018, s.146) handlar om att man vid en systematisk forskningsöversikt ska sammanställa sina resultat och där ska man beskriva hur, var och när en undersökning gjorts. Detta redovisas i vår sökstrategi som går att utläsa i Bilaga B. Vidare menar Bryman att en sökstrategi bör vara replikerbar, vilket vi har haft i åtanke när vi skapade Bilaga B. I denna bilaga kan man se vilka databaser sökningarna har gjorts i, vilka sökord som använts (se vidare resonemang i kap 4.1.2) och vilka kriterier och avgränsningar vi valt att ha. För att uppnå en så replikerbar och transparent sökningsstrategi som möjligt har vi framfört en detaljerad beskrivning av vår sökningsstrategi samt söksträngar bland de bilagor vi tidigare nämnt.

En systematisk forskningsöversikt passar vår studie eftersom vi syftar till att inte vara partiska när vi gör sökningen eller samlar in vår empiri. Genom att göra en systematisk översikt så minimerar vi risken att vara ofrivilligt partiska. Denna datainsamlingsmetod passar även vår studie eftersom vi inte får lov att forska på människors hälsa som studenter enligt etikprövningslagen (läs vidare under kapitel 4.3.3). Genom att göra en systematisk forskningsöversikt kringgår vi detta hinder, eftersom den data vi samlar in om människors hälsa är redan bearbetad och referentgranskad forskning. Benyon (2018, s. 145) menar även att en systematisk forskningsöversikt är en lämplig metod att använda sig av när man skriver ett examensarbete. Detta för att studenterna ofta har en tidsbegränsning att förhålla sig till. Eftersom det är vi själva som väljer våra kriterier och avgränsningar, kan vi också styra hur lång tid vår undersökning kommer att ta att slutföra. Med hjälp av denna metod kan vi bearbeta en stor mängd data och samla in olika typer av konsekvenser, och på så vis skapa en översikt utifrån ett större antal studiers data. Utifrån vår forskningsfråga och en systematisk forskningsöversikt hoppas vi att på ett opartiskt och transparent sätt presentera en sökningsstrategi, vilka söksträngar som använts, ett resultat och diskussion som innefattar insamlad empiri som vi utifrån en induktiv ansats gjort en tematisk analys på.

#### ***4.1.1 Avgränsning av databaser***

Första steget var att avgränsa oss till ett antal utvalda databaser att söka efter artiklar i. Eftersom vi bara var två personer och vi hade begränsat med tid så valde vi att begränsa oss till varsin databas. Dessa två databaser blev Google Scholar och ScienceDirect. Vi upplevde att dessa två ger oss innehållsrika och relevanta resultat vid sökning och båda databaserna är användarvänliga med tillförlitliga referenser.

#### 4.1.2 Utforma söksträngar

Först utformade vi våra söksträngar som vi skulle använda oss av i våra sökningar. Dessa innehöll nyckelord som återfinns i vår frågeställning, för att till största mån säkerställa att vi skulle få relevanta artiklar bland sökresultaten. Som kan utläsas i vår sökstrategi (se Bilaga B) så utgick vi från *short form content*, *TikTok* och *health impact*. Vi sökte även på relaterade termer. Detta utifrån hur Yu och Watson (2017) beskriver hur ens sökord bör baseras på forskningsfrågan genom att dela upp frågeställningen i olika begreppsområden. SFC är vår anknytning till informationsarkitektur som forskningsområde och ett fenomen som vi vill undersöka. *TikTok* är vårt exempel på social media som vi vill undersöka. Och *health impact* är vår översättning på hälsopåverkan till engelska. Vi tog våra nyckelord som återfinns i vår frågeställning och utökade dessa med synonymer och relaterade termer (Yu & Watson, 2017) för att komplettera vår sökning. Syftet med vår sökning var att identifiera vad SFC på TikTok har för effekter på användarens mående vid konsumtion. Med anledning av detta var vi selektiva med sökord och söktermer i relation till vår forskningsfråga som grund för sökningarna (Yu & Watson, 2017). I Tabell 1 och Tabell 2 är det dokumenterat vilket datum som sökning gjordes och vilka övriga söksträngar som inkluderats.

**Tabell 1**

*Sökningsresultat från Google Scholar (GS). Sökning gjord mellan 18–22 april, 2023.*

<b>Databas:</b>	<b>Sökord:</b>	<b>Antal resultat:</b>	<b>Antal nya relevanta resultat:</b>
Google Scholar	TikTok AND health impact	17 200	11
	TikTok AND physical health	16 800	8
	TikTok AND short form content	17 300	7
	problematic TikTok use	10 700	12
	positive TikTok use	31 700	7
	TikTok AND mental illness	5 480	17

<b>Summa</b>			<b>62</b>
Var ej referentgranskad			-11 = <b>51</b>
Ej access			-8 = <b>43</b>
Efter screening av resultat, slutsats och diskussion			-18 = <b>25</b>

**Tabell 2**

*Sökningsresultat från ScienceDirect (SD). Sökning gjord mellan 18–24 april, 2023.*

<b>Databas:</b>	<b>Sökord:</b>	<b>Antal resultat:</b>	<b>Antal nya relevanta resultat:</b>
<b>ScienceDirect</b>	TikTok AND health impact	553	19
	TikTok AND physical health	387	9
	TikTok AND short form content	485	7
	problematic TikTok use	205	19
	positive TikTok use	832	0 *
	TikTok AND mental illness	88	1 *
<b>Summa</b>			<b>55</b>
Var ej referentgranskad			-0 = <b>55</b>
Ej access			-0 = <b>55</b>
Efter screening av resultat, slutsats och diskussion			-30 = <b>25</b>

*Notera:* \* = Vi sökte även på dessa termer med tanke på tidigare sökningar så var de relevanta artiklarna som kom upp från dessa sökningar redan inlagda. Samma sak gäller vår “antal nya relevanta artiklar” del, där vi endast tar med de nya artiklarna som vi hittar, vi räknar alltså inte med artiklar som vi redan har fått upp och lagt in från tidigare sökningar.

I Tabell 3 står det vilka söksträngar som exkluderats från arbetet och varför (Yu & Watson, 2017).

**Tabell 3**

### *Summan från sökningsresultaten.*

<b>Summa totalt:</b>	<b>117</b>
Totalsumma efter exkludering av dubletter mellan resultaten från databaserna:	-11 = <b>106</b>
Totalsumma efter exkludering av - access, referentgranskad:	-8 = <b>98</b>
Totalsumma efter screening av resultat, slutsats och diskussion	25 (SD) + 8 (GS) totalt = <b>33</b>
<b>Totalsumma efter vår granskning inför tematisk analys</b>	<b>-8 = 25</b>

Vi valde att använda oss av de engelska termerna eftersom vi ansåg att vi kunde få tillgång till ett större utbud av artiklar än om vi utgick från svenska. När vi gjorde en sökning och vi såg samma resultat som en annan redan sökt term så exkluderades denna sökfras eller sökterm (se Tabell 4). Yu och Watson (2017) menar att studier som inte relaterar till vår frågeställning ska bli exkluderade från arbetet, och av den anledningen blir ett antal artiklar exkluderade.

**Tabell 4**

### *Sökningsresultat som inte inkluderas*

<b>Sökterm</b>	<b>Anledning för att inte använda</b>
TikTok AND health impact AND short form content	samma artiklar som TikTok AND health impact
health impact AND short form content	ej relevant till frågeställningen (ej TikTok)
TikTok AND mental health	samma artiklar som TikTok AND physical health
positive TikTok use	samma artiklar som tidigare sökningar

### **4.1.3 Strategi för urval**

När vi gjorde vår sökning och granskade artiklarna valde vi att läsa titeln för att se om artikeln var relevant till vår frågeställning. Om vi ansåg att så var fallet läste vi artikelns abstrakt och om abstrakten kändes relevant till vår forskningsfråga så gick artikeln vidare i urvalet (Yu & Watson, 2017). Vidare menar Yu och Watson (2017) att forskaren bör framföra hur inkluderings- och exkluderingskriterierna ser ut. Med anledning av detta kan detta läsas i Bilaga B. Under tiden vi samlade in artiklar fördes anteckningar kring hur många studier

vi kunde identifiera, utifrån vilka söktermer vi hittat dem under, samt till vilken tillhörande respektive databas de kom ifrån, se Tabell 1 och Tabell 2. Granskningar vars syfte är att utvidga den tidigare forskningen innebär att forskarna behöver vara selektiva i sin granskning av dem. Vi behöver inte granska all litteratur som finns, dock ska representativa arbeten inkluderas (Yu & Watson, 2017).

## **4.2 Urval och analys av studier**

### ***4.2.1 Exkludering av dubletter och ej referentgranskade artiklar***

I detta skede skedde en exkludering av dubletter av artiklar som återfinns utifrån den sökning som gjordes. Vi exkluderade de artiklar vi samlat in som inte är referentgranskade och som vi inte hade fri tillgång till för att kunna läsa den fulla texten.

### ***4.2.2 Granskning inför tematisk analys***

I vårt sista steg utgick vi endast från resultat, slutsatser och diskussion-delarna i artiklarna (om inget annat uppstår så hela artikeln behövde läsas för att förstå kontext). För att besvara vår frågeställning så behövde vi inte ta reda på hur författarna gått till väga för att få fram deras resultat (deras metod), utan vi behövde bara få reda på vad resultatet och deras tankar var, därför valde vi att endast gå igenom dessa delar. Eftersom vi endast inkluderat referentgranskade artiklar som underlag för vår empiri, så kan vi anta att kvaliteten är god eftersom deras metod har blivit granskad.

### ***4.2.3 Tematisk analys***

I detta skede hade vi 25 artiklar kvar och vi påbörjade den tematiska analysen genom att läsa igenom utvalda delar av dessa artiklar, enligt första steget i Brymans tematiska analysprocess (Bryman, s. 707). Vi granskade resultat, slutsats och diskussion med en induktiv ansats och letade efter delar och ord i texten som kunde kopplas till vår frågeställning. Det vill säga, det som vi ansåg var en direkt konsekvens på användarens hälsa.

Vi antecknade fraser och citat från artiklarna i form av markeringar med tillhörande kommentarer som vi ansåg var av intresse utifrån vår frågeställning. Bryman (2018, s. 705) menar att vanligaste sättet att söka efter teman är att söka efter så kallade repetitioner bland empirin. Vidare skriver Bryman (2018, s. 705) att detta å andra sidan kan vara ett otillräckligt kriterium om fenomenet i fråga inte är relevant för ens frågeställning. Detta innebär i vårt fall att empirin behövde beskriva en direkt hälsopåverkan från TikTok-användning på användarens hälsa. Vi gick sedan igenom alla citat, memon och koder vi antecknat och sammanfattade dessa i form av kortare fraser och sorterade dem

utifrån om de handlade om en positiv och negativ inverkan på användarens hälsa, se Figur 5 (Bryman, s.707). Som man kan utläsa ur Figur 5 där man ser en del av denna process, så gav denna initiala kodning en stor mängd koder, precis som Bryman skriver på sida 707 att den initiala kodningsprocessen kan göra.

Figur 5

*Översikt över en del av vår tematiska analysprocess*

Positiva:

- Reducera ångest och minska blodtryck inför en operation
- Reducera stress (någonstans att fly till)
- Tiktok kan ha en positiv effekt på att tillhöra någonstans
  - vilket i sin tur kan skapa känsla av förtroende och säkerhet
- Tillfredsställelse påverkas positivt eftersom användarna får uttrycka sig själva (+1).
- Använda TikTok för att uttrycka sina tankar, känslor och till och med problem.
- Tiktok kan även vara en källa för användare om nyheter såsom Covid-19 eller andra viktiga händelser
- Användare kan diskutera mental ohälsa och känna sig förstärkta
- Användare blir mer kreativa (neurotiska)
- Användarna kan använda tiktok för att minska daglig stress
- Användarna kan få support och stöd från likasinnade människor utan att behöva sätta sig själv i någon fara
- Korta video-appar utökar användarens personliga kommunikationsmöjligheter och möjliggör att skaffa nya vänner
- Neurotiskt benägna kan dämpa sin sociala ångest när det kommer till personliga relationer
- Neurotiska personer har ofta ångest och frustration inombords, och roliga korta videos på Tiktok hjälper dem att avleda ångest.
- Välutvecklad algoritmer som gör att appen tillfredsställer användarens behov

Negativa:

- Jämföra sig med andra (måste ändra sig själv)
- Algoritmen gör att du får mer skadligt content ju mer du använder det
- Behov av social identitet, överdriven användning
- Användare kan bli hårt kritiserade när de delar med sig av personliga händelser/detaljer
- Användarnas akademiska prestationer minskar korrelativt när Tiktok-användningen ökar
- Tiktok-beroende orsakar ångest, sämre mental hälsa
- Tiktok-användning positivt länkat till sämre minne.
- Användning av Tiktok för att undertrycka negativa eller obehagliga element i livet liknas vid ett substansberoende som drivs av målet att glömma sina problem.
- Överdriven användning kan orsaka mindre sömn som sedan kan ge negativa effekter under dagen och hålla i sig om användaren får lite sömn.
- Problematisk tiktok användning kan skapa depression och social ångest som var förknippade med ökad tristess och stressintolerans
- Stress positivt kopplat till problematisk användning av SVA (short video addiction)
- Stress var positivt korrelerat med Tiktok-användningens varaktighet
- Positiv flödesupplevelse var positivt korrelerad med problematisk användning av Tiktok
- Användningstid och flödesupplevelse var positivt korrelerade med varandra
- Användningens varaktighet hade positivt samband till stress och problematisk SVA-användning

Eftersom vi hade ett stort antal koder behövde vi utveckla dessa koder till teman. Genom att utifrån steg 3 och 4 i Brymans tematiska analysprocess söka efter gemensamma element bland koderna så kunde vi till slut skapa sex övergripande teman (Bryman, s. 707).

- Överdriven eller problematisk användning
- Jämförelse
- Reducering av negativa känslor
- Gemenskap
- Felaktig eller missvisande information

- Beroendeliknande användning

Dessa teman hjälper oss att få en förståelse för vår data (Bryman, 2018, s. 703). Eftersom Bryman skriver att temana bör vara representativa för den data de innehåller (Bryman, s. 707) så har vi haft detta i åtanke när vi skapat dem. Enligt Bryman (s. 707–708) bör man undersöka tänkbara kopplingar och samband mellan olika begrepp. Vi såg att begreppen överdriven och problematisk användning var återkommande benämningar bland artiklarna. Vi ansåg att dessa begrepp är relaterade till varandra och valde därför att skapa ett tema vid namn överdriven eller problematisk användning där tillhörande data fick hamna under. Genom att göra en sammanställning genom en tematisk analys av tidigare forskning kan man identifiera återkommande tendenser och utfall bland konsekvenserna av TikTok-användning på användarnas hälsa. Vidare kan fynd inom respektive tema i relation till Maslows behovstrappa utläsas bland våra resultat under kapitel 5.

### **4.3 Metodologiska reflektioner**

Att göra en systematisk forskningsöversikt kan ha både fördelar och nackdelar. Det finns flera metoder som hade kunnat lämpa sig för att samla in värdefull data att använda sig av i detta arbete. På grund av tidsbegränsningen och att vi som studenter inte har befogenhet att göra undersökningar som innebär att samla in information om människors hälsa så var en undersökning av redan tidigare forskning vårt enda val.

#### **4.3.1 Fördelar och nackdelar**

Fördelarna med att göra en systematisk forskningsöversikt var att vi själva inte behövde samla in empiri genom att skapa och skicka ut enkäter, intervjua respondenter eller göra observationer. Detta gjorde att vi sparade in tid och kunde börja med vår empiriinsamling direkt. Om vi hade samlat in vår empiri genom att genomföra intervjuer eller liknande så hade vi varit tvungna att hitta tider som passar in med våra respondenter. Dock så var vi medvetna om att det också tar tid att samla in empiri och analysera den genom en systematisk forskningsöversikt. En annan fördel med det är att vi har lärt oss väldigt mycket om vårt ämne. Vi tycker också att det var en fördel att inte behöva tänka på de etiska aspekterna när det kommer till insamling av information rörande människors hälsa, eftersom vi själva inte samlade in den direkt från respondenterna utan hämtar den från tidigare forskning.

Vår metod blev dock en avgränsning. Nackdelarna med att inte själv samla in empirin var att vi själva har inte möjligheten att styra vilka frågor som ställs till respondenterna. Vi bestämde inte från vilka vinklar vi kunde få fram svar eller observationer från. All data vi hittade var från redan ställda frågor/observationer. En annan nackdel som vi insåg när vi gjorde vår datainsamling var att vi såg att

det fanns andra typer av hälsopåverkningar hos användarna bland sökresultatens relaterade artiklar eller artiklar som refererades till i artiklarna i vårt sökresultat. Eftersom de då inte ingick i den sökning vi gjorde så kunde den inte tas med i vår datainsamling.

En annan begränsning som vi stod inför var hur resultaten tolkades av författarna som skrivit artiklarna som vi inkluderat som vår empiri. Detta eftersom vi inte hade någon egen empiriinsamling utan hämtade all empiri från tidigare forskning. Alla koncept och resultat som vi tolkade hade redan blivit tolkat minst en gång tidigare. Eftersom människor tolkar saker på individuella vis kan detta ha en inverkan på resultatet.

#### **4.3.2 Våra reflektioner**

Vi upplevde att det var stimulerande och lärorikt att sälla ut intressant data hur artiklarna som ligger till grund för vårt arbete. Att jobba på ett sådant strategiskt sätt kändes givande och eftersom vi fick läsa igenom väldigt mycket forskning lärde vi oss också mer utöver vad som faktiskt inkluderats i detta examensarbete. Vi kände att mer tidigare erfarenhet av att utföra en systematisk översikt samt tematisk analys hade gjort så att vi hade kunnat vara mer tidseffektiva. Vi kände att det tog tid att utforma själva forskningsdesignen. Vi vill poängtera att det hade varit intressant att utforma och utföra egna undersökningar kring ämnet där vi själva hade kunnat ställa frågor, och möjligtvis observera användare för att se hur de använder TikTok.

#### **4.3.3 Etiska reflektioner**

Det finns en lag i Sverige vid namn etikprovninglagen. Denna lag gör det omöjligt för oss studenter att undersöka individers psykiska hälsa på ett sätt som vi egentligen hade önskat kunna göra. Eftersom vi som studenter inte kan göra egna undersökningar om individers hälsa genom att samla in empiri direkt från verkliga personer när det har med deras hälsa att göra, så blir en systematisk forskningsöversikt ett sätt att komma runt det hindret. Bryman (2018, s.170) nämner några etiska principer, såsom att man inte ska undanhålla viktig information, om när man inkräktar på privatliv och även några krav som handlar om samtycke och konfidentialitet. Vi besitter inte de möjligheter som krävs för att säkerställa att deltagarnas integritet bevaras och att deltagarnas information hanteras på rätt sätt.

Även om vi inte samlar in information om andras psykiska hälsa direkt från individerna utan hämtar från redan gjort datainsamling, så har inte dessa deltagare gett samtycke till att vi använder hens svar och resultat i vår studie, detta gör att vi inte kan uppnå informationskravet och samtyckeskravet. Som vi nämnde i för och nackdelar så kanske vi inte tolkar deltagarnas resultat på samma sätt som forskaren som skapade artikeln, vilket i sin tur kan skapa obehag för deltagare om de tolkas på ett fel sätt.



I Den europeiska kodexen för forskningens integritet skriver dem om fyra olika principer. De skriver bland annat om ärlighet som handlar om att man ska genomföra, granska och rapportera information på ett rättvist och opartiskt sätt (ALLEA, 2023). Vi har som ni kommer se i vårt arbete skrivit om både de positiva och de negativa hälsopåverkningarna som svarar på vår frågeställning. Så när det kommer till fusk, som till exempel medvetet utelämna information eller resultat som talar emot det man vill bevisa, så valde vi att skriva om båda sidorna för att inte bli opartiska. Vi tänkte när vi började att det skulle vara mycket negativa effekter, och för att inte bli för blinda, så valde vi att även ta med och verkligen leta efter de positiva effekterna för att vårt arbete ska vara så nyanserat som möjligt.

Plagiat är även något som kan uppkomma, framför allt när vi endast skriver om, bearbetar och hanterar redan skriven empiri. Vi har försökt att ta all vår information och alla våra resultat och beskriva dem med egna ord och att referera där referenser behövs, på ett korrekt sätt.

När det kommer till samarbetet mellan oss som studenter så har det gått väldigt bra. När det har uppkommit problem eller hinder så har vi diskuterat och löst dessa tillsammans.

#### **4.3.4 Utvärderingsaspekter**

##### **Reliabilitet**

Reliabilitet, även kallat tillförlitlighet, handlar enligt Bryman (2018, s.72) om frågan om ens resultat från sin forskning blir samma om den skulle göras igen, eller om resultatet endast var slumpmässigt. Eftersom vi har följt en tydlig metodplan och varit transparenta med att beskriva i detalj exakt hur vi har gjort, så kommer den kunna replikeras vilket ökar vår reliabilitet. När det kommer till stabiliteten mellan om man gör undersökningen nu och om den ser likadan ut om vi skulle göra den igen senare, så kan den se annorlunda ut beroende på hur lång tid det är mellan undersökningarna. Bryman (2018, s.208) nämner att om det finns skillnader så kan det bero på bland annat att teknologin utvecklas, och för vår del handlar det om en app som uppdateras ofta. Vi undersöker även människors hälsa gentemot SFC och om vår undersökning görs igen om till exempel ett år, så kommer man kunna få fram samma artiklar som nu. Dock är förhoppningen att resultaten ska se annorlunda ut, för det betyder att forskningen har gått framåt, utökats och det har skett förändringar. Vi har följt den interna reliabilitet som Bryman (2018, s.465) nämner i sin bok, då vi tillsammans har gått igenom all data och diskuterat fram hur vi ska tolka det. Eftersom vi endast är två personer och vi endast gjort om data till kategorier så kan det enligt Bryman (2018) vara så att vår överenskommelse över tolkningarna kan vara för liten. När det kommer till att kunna styrka och konfirmera så menar Bryman (2018, s.470) att man som forskare ska rättvist behandla de olika uppfattningarna

och åsikterna i ens arbete. Vi började arbetet med tanken på att det kommer vara väldigt mycket negativa effekter som vi hittar. Men eftersom vi vill att vårt arbete ska ge en rättvis bild om hur användarnas mående faktiskt är så väljer vi att ta med både positiva och negativa effekter.

### **Validitet**

Validitet är enligt Bryman (2018, s.465) om man “observerar, identifierar eller mäter de man säger sig mäta”. Eftersom vi analyserar tidigare forskning och deras tankar, koncept och termer så kan det vara både svagt och starkt för vårt resultat. Det kan vara starkt eftersom vi själva har hittat och analyserat det som svarar på vår frågeställning. Men just på grund av detta så kan det vara en svaghet för oss eftersom vi tolkar någon annans tolkningar. Det kan uppstå problem om vi tolkar någon term eller koncept på ett annat sätt. Vår interna validitet är också lägre på grund av tidsbrist, eftersom vi endast har 25 artiklar. Även om vi endast har 25 artiklar så tycker vi att vår trovärdighet är hög eftersom vi har svarat på vår frågeställning och vi har tagit med både positiva och negativa effekter som vi hittat i vår empiri. Vår externa validitet och överförbarhet känner vi också är hög, då det enligt Bryman (2018, s.466) handlar det om att ens resultat kan generaliseras till andra situationer. Vårt arbete handlar om SFC, med TikTok som ett exempel på social media. Eftersom andra sociala medier har börjat anamma SFC så tror vi att vårt resultat kan överföras på liknande appar som finns och det kan även överföras på nya appar med liknande uppbyggnad som TikTok.

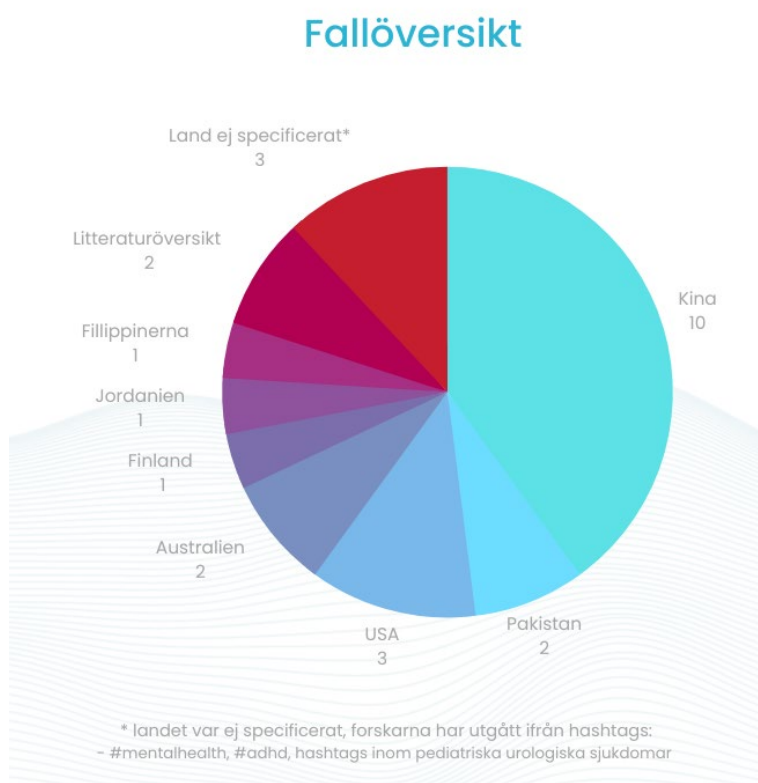
## 5 Resultat och analys

I detta kapitel går vi igenom våra resultat genom att sätta våra teman i relation till Maslows behovstrappa. Vi radar upp alla 5 grundläggande behov utifrån Maslows behovstrappa och presenterar hur våra teman och empiri distribueras under dessa. Utöver dessa 5 behov har vi skapat ett "övrigt"-behov som presenterar den data som vi kan knyta till våra teman, men inte direkt till Maslows behovstrappa.

I vår tematiska analys ingick 25 artiklar och dessa artiklar är inkluderade i Bilaga A. Vidare som ni kan se i Figur 6 nedan finns en översikt som visar var undersökningarna, som är vår empiri, har genomförts geografiskt. Eftersom TikTok är skapad i Kina så kan vi se att den största delen av våra artiklar kommer just därifrån. Sen är det utspritt bland olika länder men även fem artiklar som inte hade specificerat land. Två av dessa artiklar var litteraturöversikter så de tog del av tidigare forskning. Tre av artiklarna var baserade på olika hashtags innehåll (#mentalhealth, #adhd, hashtags som handlar om pediatrika urologiska sjukdomar).

**Figur 6**

*Diagram som visar statistik om fallöversikt*



*Kommentar:* Av Fernestam, T. (2023).

## 5.1 Definitioner av teman

### 5.1.1 *Överdriven eller problematisk användning*

Detta tema innefattar data vi hittat som har med överdriven eller problematisk användning av TikTok att göra. Vi definierar överdriven användning som användning av TikTok-appen över en lång tid utan avbrott. Problematisk användning innebär användning av TikTok-appen som på något sätt orsakar negativa konsekvenser i relation till användarens hälsa.

### 5.1.2 *Jämförelse*

Detta tema innefattar data vi hittat som har att göra med att användaren jämför sig på något sätt med andra människor de ser i videos på TikTok-appen och konsekvenser på användarens hälsa.

### 5.1.3 *Reducering av Negativa Känslor*

Detta tema innefattar data vi hittat som har att göra med att användaren på något sätt får negativa känslor reducerade vid användning av TikTok-appen och hur detta ter sig i relation till användarens hälsa.

### 5.1.4 *Gemenskap*

Detta tema innefattar data vi hittat som har att göra med sociala aspekter och användning av TikTok på något sätt i relation till användarens hälsa.

### 5.1.5 *Felaktig eller Missvisande Information*

Detta tema innefattar data vi hittat som har med felaktig eller missvisande information på TikTok och användarens hälsa att göra.

### 5.1.6 *Beroendeliknande användning*

Detta tema innefattar data vi hittat som har att göra med beroendeliknande användning av TikTok-appen och med användarens hälsa att göra. Beroendeliknande användning innefattar användning som kan definieras som att användaren tappat kontrollen över användningen och att användning i förlängningen leder till negativa effekter fysiskt, psykiskt och socialt.

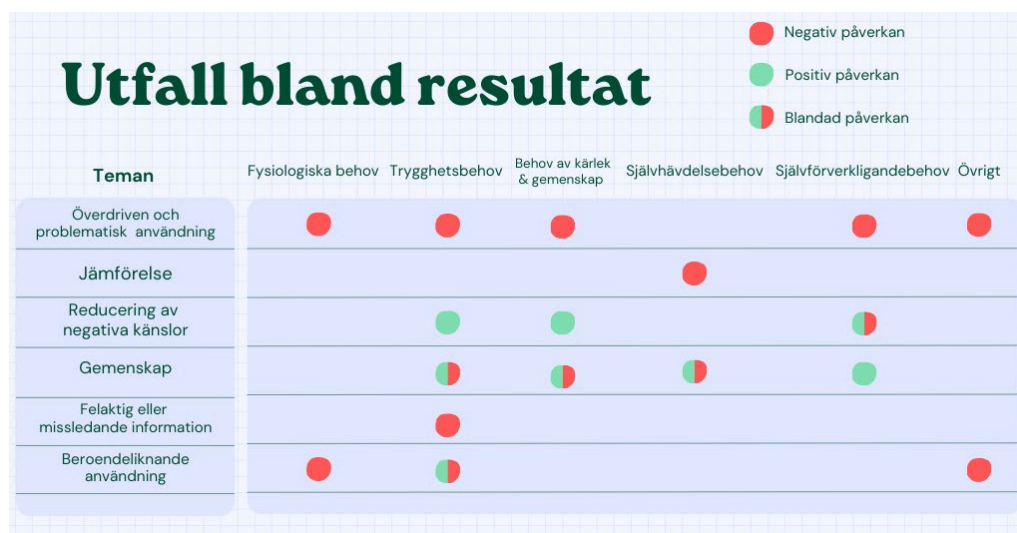
## 5.2 Översikt över utfall av resultat

Vi kan se att temat *överdriven eller problematisk användning* har negativa effekter på alla användarens grundläggande behov förutom självhävelsebehov. Vårt tema *jämförelse* var associerat med en negativ inverkan på användarens självhävelsebehov. Vårt tema *reducering av negativa känslor* hade en positiv inverkan på användarens trygghetsbehov och behov av kärlek & gemenskap, och blandad inverkan på självförverkligandebehovet. Vidare hade vårt tema *gemenskap* en blandad anknytning till trygghetsbehov, behov av kärlek &

gemenskap och självhävdeelsebehovet. Temat hade en positiv inverkan på användarens självförverkligandebehov. Temat *felaktig eller missvisande information* hade en negativ effekt på användarens trygghetsbehov. Vårt sista tema *beroendeliknande användning* hade en negativ inverkan på användarens fysiologiska behov och övrig- behovet som vi tidigare nämnt, och en blandad inverkan på användarens trygghetsbehov.

**Figur 7**

*Temaöversikt*



*Kommentar:* Av Roos, T. (2023).

## 5.3 Fysiologiska behov

### 5.3.1 Överdriven eller problematisk användning

Forskning har visat på att överdriven TikTok-användning kan orsaka användaren att uppleva en tidsförvrängning. Vilket i sin tur gör att användaren får mindre sömn och det i sin tur kan påverka dennes koncentration och motivation under nästkommande dag (Scherr & Wang, 2021). Zhang et al. (2022) menar att sömnkvaliteten är något som minskar drastiskt när man använder TikTok innan man ska sova. Zhang et al. (2022) menar också att fysisk aktivitet kan lindra TikTok-användningens negativa konsekvenser.

### 5.3.2 Beroendeliknande användning

Zhang et al. (2022) resultat visar att TikTok kan göra så att hjärnan utsöndrar dopamin som i sin tur gör att användaren fortsätter använda appen, eftersom det skapar ett behov och beroende av appen. Det i sin tur gör att användaren spenderar ännu mer tid på TikTok i stället för att sova (Zhang et al., 2022) och därmed gör TikTok-användning så att användaren får mindre sömn.

### **5.3.3 Inga fynd**

Inga fynd hittades under tema Jämförelse, Reducering av negativa känslor, Gemenskap och Felaktig eller Missvisande information när det kommer till de fysiologiska behoven.

## **5.4 Trygghetsbehov**

### **5.4.1 Överdriven eller problematisk användning**

När ett behov behöver tillfredsställas, för att till exempel hantera olika typer av stress, negativa känslor eller för att fylla ett tomrum, kan detta leda till ett överdrivet behov av att kompensera och att självregleringsförmågan kan brista (Zhang et al., 2023). Höga stressnivåer kan resultera i att individen också får en försämrad kapacitet till självkontroll, vilket i sin tur ökar risken för överdriven användning av TikTok (Qin et al., 2022; Xing et al., 2019). Man har även sett att stigande frekvens av TikTok-användning ökar risken för depression och ångest hos användaren (Amin et al., 2022).

### **5.4.2 Reducering av negativa känslor**

Gu et al. (2021) menar på att om en patient får skrolla TikTok i 20 minuter inför en operation kan detta reducera ångest inför operationen hos patienten och även minska dennes blodtryck. Det visar sig att patienterna i Gu et al. (2021) undersökning hade en betydligt högre grad av tillfredsställelse än de patienter som fick lyssna på musik eller fick medicin i syfte att lindra ångest. Gu et al. (2021) undersökning visade även på att använda TikTok som ett lugnande medel för en patient inför en operation var billigare och enklare att förbereda än andra metoder som medicin eller musik. Dost et al. (2023) undersökning ledde fram till ett liknande resultat. I denna undersökning visade det sig att barn mellan 5–12 år som fick skrolla TikTok innan deras operation också fick reducerad ångest. TikTok gjorde så att barnen inte la märke till atmosfären runt omkring, vilket resulterade i mer reducerad ångest jämfört med alternativa metoder, såsom medicin, läsa serietidningar eller lyssna på musik (Dost et al., 2023). I artikeln nämns diverse medicinska biverkningar från sederande medicin som används innan operation. Författarna menar på att låta barnet titta på TikTok kan minska behovet av preoperativ sedering och att det faktiskt kan användas som ett alternativ till medicinsk behandling av preoperativ ångest (Dost et al., 2023). Xing et al. (2019) menar på att TikTok lindrar neurotypiska användares ångest och att en förklaring på detta kan vara det stora utbudet av SFC i appen. Enligt Omar et al. (2020) kan TikTok stimulera användarens positiva känslor och höja känslan av välmående, men Omar et al. (2020) påpekar också att användaren kan bli beroende av att använda appen.

### **5.4.3 Gemenskap**

TikTok kan vara en plats för användare att ventilera sina problem, ha någon utomstående att prata med och få stöd från människor som kan vara i samma sits som de själva (Basch et al., 2022). Å andra sidan har det observerats att det innehåll som användare delat med sig av som är relaterat till psykisk ohälsa i stället kan "trigga" andra användare och vara skadligt för vissa individer. Att användare blir "triggade" betyder att de får en stark och obehaglig respons till något som någon annan användare inte hade reagerat på (Basch et al., 2022). Xing et al. (2019) menar att neurotypiska användare har social ångest i större utsträckning än användare som inte är neurotypiska. Denna grupp av användare riskerar att utveckla en anknytning till appen som ökar risken för beroendebeteende när det kommer till TikTok-appen.

### **5.4.4 Felaktig eller missvisande information**

I en undersökning där de undersökte videor om ADHD på TikTok kom man fram till att ungefär hälften av de videor som analyserades hade missledande information (Yeung et al., 2022). Enligt Yeung et al. (2022) har tidigare forskning även visat på att det finns en stor mängd missledande information om akne och diabetes på TikTok.

En undersökning av den generella kvalitén när det kommer till korrekt information på videor som handlar om prostatacancer visade på att 41% av de videor som undersöktes hade en betydande mängd felaktig information (O'Sullivan et al., 2022). Författarna menar på att det behövs fler oberoende professionella inom vården som engagerar sig online, för användarens säkerhet och hälsa. Denna studie visar på att det finns en del felaktig och missvisande information som kan vara skadliga för användarna på TikTok (O'Sullivan et al., 2022).

Yeung et al. (2022) resultat visar på att videor som innehåller personliga erfarenheter från enskilda individer är de videor som får mest engagemang från andra användare. Yeung et al. (2022) menar att detta tyder på att användare dras mest till att titta på videor gjorda av individuella individer, mer än videor gjorda av professionella inom området. Man kan se att det finns en avsaknad av närvaro från professionella inom vården på TikTok, trots att de gör betydligt mer användbara videor (Yeung et al., 2022). I artikeln skriver de att ingen av de 100 topp-videorna var uppladdade av hälsoorganisationer eller liknande, och endast 11% var uppladdade av individer som jobbar professionellt inom vården (Yeung et al., 2022).

### **5.4.5 Beroendeliknande användning**

Cleofas (2022) menar att TikTok kan påverka användaren så att stress reduceras och så att de kan fly vardagen, tack vare dess breda och varierande innehåll. En

konsekvens av detta kan dock i sin tur innebära att användaren blir beroende av appen enligt författaren.

#### **5.4.6 Inga fynd**

Inga fynd hittades under tema Jämförelse när det kommer till trygghetsbehoven.

### **5.5 Behov av kärlek och gemenskap**

#### **5.5.1 Överdriven eller problematisk användning**

Yao et al. (2023) menar att människans benägenhet att känna tristess har en betydande roll när det kommer till att förvärpa social fobi och även graden av problematisk TikTok-användning. Användare som är mer benägna att känna tristess är motiverade att minska denna känsla och kan därmed komma att lindra detta med hjälp av överdriven användning av TikTok (Yao et al., 2023). Enligt forskarna innebär detta att individer som är mindre toleranta mot känslan av tristess är mer benägna att använda TikTok överdrivet mycket.

#### **5.5.2 Reducering av negativa känslor**

Cleofas (2022) studie visar på att TikTok kan hjälpa användaren att tillgodose sina sociala behov. Man har sett att man kan förutse att användare som har social ångest och är isolerade från sociala sammanhang i det verkliga livet har en större benägenhet att bli fästa vid appar som TikTok (Cleofas, 2022). Man har kunnat se att neurotypiska användare får sin sociala ångest lindrad tack vare möjligheten att kommunicera anonymt med andra personer i TikTok-appen (Xing et al., 2019). De menar att ytterligare en positiv effekt av detta är att användaren också kan minska känslor av ensamhet eftersom de enklare kan kommunicera med andra utan att behöva känna ångest i samma utsträckning.

#### **5.5.3 Gemenskap**

I artikeln skriven av Sharabati et al. (2022) kan man läsa att trender på sociala medier kan bidra till att skapa fler interpersonella kontakter då användare kan kommunicera med likasinnade. Detta menar Sharabati et al. (2022) hjälper individen att höja sin självkänsla och de får en högre känsla av självförverkligande. Man drar slutsatsen att användning av TikTok skapar en känsla av tillhörighet och en känsla av förtroende och trygghet hos användaren, vilket har en stark positiv inverkan på hur nöjd användaren är med TikTok.

Zhang et al. (2023) menar att behovet av social identitet och hur mycket social interaktion användaren har, har en effekt på hur användaren önskar att kompensera för sin brist på sociala interaktioner genom att interagera online. Därmed kan användning av TikTok ha en positiv effekt hos användaren och främja social interaktion online (Zhang et al., 2023). Dock så har man kunnat se att när användare förlitar sig på att kunna socialisera sig via TikTok så skapas en



interpersonell anknytning till appen, och detta är en drivande faktor när det kommer till att användaren utvecklar ett beroende liknande beteende gentemot appen (Xing et al., 2019).

Gallagher (2021) resultat visar att användare kan ta del av och dela med sig av sina personliga erfarenheter och problem. Man har sett att kommentarerna på videor där psykisk ohälsa är ett centralt ämne är överväldigande positiva och stöttande. Gallagher (2021) beskriver även hur det finns användare i kommentarerna på TikTok-videor som uttrycker hur genuint tacksamma de är för att de har lyckats hitta någon annan som har liknande beteende eller tankesätt som de själva. Vissa användare menar att de aldrig stött på någon som tänkt eller betett sig som dem tidigare, och att de känner en stor lättnad över att ha hittat någon annan som gör det. Detta skapar en känsla av tillhörighet och gemenskap hos användaren (Gallagher, 2021).

#### **5.5.4 Inga fynd**

Inga fynd hittades under tema Jämförelse, Felaktig eller Missvisande information och Beroendeliknande användning när det kommer till behoven av kärlek och gemenskap.

## **5.6 Självhävdelsebehov**

### **5.6.1 Jämförelse**

I undersökningen av Seekis och Kennedy (2023) kan man läsa om att det finns videor på TikTok där kvinnor som är konventionellt vackra fokuserar på att förbättra sina ansiktsdrag. Seekis och Kennedy (2023) menar vidare att kvinnliga användare som exponeras för dessa videor kan få en känsla av skam eller en oro över att deras egna ansiktsdrag inte lever upp till den skönhetsstandard som de upplever förekommer på plattformar som TikTok.

Seekis och Kennedy (2023) nämner i sin undersökning att beroende på vilken typ av videor som användarna tar del av på sin FYP, så kan de få väldigt olika påverkan på användaren. Om användaren möts av videor som handlar om skönhet och hur man kan förändra sig själv för att passa in i samhället, kan konsekvenserna bli negativa effekter på användarens självkänsla. Seekis och Kennedy (2023) beskriver ett scenario där användaren ser en video innehållande en skönhetskreatör som matchar dagens skönhetsideal och som uppmuntrar till att användaren ska förändra sig själv för att se bättre ut enligt samhällets skönhetsideal. Detta kan få användaren att tycka mindre om sig själv just för att de inte ser ut som människan gör i videon och att användaren kan få känslan att de måste åtgärda sitt utseende, eller köpa produkterna som kreatören gör reklam för. De menar att om användaren får upp innehåll innehåller människor som ser ut som användaren själv och att dessa människor utstrålar självförtroende så kan

det ge användaren mer självförtroende. De kan få en känsla av att "kan hon, kan jag."

Något som har varit och är mycket populärt på sociala medier över lag är kroppspositivitet/kroppsnutralitet. Detta är tänkt att inspirera människor till att acceptera sina kroppar och utseende som de är och vara nöjd med dem. Exponering av kroppspositivitet/kroppsnutralitet hade inte en skyddande effekt mot annat innehåll som kan påverka användarens kroppssyn eller självförtroende negativt (Seekis & Kennedy, 2023). Vi kan även utläsa att regelbunden och konsekvent användning av sociala medier som TikTok kan ha en skadlig påverkan på användarens kroppsbild och öka användarens missnöje med sin kropp (Seekis & Kennedy, 2023).

Det finns en trend som kallas "Instagram vs reality" vars syfte går ut på att användare visar den oredigerade nakna "verkligheten", utan filter eller något annat som förvränger verkligheten. Enligt Mink och Szymanski (2022) är detta inte ett effektivt sätt att minska social jämförelse, då det snarare ökade den. En möjlig förklaring till detta är att dessa bilder eller videor kan ses som mer realistiska och verkliga, och därmed kan det kännas rimligt att jämföra sig med dem (Mink & Szymanski, 2022). Jämförelse när det kommer till utseende är en nyckelfaktor när det kommer till kopplingen mellan TikTok-videor och kroppsmisnöjdhet (Pryde & Prichard, 2022). Mink och Szymanskis (2022) resultat visar att TikTok-användning kan påverka användarens kroppsbild oavsett om innehållet innehåller något relaterat till "smalhetsidealet" eller inte. Oberoende av vad för innehåll en video har på TikTok så ser användaren andra människors kroppar och kan jämföra sig med dem, även om det så sker i det undermedvetna (Mink & Szymanski, 2022). Även om användarna vet att bilder och liknande kan redigeras, så stoppar inte den vetskapen de skadliga effekterna som bilderna och videorna kan ha på kvinnors kroppssyn (Mink & Szymanski, 2022). Mink och Szymanski (2022) menar att deras resultat tyder på att sociala medier med rörliga, och även stillbilder, är ett hot mot kvinnors kroppsbild. Författarna menar på att kvinnor bör minska sin TikTok-användning om de vill minska sitt missnöje med sin kropp. Seekis och Kennedy (2023) kommer med ett liknande förslag som innebär att sociala medie-plattformar bör moderera hur användarna kommer i kontakt med olika innehåll – vad för typ av innehåll de konsumerar och vad som tillåts på plattformen, snarare än att föreslå att användaren kortar ner sitt användande av plattformen i fråga.

En annan trend är "fitspiration"-videor som på TikTok innebär att användarna jämför sig i större utsträckning och att det ökar den negativa sinnesstämningen hos unga kvinnor (Pryde & Prichard, 2022). Däremot menar Pryde och Prichard (2022) att innehåll där fokus ligger på kroppens funktionalitet snarare än det fysiska utseendet förbättrar unga kvinnors kroppsbild.

Vidare visar Scherr och Wangs (2021) forskningsresultat liknande tendenser. De påpekar att användarna gillar att kunna uttrycka sig själva genom att posta innehåll och att få likes som gör att användaren känner sig uppskattad. Scherr och Wang (2021) och Mink och Szymanski (2022) menar på att användaren kan komma att jämföra sig med någon som inte ser ut som användaren själv och kan då börja tänka på att börja ändra sig själv för att få uppskattning och uppmärksamhet från andra. Och om användarna går runt med tron om att de behöver ändra sig själva kan detta i sin tur leda till depression (Sanzari et al., 2023).

### **5.6.2 Gemenskap**

Medan TikTok är en app med möjligheter till nya sociala relationer, enkla interaktionsmöjligheter och plats för kreativt skapande, så finns också rum för hård kritik och mobbning. De användare som fått mest kritik var enligt Gallagher (2021) de som skapade videor som berörde ämnen som beroende och personlighetsstörningar. Forskaren beskriver hur en användare filmade sig själv när hon log och dansade med sina barn. Samtidigt visades en text som beskrev hur hon tidigare varit inlagd på rehab vid två tillfällen för att behandla sin alkoholism, att hon gifte sig som ung, att hon sedan fick ett återfall med alkoholismen och förlorade vårdnaden av sina två barn vid två separata tillfällen. Och att hon numera varit nykter i tre år och fått tillbaka vårdnaden över sina två barn. Där fanns kommentarer som kritiserade denna kvinna för att ha gjort "dåliga val" och andra kommentarer där användare på ett sarkastiskt sätt ifrågasatt varför hon ens publicerat detta innehåll på TikTok.

### **5.6.3 Inga fynd**

Inga fynd hittades under tema Överdriven eller problematisk användning, Reducering av negativa känslor, Felaktig eller Missvisande information och Beroendeliknande användning när det kommer till självhävdelsebehoven.

## **5.7 Självförverkligande behov**

### **5.7.1 Överdriven eller problematisk användning**

Zhang et al. (2023) nämner i sin artikel att man har kunnat se att motivationsbaserade mål, som behovet av en social identitet, underhållning och ny kunskap associeras med överdriven användning av korta-video appar. Forskarna menar att användare som redan får ny kunskap genom akademiska webbplatser via skolan inte förlitar sig i lika hög grad på att få ny kunskap via appar med SFC som TikTok. Risken för överanvändning är mindre hos dessa användare eftersom de inte känner behovet av att kompensera för avsaknad av ny kunskap via appar som TikTok.

Enligt Amin et al. (2022) minskar användarens akademiska prestationer korrelativt med att TikTok-beroendet ökar. Och även att överdriven TikTok-användning är positivt korrelerat till försämrat minne och negativa effekter på användarens inlärningsprocesser. Forskarnas resultat visar även på att det finns en koppling mellan sorgsenhet och TikTok-beroende och att detta i sin tur styrs av de akademiska prestationerna. Användare som var unga, hade mindre akademisk utbildning och som spenderade mycket tid på TikTok använde TikTok på ett problematiskt sätt i större utsträckning (Amin et al., 2022).

### ***5.7.2 Reducering av negativa känslor***

Enligt Cleofas (2022) kan TikTok fungera som en nyhetskälla, vilket de dock förklarar kan leda till stress hos användaren som konsumerar nyheterna.

### ***5.7.3 Gemenskap***

Oktarini et al. (2022) & Xing et al. (2019) resultat visar på att TikTok kan främja användarens kreativa sidor. TikTok är en plats där användaren kan uttrycka sig på, en plats att lära sig saker på och även där de kan bli underhållna. Vissa användare tenderar att använda TikTok som en kanal för att uttrycka sina tankar, känslor och till och med problem (Sharabati et al., 2022). Resultaten visar att användaren, med hjälp av appen, kan utveckla en känsla av att de har ett syfte och att de kan skaffa sig en identitet som resultat av interaktioner med andra i appen (Oktarini et al., 2022). Å andra sidan menar forskarna att TikTok missbrukas av användare i alla åldersgrupper. För att användaren ska kunna använda appen till sin fördel behöver användaren använda appen med eftertanke och försiktighet (Oktarini et al., 2022).

### ***5.7.4 Inga fynd***

Inga fynd hittades under tema Jämförelse, Felaktig eller Missvisande information och Beroendeliknande användning när det kommer till de självförverkligande behoven.

## **5.8 Övrigt behov**

### ***5.8.1 Överdriven eller problematisk användning***

Forskningen visar att användaren behöver spendera överdriven tid på TikTok för att ett problematiskt användande ska växa fram, dock så behöver inte en längre tids användning orsaka problematisk användning (Qin et al., 2022; Xing et al., 2019). Yao et al. (2023) resultat visar på att antalet korta videor användaren tittar på kommer påverka vilken grad av problematiskt TikTok-användande de har. Vidare menar Yao et al. (2023) och Amin et al. (2022) att skapandet och publiceringen av egna videor eller livesändningar har ingen påverkan på vilken grad av problematiskt TikTok-användande användaren har. Detta menar Yao et al. (2023) tyder på att beroende på hur användaren använder TikTok och vad de

gör i appen, kommer ha en inverkan på hur och om problematisk användning utvecklas.

Qin et al. (2022) och Xing et al. (2019) menar att stress och flödesupplevelse är associerat med överdriven TikTok-användning och även till hur länge användningen av appen pågår. Qin et al. (2022) och Xing et al. (2019) resultat pekar på ett samband mellan tiden spenderad i appen och flödesupplevelsen med stress och överdriven användning av TikTok. Forskning visar att användarens flödesupplevelse i sig är en av nyckelfaktorerna bakom överdriven TikTok-användning och att flödesupplevelsen även fungerar som en mental belöning (Qin et al., 2022 & Xing et al., 2019).

### ***5.8.2 Beroendeliknande användning***

Scherr och Wang (2021) menar att möjligheten att skrolla ostört och bibehålla koncentrationen på TikTok är den största anledningen till ett beroendebeteende gentemot TikTok. På grund av detta menar Qin et al (2022) att koncentration är den mest avgörande faktorn som leder till ett beroendebeteende vid användning av TikTok. Forskarna menar på att just därför borde TikTok optimeras så att appen avbryter användare som har skrollat på TikTok under en längre tid, eller rekommendera korta videor med utbildande innehåll för att främja användarens TikTok-beteenden till något mer hälsosamt.

Man har tidigare jämfört substansberoende med okontrollerbar användning av sociala medier. Scherr och Wang (2021) menar att användning av TikTok för att dämpa obehagliga delar av livet kan liknas vid hur en missbrukare kan missbruka med samma motivation. Korta videor som är så centralt i TikTok-appen, kan öka dopaminet i hjärnan, vilket utsöndrar positiva signaler i hjärnan och det ger en belönande känsla hos användaren. Detta kan enligt forskarna också i sin tur leda till beroendeliknande beteenden gentemot TikTok-appen.

### ***5.8.3 Inga fynd***

Vi hittade inga fynd under tema Jämförelse, Reducering av negativa känslor, Gemenskap och Felaktig eller missvisande information när det kommer till de övriga behoven.

## **5.9 Summering av huvudsakliga fynd**

### ***5.9.1 Summering av positiv och negativ hälsopåverkan av TikTok-användning***

För att på ett så tydligt sätt som möjligt summera våra fynd väljer vi att dela upp dem i negativa och positiva effekter som SFC på TikTok kan ha på användarens hälsa:

## **Positiv hälsopåverkan av TikTok-användning**

Resultaten visar att TikTok kan ha en positiv påverkan på användarens hälsa ur några aspekter. Vi kan se att användning av TikTok kan reducera ångest hos användaren (Shuhan et al., 2021; Dost et al., 2023).

Vi har också sett ett flertal artiklar som styrker varandras resultat kring TikToks positiva påverkan på användarens hälsa, genom att appen ger användaren en känsla av gemenskap och tillhörighet (Zhang et al., 2023; Sharabati et al., 2022; Zhang et al., 2019). Vidare kan denna känsla av gemenskap och tillhörighet också ge användaren en känsla av förtroende och trygghet (Sharabati et al., 2022). Användare kan hitta nya vänner genom appen (Zhang et al., 2019), vilket gör att användarens sociala liv kan frodas. Vi kan också se bland våra resultat att användare med social ångest kan kommunicera med andra användare utan att den sociala ångesten behöver bli särskilt påtaglig (Zhang et al., 2019).

Vidare har vi sett att flera av artiklarnas resultat visar att TikTok kan påverka användarens hälsa positivt genom att vara en plattform där användarna har en plats att uttrycka sina känslor och problem på (Sharabati et al., 2022; Scherr & Wang, 2021, Zhang et al., 2019; Oktarini et al., 2022). TikToks välutvecklade algoritm förser användaren med SFC som går i linje med användarens preferenser, vilket gör att användaren känner sig tillfredsställd och nöjd med innehållet (Quin et al., 2022). Vidare visar Scherr och Wangs (2021) forskningsresultat liknande tendenser. De påpekar att användarna gillar att kunna uttrycka sig själva genom att posta innehåll och att få likes som gör att användaren känner sig uppskattad. Två av artiklarnas resultat som ligger till grund för vårt resultat visade på att TikTok kan sänka en patients blodtryck inför en operation (Shuhan et al., 2021; Dost et al., 2023). Forskning visar även på att användare blir mer kreativa av TikTok (Cleofas, 2022; Oktarini et al., 2022).

## **Negativ hälsopåverkan av TikTok-användning**

Resultaten visar att överdriven, problematisk eller beroendeliknande användning av TikTok-appen har negativa effekter på användarens hälsa.

Användarna har olika anledningar som gör att användarna använder appen på sätt som resulterar i negativa effekter på användarens hälsa. Vårt resultat visar att användarens flödesupplevelse i appen är en av nyckelfaktorerna till att användare överanvänder TikTok (Qin et al., 2022 & Xing et al., 2019). Användaren kan konsumera SFC i TikTok-appen utan några störningsmoment som förhindrar användaren från att bibehålla koncentrationen och flödesupplevelsen, vilket är den största anledningen till att användare blir beroende av TikTok (Scherr & Wang, 2021). Flödesupplevelse gör att användaren får svårt att avbryta användandet (Qin et al., 2022; Huang et al., 2022). Flödesupplevelsen användaren får i appen gör att användaren kan fly från

stress, vilket blir som en mental belöning för användaren (Cleofas, 2022; Scherr & Wang, 2021; Gu, 2021; Dost et al., 2023; Omar, 2020). Individer med låg självkontroll brukar ha högre stressnivåer, vilket vi kunde se var associerat med problematisk TikTok-användning (Huang et al., 2022). Man har även sett att stress och flödesupplevelse är associerat med överdriven TikTok-användning och även till hur länge användningen av appen pågår (Qin et al., 2022; Xing et al., 2019).

En korrelationsanalys visade att deltagare som var yngre, lågutbildade och som tillbringade mer tid på TikTok hade högre grad av problematisk TikTok-användning (Yao et al., 2023; Amin et al., 2022). I motsats till detta har vi också sett att medelålders vuxna med högre nivå av utbildning, högre inkomst och högre nivåer av självkontroll var mindre sårbara inför problematisk användning av TikTok (Huang et al., 2022).

Användarens akademiska prestationer minskar korrelativt med att TikTok-användningen ökar och överdriven TikTok-användning är positivt korrelerat till försämrat minne och negativa effekter på användarens inlärningsprocesser (Amin et al., 2022). Vårt resultat visar även på att det finns en koppling mellan sorgsenhet och TikTok-beroende och att detta i sin tur styrs av de akademiska prestationerna.

Vi har sett att skapandet och publiceringen av egna videor eller livesändningar inte har någon påverkan på vilken grad av problematiskt TikTok-användande användaren har (Yao et al., 2023; Amin et al., 2022), vilket vi tolkar som att det är konsumeringen av SFC i appen som är nyckelfaktorn till att användaren utvecklar ett beroende av TikTok. Överdriven och lång användning tidsmässigt av TikTok är ett måste för att ett problematiskt användande ska växa fram, dock så behöver inte en längre tids användning orsaka problematisk användning för alla användare (Qin et al., 2022; Xing et al., 2019).

Om användaren möts av videor som handlar om skönhet och hur man kan förändra sig själv för att passa in i samhället, kan konsekvenserna bli negativa effekter på användarens självkänsla (Seekis & Kennedy, 2023). "Instagram vs reality" på TikTok minskar inte social jämförelse, då det snarare ökade den. En möjlig förklaring till detta är att dessa bilder eller videor kan ses som mer realistiska och verkliga, och därmed kan det kännas rimligt att jämföra sig med dem (Mink & Szymanski, 2022). Användare kan jämföra sig även om användarna vet att bilder och liknande kan redigeras, så stoppar inte den vetskapen de skadliga effekterna som bilderna och videorna kan ha på kvinnors kroppssyn (Mink & Szymanski, 2022). Författarna menar på att kvinnor bör minska sin TikTok-användning om de vill minska sitt missnöje med sin kropp. Däremot kan innehåll där fokus ligger på kroppens funktionalitet snarare än det fysiska utseendet förbättra unga kvinnors kroppsbild (Pryde och Prichard, 2022).

## 5.9.2 Summering av konsekvenser utifrån vardera behov i Maslows behovstrappa

### **Fysiologiska Behov**

Under fysiologiska behoven kan vi se att överdriven, problematisk eller beroendeliknande TikTok-användning kan innebära försämrad sömnkvalitet Zhang et al. (2022) och mindre sömn över lag (Scherr & Wang, 2021).

### **Trygghetsbehov**

Överdriven, problematisk eller beroendeliknande TikTok-användning kan förekomma när användaren har ett behov av att hantera stress, negativa känslor eller fylla ett tomrum. TikTok-användning kan hjälpa användaren att hantera dessa känslor på kort sikt, men på lång sikt ökar TikTok risken för depression och ångest (Amin et al., 2022) och ett beroende av appen (Cleofas, 2022). Vidare kan TikTok-användning innan en operation reducera patientens ångest (Dost et al., 2023; Gu et al., 2021). Användaren kan hitta andra användare att skriva med och få stöd av dessa, vilket ger användaren en känsla av trygghet (Basch et al., 2022). Vi kan också se att om användaren använder TikTok riskerar de att få upp innehåll som triggat dem och orsakar användaren obehagliga känslor (Basch et al., 2022). Användaren riskerar att exponeras för felaktig eller missledande information (Yeung et al. 2022; Yeung et al., 2022; O'Sullivan et al., 2022).

### **Behov av Kärlek och Gemenskap**

Användare motiverade av att lindra tristess och som har social fobi är mer benägna att överanvända appen på grund av en lindring av tristess (Yao et al., 2023.) TikTok kan hjälpa användaren att tillgodose sociala behov vid social fobi (Cleofas, 2022; Xing et al., 2019), minska känslor av ensamhet (Xing et al., 2019) och vara en plattform för användaren att kommunicera med likasinnade (Sharabati et al. (2022). Användaren kan få stöttning av andra användare vid psykisk ohälsa och detta ger användaren en känsla av tillhörighet och gemenskap Gallagher (2021). Om användaren har brist på sociala interaktioner i verkliga livet finns risken att de överkompenserar detta genom TikTok-användning (Xing et al., 2019).

### **Självhävdeelsebehov**

Användning av TikTok gör att användaren riskerar skamkänslor, oro om de jämför sig med andra i appen (Seekis & Kennedy, 2023). Innehåll med och utan redigering på TikTok leder till att användaren jämför sig och blir missnöjd med sin kropp (Mink och Szymanski, 2022) och detta kan leda till en känsla av att behöva ändra sitt utseende för att få uppskattning och uppmärksamhet från andra (Scherr och Wang., 2021; Mink och Szymanski, 2022). Risken för att bli utsatt för hård kritik eller mobbning finns (Gallagher, 2021).



## **Självförverkligande behov**

Risken för överanvändning finns om användaren känner att de behöver kompensera för avsaknad av ny kunskap via appar som TikTok (Zhang et al., 2023), användarens akademiska prestationer minskar när TikTok-användning ökar (Amin et al., 2022) och användare med mindre akademisk utbildning riskerade att använda TikTok på ett problematiskt sätt i större utsträckning (Amin et al., 2022). TikTok kan främja användarens kreativa sidor (Oktarini et al., 2022; Xing et al., 2019).

## **Övrigt behov**

Forskningen visar att användaren behöver spendera överdriven tid på TikTok för att ett problematiskt användande ska växa fram, dock så behöver inte en längre tids användning orsaka problematisk användning (Qin et al., 2022; Xing et al., 2019). Antalet korta videor användaren ser har en relation till graden av problematisk användning (Yao et al., 2023). Skapande och publicering av videor eller livesändningar (Yao et al., 2023; Amin et al., 2022).

Användarens möjlighet att skrolla ostört och bibehålla koncentrationen är den största anledningen till ett beroendebeteende gentemot TikTok (Scherr och Wang., 2021; Qin et al., 2022).

### **5.9.3 Summering av resultat i relation till våra teman**

#### **Överdriven eller problematisk användning**

Utifrån våra resultat så kan man se att överdriven eller problematisk användning är det tema som återkommer i flest behov. Det var även det behov som vi hittade mest empiri om. Vi kunde koppla detta till att användaren hade ett behov de var tvungna att tillfredsställa, såsom stress eller tristess. Detta kunde i sin tur betyda att användarna överkompensera TikTok-användandet och skapa ett överdrivet eller problematiskt användande.

#### **Jämförelse**

Jämförelse är något som vi hittade under ett behov, självhävdelsebehovet. Detta behov handlar ju om ens egen självkänsla och respekt. Vi hittade forskning om att användare jämför sig med andra användare, oavsett om det var kroppspositivt eller inte. Vi kan se att exponering av för mycket sociala medier med denna typ av innehåll kan bli skadligt för användaren.

#### **Reducering av Negativa Känslor**

Temat om reducering av negativa känslor handlade mycket om att minska stress och ångest och var till stor del positiva effekter. Vissa resultat kunde vi sammanlänka med en del resultat som vi la in under Gemenskap.

### **Gemenskap**

Under gemenskap så hittade vi en väldigt blandad hälsopåverkan och kunde även se det under alla behov utom de fysiologiska. Vi kunde koppla dem till alla behov utom de fysiologiska. Det handlade bland annat om att användare kunde ventilera sina problem till likasinnade och att användare känner tillhörighet. Vi fick dock fram att användare kunde förlita sig på appen och skapa ett beroende genom detta.

### **Felaktig eller Missvisande Information**

Detta tema kunde vi endast koppla till Maslows trygghetsbehov eftersom vi kunde se att det handlade om användarens trygghet att få korrekt information.

### **Beroendeliknande användning**

Vi kunde koppla detta tema till mestadels negativa effekter och det kan även vara sammanlänkat med vårt första tema Överdriven eller problematisk användning.

Vi kan utifrån våra resultat se att Reducering av negativa känslor och Gemenskap kunde överlappa. Bland annat så hjälper den sociala tillhörigheten och chansen att kunna ventilera sina problem med andra till att reducera stress och ångest.

Vi kan även se att även om det är positiva effekter på användaren så kan ett fortsatt användande skapa ett beroende eftersom användaren förlitar sig på att alltid ha appen tillgänglig. Fortsatt användning av TikTok kan göra så att vissa teman kan utvecklas från positivt användande (reducering av negativa känslor och gemenskap) till att bli negativt användande (överdriven eller problematisk användning) om användare fortsätter att använda TikTok, och till slut kan ett beroendeliknande användande skapas.

### **5.9.4 Översiktlig summering av resultat**

Vi har sett att det finns en risk för överanvändning, beroende och problematisk användning. Något som alla dessa tre beskrivningar innefattar att användaren spenderar allt för mycket tid på att skrolla på TikTok. Det finns mycket som tyder på att detta kan vara skadligt för användaren på flera olika sätt. Man har sett en koppling mellan användarens förmåga att hålla koncentrationen och flödet i appen, och användningstid. TikTok är designat på så vis att det inte finns några störningsmoment. Detta gör att användare riskerar att fastna i ett flöde i appen och tappa tidsuppfattningen (Qin et al., 2022 & Huang et al., 2022). Som

vi kunde se i tidigare forskning så kan TikTok skapa ett beroende. I vår analys kan man se likheter med den tidigare forskningen. Syftet med denna analys var att se hur konsumtion av SFC via TikTok kan påverka användarens hälsa, både positivt och negativt. Efter att vi gjorde vår analys fann vi en del positiva effekter av SFC-användning som gjorde oss positivt överraskade. Vi har även kommit fram till slutsatsen att SFC-konsumtion via TikTok inte är dålig till en början, utan de skadliga effekterna kommer till stor del av överdriven, problematisk eller beroendeliknande användning, men även om användaren bemöts av skadligt innehåll på sin FYP.

Nedan följer en samling av konsekvenser som överdriven eller problematisk användning av TikTok samt beroendeliknande användning kan orsaka användaren, som vi kan definiera genom våra resultat:

- Ångest (Amin et al., 2022; Zahra et al., 2022)
- Sämre minne (Sha & Dong, 2021)
- Stress (Huang et al., 2021)
- Sämre sömnkvalitet (Zhang et al., 2022 & Scherr & Wang, 2021).
- Avsaknad av sömn (Huang, Q., Hu, M., & Chen, H. (2021); Zhang et al., (2022)
- Försämrade akademiska prestationer (Amin et al., 2022; Huang et al., 2021; Zahra et al., 2022)
- Depression (Yao et al., 2023)
- Social ångest (Yao et al., 2023)
- Stressintolerans (Yao et al., 2023)

Följande är konsekvenser som vi sett är sammanlänkade med överdriven, problematisk eller beroendeliknande användning:

- TikTok-beroende orsakar ångest och sämre psykisk hälsa (Amin et al., 2022; Sha & Dong, 2021; Zahra et al., 2022)
- TikTok-användning är positivt länkat till sämre minne (Amin et al., 2022 & Sha & Dong, 2021).
- Överdriven användning kan påverka användarens sömn, vilket sedan kan ge negativa effekter under dagen (Huang, Q., Hu, M., & Chen, H. (2021); Zhang et al., (2022).

- Problematiskt TikTok användning kan leda till depression och social ångest som i sin tur är förknippat med ökad tristess och stressintolerans (Yao et al., 2023).
- Stress kopplat till problematisk användning av appar som TikTok Huang, Q., Hu, M., & Chen, H. (2021).
- Stress kopplat med TikTok-användningens varaktighet (Huang, Q., Hu, M., & Chen, H. (2021).
- Positiv flödesupplevelse var kopplat med problematisk användning av TikTok Huang, Q., Hu, M., & Chen, H. (2021).
- Användningstid och flödesupplevelse var positivt korrelerade med varandra Huang, Q., Hu, M., & Chen, H. (2021).
- Användningens varaktighet hade samband med stress och problematisk TikTok-användning Huang, Q., Hu, M., & Chen, H. (2021).
- Stress var positivt associerat med problematisk TikTok-användning Huang, Q., Hu, M., & Chen, H. (2021).
- Användarnas akademiska prestationer minskar korrelativt när TikTok-användningen ökar (Amin et al., 2022; Huang et al., 2021).

## 6 Diskussion

Under detta kapitel diskuterar vi våra resultat i relation till tidigare forskning om bland annat sociala medier och DSM-5. Vi diskuterar våra resultat i relation till kriterier för substansmissbruk enligt DSM-5 och belyser de liknelser vi kunnat identifiera. Vidare finns en summering av arbetets huvudsakliga resultat. Efter detta finns en rubrik vid namn framtida forskning och denna innefattar processer och fenomen vi kunnat observera och hur de skulle kunna förhindras med hjälp av framtida forskning, eller eventuellt med hjälp av våra förslag på åtgärder. Vi avslutar detta kapitel med en slutsats.

### 6.1 Resultat i relation till tidigare forskning

Vi har bland tidigare forskning sett att det diskuterats om överdriven social medieanvändning kan leda till symptom som även associeras till substansmissbruk. Våra resultat visar att SFC som är så centralt i TikTok-appen, kan öka dopaminet i hjärnan, vilket utsöndrar positiva signaler i hjärnan och detta ger en belönande känsla hos användaren. Detta kan också i sin tur leda till beroendeliknande beteenden gentemot TikTok-appen (Scherr och Wang, 2021). Vi har kunnat se att användning av TikTok för att dämpa obehagliga delar av livet kan liknas vid hur en missbrukare kan missbruka med samma motivation.

Tidigare forskning har visat att användare som är drivna av specifika mål och psykologiska behov kan komma att använda sociala medier i överflöd (Sun och Zhang, 2021). Tidigare forskning har också visat på att sociala behov som att bibehålla sociala relationer, få stöttning från andra och behovet av att känna tillhörighet (Baser et al., 2022; Falgoust et al., 2022; Sun & Zhang, 2021) är de tre främsta anledningarna som kan orsaka användaren att använda sociala medier på ett beroendeliknande sätt. Denna forskning kan vi relatera till några av våra resultat. Vi har kunnat se att TikTok kan vara en plats för användare att ventilerar sina problem, ha någon utomstående att prata med och få stöd från människor som kan vara i samma situation som de själva (Basch et al., 2022). Precis som tidigare forskning visat att användare kan vara drivna av specifika mål och på grund av detta överanvända sociala medier, så kan TikTok-användning drivas av motivationsbaserade mål (Zhang et al., 2023). Exempel på dessa är behovet av social identitet, underhållning och ny kunskap. TikTok kan ha en positiv effekt hos användaren och främja social interaktion online (Zhang et al., 2023). Dock visar våra resultat också att när användare förlitar sig på att kunna socialisera sig via TikTok så skapas en interpersonell anknytning till appen. Detta är en drivande faktor när det kommer till att användaren utvecklar ett beroendeliknande beteende gentemot appen (Xing et al., 2019). Detta kan i sin tur innebära att om användaren har social fobi eller avsaknad av sociala

kontakter eller sammanhang så finns risken att användaren överkompenserar för denna avsaknad genom att använda TikTok överdrivet mycket.

Tidigare forskning gjord av Krista et al. (2023) har visat på att yngre användare generellt var mer benägna att på ett problematiskt sätt använda sociala medier. Forskarnas resultat har även visat att depression är associerat med problematisk sociala medieanvändning. Lika så kan vi bland våra resultat se att TikTok kan påverka användaren så att stress reduceras och så att de kan fly vardagen, tack vare dess breda och varierande innehåll. En konsekvens av detta kan dock i sin tur innebära att användaren blir beroende av appen (Cleofas, 2022). Forskning visar att användarens flödesupplevelse i sig är en av nyckelfaktorerna bakom överdriven TikTok-användning och att flödesupplevelsen även fungerar som en mental belöning (Qin et al., 2022 & Xing et al., 2019). Scherr och Wang (2021) menar att möjligheten att skrolla ostört och bibehålla koncentrationen på TikTok är den största anledningen till ett beroendebeteende gentemot TikTok. På grund av detta menar Qin et al (2022) att koncentration är den mest avgörande faktorn som leder till ett beroendebeteende vid användning av TikTok.

## 6.2 DSM-5

I vår introduktion i detta arbete belyser vi att det forskats om sociala medierberoende sedan år 2010 och att det diskuterats om både sociala medierberoende och internetberoende ska bli ett erkänt beroende och inkluderas i DSM-5 i framtiden. DSM-5 innehåller i dagsläget, 2023, inga diagnoser som täcker missbruk eller beroendebeteende gentemot sociala medier, internet eller TikTok. Detta väcker tanken att man borde överväga om TikTok-beroende också skulle läggas till i DSM-5 som ett faktiskt beroende. Vi har sett bland våra resultat att forskare dragit paralleller mellan TikTok-beroende och substansberoende. Yao et al. (2023) och Scherr och Wang (2021) beskriver båda hur användaren kan använda TikTok för att undertrycka negativa eller obehagliga element i livet, vilket de menar kan liknas vid ett substansberoende som drivs av målet att glömma sina problem eller det som tynger ned användaren psykiskt. Användning av TikTok för att dämpa obehagliga delar av livet skulle kunna liknas vid hur en missbrukare kan missbruka med samma motivation (Scherr & Wang, 2021). Korta videor som är så centralt i TikTok-appen, kan öka dopaminet i hjärnan, vilket utsöndrar positiva signaler i hjärnan och detta ger en belönande känsla hos användaren. Detta kan enligt Scherr och Wang (2021) leda till beroendeliknande beteenden gentemot TikTok-appen.

Kriterierna för substansberoende enligt DSM-5 är de vi har skrivit nedan, 1–11. Om man uppfyller ett kriterium så kan det indikera att man är i riskzonen, 2–3 kriterier innebär det ett lindrigt substansberoende, 4–5 kriterier innebär måttligt substansberoende och 6+ innebär ett allvarligt substansberoende (Gateway Foundation, 2023). Det finns 11 kriterier för substansberoende och vi har bland

våra resultat kunnat identifiera diskussioner om 6 av kriterierna bland våra artiklar, i relation till TikTok.

**1. Using more of a substance than intended or using it for longer than you're meant to.**

Robert och David (2023) observerade att "This is consistent with the concept of flow in that TikTok users become so engrossed in scrolling through videos that they continue the activity despite its negative consequences" (s. 84).

Vidare menade Scherr et al. (2021) att "Escapist-addictive TikTok use could cannibalize on time budgets available for other activities, including sleep, by delaying the moment of actually falling asleep after going to bed" (s. 7).

**2. Trying to cut down or stop using the substance but being unable to.**

Lee forskning visade på att "Flow directly influenced social media addiction" (Lee 2018 se Qin et al 2022, s 12).

3. Experiencing intense cravings or urges to use the substance.
4. Needing more of the substance to get the desired effect — also called tolerance.

**5. Developing withdrawal symptoms when not using the substance.**

Tian et al. (2023) menade att "As hypothesized, based on a negative affective state of feeling of withdrawal, when short-form videos are used to avoid unpleasant tasks, procrastination may amplify the negative effects and, in turn, increase reliance on short-form videos, increasing addiction" (s. 401).

6. Spending more time getting and using drugs and recovering from substance use.

**7. Neglecting responsibilities at home, work or school because of substance use.**

Amin et al. (2022) har observerat att "There is a clear correlation in TikTok obsession and poor educational performance in students" (s. 251).

8. Continuing to use even when it causes relationship problems.
9. Giving up important or desirable social and recreational activities due to substance use.
10. Using substances in risky settings that put you in danger.

## **11. Continuing to use despite the substance causing problems to your physical and mental health.**

Amin et al. (2022) menade också på att “Additionally, they are consistent together with studies linking TikTok dependence to greater levels of stress, anxiety, and despair” (s. 251).

Robert och David (2023) påstod att “This is consistent with the concept of flow in that TikTok users become so engrossed in scrolling through videos that they continue the activity despite its negative consequences” (s. 84).

Som vi kan se så uppfyller en överdriven, problematisk eller beroendeliknande TikTok-användning minst fem kriterier. Detta innebär att användare kan hamna under något som skulle motsvara ett måttligt substansberoende enligt kriterierna för just substansberoende. Eftersom tekniken blir alltmer närvarande i människors liv och beroenden kan utvecklas snabbt, är det möjligt att TikTok-användning kan orsaka fler kriterier att bli aktuella.

Vi tolkar dessa resultat som att användning av TikTok till en början inte har negativa effekter på användarens hälsa. Däremot riskerar användaren negativa effekter på hälsan vid överdriven användning. Överdriven användning kan leda till en rad negativa effekter vilket bör beaktas vid användning av appen, men TikTok har också en del positiva effekter på användarens hälsa vid korttidsanvändning.

### **6.3 Framtida forskning**

Vi hoppas på att TikToks stora succé kan göra så att utökad forskning kring detta utförs och att mer kunskap tillkommer. Eftersom detta arbete forskat kring SFC och infinite scroll, så anser vi att dessa två faktorer skulle kunna innebära liknande konsekvenser hos användaren om de ingår i en liknande design. Forskare uppmuntras att replikera denna undersökning på olika sätt, kanske också i mycket större omfattning och se hur resultaten ter sig. Vi uppmanar också vidare forskning kring om olika benämningar på olika konsekvenser som TikTok-användning kan ha på användaren, såsom “ångest”, kan ha ytterligare olika innebörder och betydelser.

Med hjälp av våra resultat kan man se vad för försiktighetsåtgärder och risker man bör beakta vid användning av TikTok. Vidare anser vi att forskning kring när korttidsanvändning av TikTok går över till överdriven, problematisk eller beroendeliknande användning är av intresse, då vi inte kunnat urskilja när detta sker. Vi anser också att kontinuerlig övervakning kring hur människor blir påverkade av digitaliseringen av många aspekter av livet påverkar människor.



Följande paragrafer definierar några processer och fenomen vi kunnat observera och hur de skulle kunna förhindras med hjälp av framtida forskning, eller eventuellt med hjälp av våra förslag på åtgärder.

### **Granskning och Filtrering**

Som vi har sett i flera av våra resultat kan man se att problematisk användning bland annat beror på vilken typ av innehåll som användaren får ta del av. Som Basch et al. (2022) nämnde så kan visst typ av innehåll "trigga" användare och vara skadligt för dem. Ett alternativ kan vara att algoritmen lär känna vilka typer av sökord som är skadliga och väljer då att filtrera eller blockera dessa videor. Framtida forskning kan utvärdera om de negativa effekterna av skadliga innehåll minskas om man gör en granskning på alla nya videor som läggs upp på TikTok för att kunna stoppa det skadliga innehållet innan det hinner läggas ut och kunna ses av användare.

Vi anser att detta kan vara en stor fördel eftersom man kanske kan stoppa det skadliga innehållet direkt, innan någon annan har hunnit ta del av det. Nackdelen med detta är att man inte alltid kan lita på algoritmer. Det kan vara att användaren använder ett "skadligt" sökord i sin video fast själva innehållet inte är skadligt. Ett alternativ är att algoritmen flaggar dessa videor och att användaren kan bestrida om de anser att det var felaktigt och att det är en människa som tittar över dessa bestridanden.

### **Tidsinställning**

Scherr och Wangs (2021) forskning säger att överdriven TikTok-användning kan skapa tidsförvrängning, och Zhang et al. (2022) menar på att sömnkvaliteten minskar. Zhang et al. (2022) fortsätter med att förklara att TikTok utsöndrar dopamin vilket gör att användaren fortsätter använda appen, vilket i sin tur gör att användaren blir beroende. Ett alternativ som Qin et al. (2022) nämnde är att TikTok borde optimeras så att appen bryter användningen efter en längre tids användning. Vi tycker att framtida forskning kan undersöka resultatet av att TikTok sätter en timer så användare måste ta en paus efter x antal timmars användning. Vi tror att det kan stoppa upp beroendet för en stund, men vi tror även att det kan vara oetiskt. Det kan vara så att användaren i fråga behöver hantera sin stress eller är i behov av att minska sin ensamhet genom TikTok. Dock menar Zhang et al. (2023) att när användare behöver tillfredsställa ett behov så kan det leda till ett överdrivet behov av att kompensera. Amin et al. (2022) menar också på att ökandet av TikTok-användning ökar risken för depression och ångest. Därför tycker vi att framtida forskning kan titta på vart gränsen skulle gå. När går frekvent användning av TikTok från okej, till att det kan orsaka negativa effekter. Inom vilka tidsramar är det positivt och inom vilka tidsramar kommer de negativa konsekvenserna. Kan framtida forskning hitta ett genomsnitt så kanske en tidsinställning kan vara relevant.

## **Professionell vårdpersonal online**

Som vi såg under vår analys så finns det väldigt mycket missvisande och felaktig information på TikTok, vilket kan leda till att användare bland annat feldiagnostiserar sig själv. Yeung et al. (2022) analyserade de topp 100 videorna inom ADHD och såg att ungefär hälften av informationen var felaktig eller hade missvisande information. Ett alternativ kan vara att TikTok kan gå igenom de mest virala och "skadliga" hashtags inom psykisk ohälsa, ADHD, självskadebeteende och liknande för att först rensa upp bland felinformation.

Yeung et al. (2022) skrev även att det finns avsaknad av professionella personer inom vårdområdet på TikTok. O'Sullivan et al. (2022) nämnde i deras artikel att det behövs fler professionella inom vården som kan engagera sig online. Ett alternativ till detta kan vara att TikTok kan föra fram företag och proffs inom området som kan ha videor om ämnet i fråga. Dessa videor kan vara pinnade (fästa högst upp under den hashtagen) så att om användare söker på dessa sökord så finns det korrekt och sanningsenlig information att ta del av. Dock nämner Yeung et al (2022) att användare helst dras till videor gjorda av individuella individer med personliga erfarenheter, jämfört om det var professionella inom området. Om man som professionell kan försöka ha en individuell och personlig approach så kanske detta kan minska självdiagnostisering och erbjuda ännu en plats att kunna få hjälp på.

## **Popups med kontaktinfo till "krismyndigheter"**

En av de positiva effekterna som forskningen hittade var bland annat att TikTok kan hjälpa till att reducera negativa känslor genom att användaren kan ventilerar sina problem och ha någon att prata med (Basch et al., 2022). Forskarna menar även att det som användaren ventilerar kan trigga andra användare, vilket kan vara skadligt för dem. Ett alternativ som framtida forskare kan se om det är genomförbart är att när användare söker på vissa sökord, möjligtvis relaterade termer till självskadebeteende, så kan det poppa upp en ruta. I denna ruta kan det stå något i stil med "Är du okej?", "Behöver du hjälp/någon att prata med?" Beroende på sökorden som personen har sökt på. Tillsammans med detta kan det finnas kontaktinformation till krismyndigheterna i det landet som användarens konto är kopplat till. Vi tycker att detta kan vara bra för att som Xing et al. (2019) nämner så kan användare lindra sin ångest genom att prata med någon anonymt. Men forskarna nämner även att de har sett att användarna kan utveckla ett beroende mot appen för att de förlitar sig på att kunna socialisera sig via den. Därför hade framtida forskning kunnat se om detta hade kunnat hjälpa någon att ta kontakt med människor utanför TikTok.

## **Infinite Scroll**

Scherr och Wang (2021) menade att den största anledningen som kan leda till beroendeliknande användning är ostört skrollande. Ett alternativ som framtida forskning kan titta på är om TikTok kan ta bort eller ändra infinite scroll. Eftersom det finns oändligt många videor så kan användaren skrolla utan att det tar slut, vilket i sin tur resulterar i att användaren sitter mycket längre och som Roberts och David (2023) förklarar det så hamnar användarna i ett sorts flödestillstånd. Om man som t.ex. Instagram har ett stopp eller en text där det står “du har kommit till slutet/du har sett alla videor”, och att användaren då behöver uppdatera för att få tillgång till nya videor. Detta gör att det kan bli som en paus för användaren och kanske kan pausa beroendet.

## 7 Slutsats

Vår kandidatuppsats syfte var att besvara frågeställningen ”Vad för hälsopåverkan kan short form content på Tiktok ha på användaren?”. Uppsatsen tar sig an att skapa en översiktlig sammanfattning av den hälsopåverkan TikTok-användning kan ha hos användaren och sätter även dessa konsekvenser i relation till människans grundläggande behov enligt Maslows behovstrappa, vilket fyller en kunskapslucka som vi identifierat bland tidigare forskning. Genom att utföra en systematisk forskningsöversikt och en tematisk analys har vi kommit fram till att TikTok har en del positiva effekter på användarens hälsa vid korttidsanvändning. Vi har sett att TikTok-användning kan ha en positiv effekt på användarens hälsa genom att reducera ångest och främja användarens sociala liv på olika sätt. Vi har däremot sett att användaren riskerar negativa effekter på hälsan vid överdriven, problematisk eller beroendeliknande användning. Denna typ av användning kan orsaka användaren depression, ångest, sämre minne, stress, sämre sömnkvalitet och försämrade akademiska prestationer. För att användaren ska kunna använda appen till sin fördel behöver användaren använda appen med eftertanke och försiktighet, och inte heller i en överdriven utsträckning. Eftersom våra resultat visar på många negativa effekter och beroendeliknande beteenden hos användare, rekommenderar vi att undersökningar kring om TikTok-beroende bör bli en erkänd diagnos eller inte bör föras.

## Referenser

- ALLEA (2023) *The European Code of Conduct for Research Integrity – Revised Edition 2023*. Berlin. DOI 10.26356/ECOC
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).  
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amin, S., Iftikhar, A., & Meer, A. S. (2022). Intervening Effects of Academic Performance between TikTok Obsession and Psychological Wellbeing Challenges in University Students. *Online Media and Society*, 3, 244–255.
- Arora, S., & Mehta, M. (2023). Love it or hate it, but can you ignore social media? - A bibliometric analysis of social media addiction. *Computers in Human Behavior*, 147, 107831. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107831>
- Basch, C. H., Donelle, L., Fera, J., & Jaime, C. (2022). Deconstructing TikTok videos on mental health: cross-sectional, descriptive content analysis. *JMIR Formative Research*, 6(5), e38340. <https://doi.org/10.2196/38340>
- Başer, M. L., Poyraz Çökmüş, F., Tvrtković, S., Obuća, F., Ünal-Aydın, P., Aydın, O., & Spada, M.M. (2022). The role of desire thinking in the problematic use of social networking sites among adults. *Addictive Behaviors Reports*, 16. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100463>
- Cleofas, J. V. (2022). Social media disorder during community quarantine: A mixed methods study among rural young college students during the COVID-19 pandemic. *Archives of Psychiatric Nursing*, 40, 97–105. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.06.003>
- Discanalys. (2020, April 26). *Maslows Behovstrappa - Modell hur människor prioriterar sina behov*. <https://discanalys.com/maslows-behovstrappa/>
- Dost, B., Kömürcü, Ö., Bilgin, S., Turunc, E., Ozden, G. G., Hancıoğlu, S., & Baris, S. (2023). Is preoperative anxiety affected by watching short videos on social media? a prospective randomized study. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2023.01.006>
- Falgoust, G., Winterlind, E., Moon, P., Parker, A., Zinzow, H., & Madathil, K. C. (2022). Applying the uses and gratifications theory to identify motivational factors behind young adult's participation in viral social media challenges on TikTok. *Human Factors in Healthcare*, 2. <https://doi.org/10.1016/j.hfh.2022.100014>
- Gallagher, L. (2021). Welcome to AnxietyTok: An empirical review of peer support for individuals living with mental illness on social networking site TikTok. *Veritas: Villanova Research Journal*, 3, 24–32. <https://jhb.journals.villanova.edu/index.php/veritas/article/view/2641/2563>
- Ghosh, P. & Ghosh, A. (2021). An Unusual Case of Video App Addiction Presenting As Withdrawal Psychosis. *International Journal of Recent Scientific Research*. 12(01), pp. 40455-40457. <http://dx.doi.org/10.24327/ijrsr.2021.1201.5700>

- Gu, S., Ping, J., Xu, M., & Zhou, Y. (2021). TikTok browsing for anxiety relief in the preoperative period: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 60, 102749. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102749>
- Huang, Q., Hu, M., & Chen, H. (2021). Exploring Stress and Problematic Use of Short-Form Video Applications among Middle-Aged Chinese Adults: The Mediating Roles of Duration of Use and Flow Experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 132. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010132>
- Instagram. (2020, 5 augusti). *Introducing Instagram Reels*. <https://about.instagram.com/blog/announcements/introducing-instagram-reels-announcement>
- Krista, H., Männikkö, N., Castrén, S., Mustonen, T., Peltonen, A., Konttila, J., Männistö, M., & Kääriäinen, M. (2023). Association between psychosocial well-being and problematic social media use among Finnish young adults: A cross-sectional study. *Telematics and Informatics*, 81, 101996. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101996>
- Menon, D. (2022). Uses and gratifications of educational apps: A study during COVID-19 pandemic. *Computers and Education Open*, 3, 100076. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2022.100076>
- Mink, D. B., & Szymanski, D. M. (2022). TikTok use and body dissatisfaction: Examining direct, indirect, and moderated relations. *Body Image*, 43, 205–216. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.006>
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Mu, H., Jiang, Q., Xu, J., & Chen, S. (2022). Drivers and Consequences of Short-Form Video (SFV) Addiction amongst Adolescents in China: Stress-Coping Theory Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21). <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph192114173>
- Oberlo. (u.å.). *TIKTOK AGE DEMOGRAPHICS*. <https://www.oberlo.com/statistics/tiktok-age-demographics>
- Oktarini, N. P. U., Dewi, N. P. K., Putra, M. R. a. K., Ataupah, J. H. A., & De Dian Oktarini, N. L. (2022). Analysis of the Positive and Negative Impacts of Using Tiktok For Generation Z During Pandemic. *Journal of Digital Law and Policy*, 1(2), 97–102. <https://doi.org/10.58982/jdlp.v1i2.167>
- Omar, B., & Dequan, W. (2020). Watch, Share or Create: The Influence of Personality Traits and User Motivation on TikTok Mobile Video Usage. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (iJIM)*, 14(04), pp. 121–137. <https://doi.org/10.3991/ijim.v14i04.12429>
- Omar, S. Z., Tang, L., Bolong, J., & Zawawi, J. W. M. (2020). Moderating Effect of Gender on the Relationship between TikTok Usage and Positive

- Emotion among TikTok Users in China. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 10(11). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v10-i11/7904>
- Osemeke, M., & Adegboyega, S. (2017). Critical review and comparism between Maslow, Herzberg and McClelland's theory of needs. *Funai journal of accounting, business and finance*, 1(1), 161-173.
- O'Sullivan, N. J., Nason, G., Manecksha, R. P., & O'Kelly, F. (2022). The unintentional spread of misinformation on 'TikTok'; A paediatric urological perspective. *Journal of Pediatric Urology*, 18(3), 371–375. <https://doi.org/10.1016/j.jpuro.2022.03.001>
- Pryde, S., & Prichard, I. (2022). TikTok on the clock but the #fitspo don't stop: The impact of TikTok fitspiration videos on women's body image concerns. *Body Image*, 43, 244–252. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.004>
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>
- Roberts, & David, M. E. (2023). Instagram and TikTok Flow States and Their Association with Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 26(2), 80-89. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0117>
- Rosenfeld L. Morville P. & Arango J. (2015). *Information architecture: for the web and beyond* (4 uppl.). O'Reilly Media.
- Sanzari, C. M., Gorrell, S., Anderson, L. M., Reilly, E. E., Niemiec, M. A., Orloff, N. C., Anderson, D. A., & Hormes, J. M. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating Behaviors*, 49, 101722. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>
- Sarka, P & Ipsen, C (2017). Knowledge sharing via social media in software development: a systematic literature review, *Knowledge Management Research & Practice*, 15(4), 594-609, DOI: 10.1057/s41275-017-0075-5
- Scherr, S., & Wang, K. (2021). Explaining the success of social media with gratification niches: Motivations behind daytime, nighttime, and active use of TikTok in China. *Computers in Human Behavior*, 124, 106893. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106893>
- Seekis, V., & Kennedy, R. (2023). The impact of #beauty and #self-compassion tiktok videos on young women's appearance shame and anxiety, self-compassion, mood, and comparison processes. *Body Image*, 45, 117–125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.006>
- Sha, P., & Dong, X. (2021). Research on Adolescents Regarding the Indirect Effect of Depression, Anxiety, and Stress between TikTok Use Disorder and Memory Loss. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8820. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168820>

- Sharabati, A. A., Al-Haddad, S., Khasawneh, M. H. A., Nababteh, N., Mohammad, M. H., & Ghoush, Q. A. (2022). The impact of TikTok user satisfaction on continuous intention to use the application. *Journal of Open Innovation, 8*(3), 125. <https://doi.org/10.3390/joitmc8030125>
- Sharma, M. K., Chaturvedi, S. K., & Suma, N. (2020). Technology use expression of Maslow's hierarchy need. *Asian Journal of Psychiatry, 11*(4), 106699. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.101895>
- Statista. (2023, Januari 9). *Most downloaded apps worldwide 2022*. <https://www.statista.com/statistics/1285960/top-downloaded-mobile-apps-worldwide/>
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors, 114*, 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Tian, Bi, X., & Chen, H. (2023). How short-form video features influence addiction behavior? Empirical research from the opponent process theory perspective. *Information Technology & People, 36*(1), 387–408. <https://doi.org/10.1108/ITP-04-2020-0186>
- TikTok. (2020, 18 juni). *How TikTok recommends videos #ForYou*. <https://newsroom.tiktok.com/en-us/how-tiktok-recommends-videos-for-you>
- Tranfield, D., Denyer, D., & Smart, P. (2003). Towards a methodology for developing Evidence-Informed management knowledge by means of systematic review. *British Journal of Management, 14*(3), 207–222. <https://doi.org/10.1111/1467-8551.00375>
- Tsilosani, A., Chan, K., Steffens, A., Bolton, T. B., & Kowalczyk, W. J. (2023). Problematic social media use is associated with depression and similar to behavioral addictions: physiological and behavioral evidence. *Addictive Behaviors, 107781*. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107781>
- Xing, Z., Wu, Y., & Liu, S. (2019). Exploring short-form video application addiction: Socio-technical and attachment perspectives. *Telematics and Informatics, 42*, 101243. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101243>
- Yao, N., Chen, J., Huang, S., Montag, C., & Elhai, J. D. (2023). Depression and social anxiety in relation to problematic TikTok use severity: The mediating role of boredom proneness and distress intolerance. *Computers in Human Behavior, 145*, 107751. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107751>
- Yeung, A. T., Ng, E., & Abi-Jaoude, E. (2022). TikTok and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Cross-Sectional Study of Social Media Content Quality. *The Canadian Journal of Psychiatry, 67*(12), 899–906. <https://doi.org/10.1177/07067437221082854>
- Yu, X., & Watson, M. (2017). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research, 39*(1), 93–112. <https://doi.org/10.1177/0739456x17723971>



- Zahra, F. M., Qazi, A. T., Ali, S. A., Hayat, N. & Hassan, U. T. (2022). How Tiktok Addiction Leads To Mental Health Illness? Examining The Mediating Role Of Academic Performance Using Structural Equation Modeling. *Journal of Positive School*, 6 (10), 1490-1502.
- Zhang, N., Hazarika, B. B., Chen, K., & Shi, Y. (2023). A cross-national study on the excessive use of short-video applications among college students. *Computers in Human Behavior*, 145, 107752. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107752>
- Zhang, X., Feng, S., Peng, R., & Li, H. (2022). Using Structural Equation Modeling to Examine Pathways between Physical Activity and Sleep Quality among Chinese TikTok Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5142. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095142>
- Zhao, H., & Wagner, C. (2022). How TikTok leads users to flow experience: investigating the effects of technology affordances with user experience level and video length as moderators. *Internet Research*, 33(2), 820–849. <https://doi.org/10.1108/intr-08-2021-0595>

# Bilagor

## Bilaga A

Initialt tema	Etikett	Artikel	Referens
<u>Reducera ångest</u>	<b>Reducera ångest och minska blodtryck</b> inför en operation	TikTok browsing for anxiety relief in the preoperative period: A randomized clinical trial	Gu et al. (2021)
Reducera ångest	<b>Reducera ångest och minska blodtryck</b> inför en operation	Is Preoperative Anxiety Affected by Watching Short Videos on Social Media? A Prospective Randomized Study	Dost et al. (2023)
Reducera stress	<b>Reducera stress</b> (någonstans att fly till)	Social media disorder during community quarantine: A mixed methods study among rural young college students during the COVID-19 pandemic	Cleofas (2022)
		Explaining the success of social media with gratification niches: Motivations behind daytime, nighttime, and active use of TikTok in China	Scherr och Wang (2021)
		TikTok browsing for anxiety relief in the preoperative period: A randomized clinical trial	Gu et al. (2021)
		Is Preoperative Anxiety Affected by Watching Short Videos on Social Media? A Prospective Randomized Study	Dost et al. (2023)
		Moderating Effect of Gender on the Relationship between TikTok Usage and Positive Emotion among TikTok Users in China	Omar et al. (2020)
<u>Gemenskap</u>	TikTok kan ha en positiv effekt på känslan att <b>tillhöra</b> någonstans	A cross-national study on the excessive use of short-video applications among college students	Zhang et al. (2023)
		The Impact of TikTok User Satisfaction on Continuous Intention to Use the Application	Sharabati et al. (2022)
		Exploring short-form video application addiction: Socio-technical and	Xing et al. (2019)

		attachment perspectives	
<u>Förtroende och säkerhet</u>	Kan skapa känsla av <b>förtroende</b> och <b>säkerhet</b>	The Impact of TikTok User Satisfaction on Continuous Intention to Use the Application	Sharabati et al. (2022)
<u>Uttrycka sig</u>	Använda TikTok för att <b>uttrycka sina tankar, känslor</b> och till och med <b>problem</b>	The Impact of TikTok User Satisfaction on Continuous Intention to Use the Application	Sharabati et al. (2022)
		Explaining the success of social media with gratification niches: Motivations behind daytime, nighttime, and active use of TikTok in China	Scherr och Wang (2021)
		Exploring short-form video application addiction: Socio-technical and attachment perspectives	Xing et al. (2019)
		Analysis of the Positive and Negative Impacts of Using TikTok For Generation Z During Pandemic	Oktarini et al. (2022)
<u>Källa till nyheter</u>		Social media disorder during community quarantine: A mixed methods study among rural young college students during the COVID-19 pandemic	Cleofas (2022)
		Analysis of the Positive and Negative Impacts of Using TikTok For Generation Z During Pandemic	Oktarini et al. (2022)
<u>Känna sig förstådd</u>	Användare kan diskutera psykisk ohälsa och känna sig <b>förstådda</b>	Deconstructing TikTok videos on mental health: cross-sectional, descriptive content analysis	Basch et al. (2022)
		Welcome to AnxietyTok: An Empirical Review of Peer Support for Individuals Living With Mental Illness on Social Networking Site TikTok	Gallagher (2021)
<u>Källa till nyheter</u>	TikTok kan vara en <b>källa</b> för användare om <b>nyheter</b> såsom Covid-19 eller andra viktiga händelser	Social media disorder during community quarantine: A mixed methods study among rural young college students during the COVID-19 pandemic	Cleofas (2022)

		Analysis of the Positive and Negative Impacts of Using TikTok For Generation Z During Pandemic	Oktarini et al. (2022)
<u>Reducera negativa känslor</u>	Användare kan diskutera psykisk ohälsa och känna sig <b>förstådda</b>	Deconstructing TikTok videos on mental health: cross-sectional, descriptive content analysis	Basch et al. (2022)
		Welcome to AnxietyTok: An Empirical Review of Peer Support for Individuals Living With Mental Illness on Social Networking Site TikTok	Gallagher (2021)
<u>Gemenskap</u>	Användare blir <b>mer kreativa (neurotiska)</b>	Exploring short-form video application addiction: Socio-technical and attachment perspectives	Xing et al. (2019)
<u>Reducera negativa känslor</u>	Användarna kan använda TikTok för att <b>minska daglig stress</b>	A cross-national study on the excessive use of short-video applications among college students	Zhang et al. (2023)
<u>Känna tillhörighet</u>	Användarna kan få <b>support och stöd från likasinnade</b> människor utan att behöva sätta sig själv i någon fara	Deconstructing TikTok videos on mental health: cross-sectional, descriptive content analysis	Basch et al. (2022)
		Welcome to AnxietyTok: An Empirical Review of Peer Support for Individuals Living With Mental Illness on Social Networking Site TikTok	Gallagher (2021)
<u>Gemenskap</u>	Korta video-appar utökar användarens personliga <b>kommunikationsmöjligheter</b> och möjliggör att skaffa <b>nya vänner</b>	Exploring short-form video application addiction: Socio-technical and attachment perspectives	Xing et al. (2019)
<u>Gemenskap &amp; reducera negativa känslor</u>	<b>Neurotiskt</b> benägna kan <b>dämpa sin sociala ångest</b> när det kommer till personliga relationer	Exploring short-form video application addiction: Socio-technical and attachment perspectives	Xing et al. (2019)
<u>Reducera negativa känslor</u>	<b>Neurotiska</b> personer har ofta ångest och frustration inombords, och roliga korta videor på TikTok hjälper dem att <b>avleda ångest</b>	Exploring short-form video application addiction: Socio-technical and attachment perspectives	Xing et al. (2019)

<u>Reducera negativa känslor</u>	Välutvecklad algoritm som gör att appen <b>tillfredsställer användarens behov</b>	The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective	Qin et al. (2022)
<u>Reducera negativa känslor</u>	Algoritmen gör att du får <b>mer skadligt content ju mer du använder det</b>	The impact of #beauty and #self-compassion TikTok videos on young women's appearance shame and anxiety, self-compassion, mood, and comparison processes	Seekis & Kennedy (2023)
		The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure	Sanzari et al. (2023)
		Social media disorder during community quarantine: A mixed methods study among rural young college students during the COVID-19 pandemic	Cleofas (2022)
		Deconstructing TikTok videos on mental health: cross-sectional, descriptive content analysis	Basch et al. (2022)
<u>Gemenskap</u>	Behov av social identitet, <b>överdriven användning</b>	A cross-national study on the excessive use of short-video applications among college students	Zhang et al. (2023)
		Social media disorder during community quarantine: A mixed methods study among rural young college students during the COVID-19 pandemic	Cleofas (2022)
<u>Reducera negativa känslor</u>	Användare kan bli <b>hårt kritiserade</b> när de delar med sig av <b>personliga händelser/detaljer</b>	Welcome to AnxietyTok: An Empirical Review of Peer Support for Individuals Living With Mental Illness on Social Networking Site TikTok	Gallagher (2021)
<u>Överanvändning</u>	Användarnas <b>akademiska prestationer minskar korrelativt</b> när <b>TikTok-användningen ökar</b>	How TikTok Addiction Leads To Mental Health Illness? Examining The Mediating Role Of Academic Performance Using Structural Equation Modeling	Zahra et al. (2022)
		Intervening Effects of Academic Performance between TikTok Obsession and Psychological Wellbeing Challenges in University Students	Amin et al. (2022)

<u>Överanvändning</u>	TikTok-beroende orsakar <b>ångest, sämre psykisk hälsa</b>	Intervening Effects of Academic Performance between TikTok Obsession and Psychological Wellbeing Challenges in University Students	Amin et al. (2022)
		How TikTok Addiction Leads To Mental Health Illness? Examining The Mediating Role Of Academic Performance Using Structural Equation Modeling	Zahra et al. (2022)
		Research on adolescents regarding the indirect effect of depression, anxiety, and stress between TikTok use disorder and memory loss	Sha & Dong (2021)
<u>Överanvändning</u>	TikTok-användning <b>positivt länkat till sämre minne.</b>	Research on adolescents regarding the indirect effect of depression, anxiety, and stress between TikTok use disorder and memory loss	Sha & Dong (2021)
		Intervening Effects of Academic Performance between TikTok Obsession and Psychological Wellbeing Challenges in University Students	Amin et al. (2022)
<u>Reducering av negativa känslor &amp; Överanvändning</u>	Användning av TikTok för att <b>undertrycka negativa</b> eller <b>obehagliga element</b> i livet liknas vid ett <b>substansberoende</b> som drivs av målet att <b>glömma sina problem.</b>	Depression and social anxiety in relation to problematic TikTok use severity: The mediating role of boredom proneness and distress intolerance	Yao et al. (2023)
		Explaining the success of social media with gratification niches: Motivations behind daytime, nighttime, and active use of TikTok in China	Scherr och Wang (2021)
<u>Överanvändning</u>	<b>Överdriven användning</b> kan orsaka <b>mindre sömn</b> som sedan kan ge <b>negativa effekter</b> under dagen och hålla i sig om användaren <b>får lite sömn</b>	Explaining the success of social media with gratification niches: Motivations behind daytime, nighttime, and active use of TikTok in China	Scherr och Wang (2021)
		Using Structural Equation Modeling to Examine Pathways between Physical Activity and Sleep Quality among Chinese TikTok Users	Zhang et al. (2023)
<u>Överanvändning</u>	Problematisk TikTok användning kan skapa <b>depression</b> och <b>social ångest</b> som var förknippade med <b>ökad tristess och stressintolerans</b>	Depression and social anxiety in relation to problematic TikTok use severity: The mediating role of boredom proneness and distress intolerance	Yao et al. (2023)

<u>Överanvändning</u>	<b>Stress</b> positivt kopplat till <b>problematisk användning av SVA</b> (short video addiction)	Exploring stress and problematic use of short-form video applications among middle-aged Chinese adults: the mediating roles of duration of use and flow experience	Huang et al. (2021)
<u>Överanvändning</u>	<b>Stress</b> var positivt korrelerat med <b>TikTok-användningens varaktighet</b>	Exploring stress and problematic use of short-form video applications among middle-aged Chinese adults: the mediating roles of duration of use and flow experience	Huang et al. (2021)
<u>Överanvändning</u>	<b>Positiv flödesupplevelse</b> var positivt korrelerad med <b>problematisk användning av TikTok</b>	Exploring stress and problematic use of short-form video applications among middle-aged Chinese adults: the mediating roles of duration of use and flow experience	Huang et al. (2021)
<u>Överanvändning</u>	<b>Användningstid och flödesupplevelse</b> var positivt korrelerade med varandra	Exploring stress and problematic use of short-form video applications among middle-aged Chinese adults: the mediating roles of duration of use and flow experience	Huang et al. (2021)
<u>Överanvändning</u>	<b>Användningens varaktighet</b> hade positivt samband till <b>stress och problematisk SVA-användning</b>	Exploring stress and problematic use of short-form video applications among middle-aged Chinese adults: the mediating roles of duration of use and flow experience	Huang et al. (2021)
<u>Överanvändning</u>	<b>Stress</b> var positivt associerat med <b>problematisk SVA-användning</b> , vilket tyder på att <b>höga stressnivåer</b> kan åtföljas av <b>försämrad förmåga till självkontroll</b> , vilket gör individer sårbara för att utveckla <b>problematisk SVA-användning</b>	Exploring stress and problematic use of short-form video applications among middle-aged Chinese adults: the mediating roles of duration of use and flow experience	Huang et al. (2021)
<u>Överanvändning</u>	Ändå tenderar den överdrivna tiden som spenderades på SVA och den tillhörande flödesupplevelsen att orsaka den problematiska användningen, vilket indikerar att SVA: s kompensatoriska potential att <b>fly från stress</b> kan leda till <b>negativa resultat som SVA: s överanvändning</b> .	Exploring stress and problematic use of short-form video applications among middle-aged Chinese adults: the mediating roles of duration of use and flow experience	Huang et al. (2021)
<u>Överanvändning</u>	Eftersom flödes-upplevelsen, som erhålls genom sådan användning av SVA, fungerade som en <b>mental belöning</b> som lockade medelålders användare att titta på korta videor, finns det en risk för att denna användning utvecklas till <b>problematisk användning</b> .	Exploring stress and problematic use of short-form video applications among middle-aged Chinese adults: the mediating roles of duration of use and flow experience	Huang et al. (2021)
<u>Överanvändning</u>	Medelålders vuxna med <b>högre nivåer av utbildning, inkomst och självkontroll</b> var	Depression and social anxiety in relation to problematic TikTok use	Yao et al. (2023)

	<b>mindre sårbara för problematisk användning av SVA</b>	severity: The mediating role of boredom proneness and distress intolerance	
<u>Överanvändning</u>	Överanvändning kan orsaka beroendeliknande symtom hos användaren	Exploring stress and problematic use of short-form video applications among middle-aged Chinese adults: the mediating roles of duration of use and flow experience	Huang et al. (2021)
<u>Överanvändning</u>	Algoritmen (vilken typ av content) och att videorna är så pass korta gör att användaren får <b>dopamin</b> och spenderar mer tid på appen vilket försämrar sömnkvaliteten och kan ge effekter på efterföljande dagar.	Using Structural Equation Modeling to Examine Pathways between Physical Activity and Sleep Quality among Chinese TikTok Users	Zhang et al. (2023)
<u>Överanvändning</u>	Algoritmen (vilken typ av content) och att videorna är så pass korta gör att användaren får dopamin och spenderar mer tid på appen vilket försämrar sömnkvaliteten och kan ge effekter på efterföljande dagar.	Explaining the success of social media with gratification niches: Motivations behind daytime, nighttime, and active use of TikTok in China	Scherr och Wang (2021)
<u>Överanvändning</u>	Det finns ett positivt samband mellan ökad TikTok beroende och dålig akademisk prestation, som i sin tur visar resultat av depression, ångest och stress.	How TikTok Addiction Leads To Mental Health Illness? Examining The Mediating Role Of Academic Performance Using Structural Equation Modeling	Zahra et al. (2022)
		Intervening Effects of Academic Performance between TikTok Obsession and Psychological Wellbeing Challenges in University Students	Amin et al. (2022)
<u>Överanvändning</u>	Koncentration (och ett flöde) är en viktig faktor när det kommer till TikTok användning. Om ungdomar hade kul online så var det svårt för dem att bryta sig loss, vilket kan leda till beroendeliknande beteende.	The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective	Qin et al. (2022)
		Exploring stress and problematic use of short-form video applications among middle-aged Chinese adults: the mediating roles of duration of use and flow experience	Huang et al. (2021)
<u>Felaktig eller missvisande information</u>	Rädsla av att läsa om/titta på videor och text som har felaktig eller missvisande information om t.ex. ADHD eller andra diagnoser. Det kan vara att användaren ser flera videor som har liknande information kan vara felaktig, och tro att de har den diagnosen och självdiagnostiserar sig felaktigt.	TikTok and attention-deficit/hyperactivity disorder: a cross-sectional study of social media content quality	Yeung et al. (2022)
		The unintentional spread of misinformation on	O'Sullivan et al. (2022)



		'TikTok': a paediatric urological perspective	
--	--	---	--

# Bilaga B

## Sökningsstrategi

I detta kapitel finns en sammanfattning på hur sökningsstrategin ser ut och hur avgränsning och kraven ser ut. I Tabell 1,2 och 3 finns presentationer på hur många artiklar som exkluderas när specifika krav ställs på dem.

## Databaser:

- Google Scholar
- Science Direct

## Sökord:

- Short form content (inklusive relaterade termer)
- TikTok
- Health impact (inklusive relaterade termer)

## Kriterier:

- Referentgranskad
- Måste vara skriven på engelska
- Fri tillgång i fulltext online (även via skolan)
- Artikeln handlar om short form content på TikTok och dess påverkan på användarens hälsa.
- Artikelns titel och abstract och dess relevans till vår frågeställning (nyckelord i vår frågeställning) avgör om artikeln lever upp till kriterierna.
- Artiklarna måste vara från 2018 till nutid (för att TikTok lanserades 2017 & vi har en tidsbegränsning att förhålla oss till).

## Avgränsning:

- Vi läser titel och abstract på de första 50 sökresultaten per söksträng