

# Scrolla eller logga ut?

## Unga kvinnors förhållningssätt mellan deltagande och digital disconnection på TikTok

Av: Josefine Rogersdotter

Handledare: Lars Lundgren

Södertörns högskola | Institutionen för kultur och lärande

Kandidatuppsats 15 hp

Medie- och kommunikationsvetenskap C | Höstterminen 2025



SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA | STOCKHOLM  
sh.se

## Abstract

Denna studie syftar till att undersöka hur unga svenska kvinnor förhåller sig till TikTok i sin vardag, med särskilt fokus på om, och i sådana fall hur, deltagande och digital disconnection kan samexistera inom vardagliga mediepraktiker. Studien utgår från följande forskningsfrågor: (1) Hur förhåller sig unga kvinnor till TikTok i vardagen, med avseende på hur deltagande och digital disconnection samexisterar i deras användning av plattformen? (2) Vilka handlingar använder de för att balansera mellan deltagande i och digital disconnection från TikTok? Den teoretiska utgångspunkten i denna studie utgörs av mediepraktiker (Couldry, 2004; 2012) i kombination med digital disconnection (Parry et al., 2025), där en analytisk modell belyser hur handlingar och upplevelser kan forma ett engagemang. Genom semistrukturerade intervjuer och mediedagböcker med fyra unga kvinnor i åldrarna 23-28 år samlades det empiriska materialet in, där resultaten visar att deltagande och digital disconnection samexisterar inom vardagliga mediepraktiker. Användningen av TikTok är djupt integrerad i deltagarnas vardag och motiveras av underhållning, inspiration, social interaktion och belöning. Samtidigt är de medvetna om de negativa effekterna, vilket visas i upplevelser av bland annat skuld eller överstimulans. Deltagarna använder mindre justeringar, såsom notisinställningar och tidsbegränsningar, för att skapa distans samtidigt som plattformen fortsätter integreras i vardagen. Digital disconnection framträder därmed praktiskt genom dessa handlingar, men även symboliskt i form av digital distansering, där reflektion över hur användningen borde se ut fungerar som ett sätt för deltagarna att skapa distans. Den analytiska modellen för handlingar, upplevelser och engagemang visar hur engagemang kan förstås som ett stabilt men förhandlingsbart förhållningssätt. Sammantaget bidrar studien med en nyanserad förståelse av unga svenska kvinnors användning av TikTok och visar hur deltagande och digital disconnection samexisterar inom vardagliga mediepraktiker.

Nyckelord: TikTok, deltagande, digital disconnection, mediepraktiker

Titel: Scrolla eller logga ut? Unga kvinnors förhållningssätt mellan deltagande och digital disconnection på TikTok

Termin: Höstterminen 2025

Författare: Josefine Rogersdotter

Handledare: Lars Lundgren

## Förord

Jag försäkrar om att jag har tagit del av Urkunds plagiathandbok och att denna uppsats utgör mitt eget originalarbete. I samband med detta intygar jag om att uppsatsen inte innehåller någon AI-genererad text. Eftersom studien behandlar personuppgifter intygar jag även om att allt insamlat material kommer att raderas när kursen är avslutad och uppsatsen har godkänts.

Jag vill framföra ett varmt tack till mina deltagare som med stort engagemang delat med sig av sina erfarenheter och därigenom möjliggjort denna studie. Ett särskilt tack riktas även till min handledare, Lars Lundgren, för värdefull handledning under uppsatsens gång.

# Innehållsförteckning

1.	INLEDNING .....	5
2.	FORSKNINGSÖVERSIKT .....	6
2.1	<i>Varför vi scrollar: motiv bakom användningen av sociala medier</i> .....	7
2.1.1	När vardagen möter flödet: sociala medier i praktiken .....	7
2.2	<i>Varför vi kopplar bort: drivkrafter bakom digital disconnection</i> .....	8
2.2.1	Att koppla bort: strategier för digital disconnection .....	9
2.3	<i>Sammanfattning av tidigare forskning</i> .....	9
3.	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING .....	10
4.	TEORI .....	10
4.1	<i>Mediepraktiker</i> .....	11
4.2	<i>Digital disconnection</i> .....	12
4.3	<i>En analytisk modell för handlingar, upplevelser och engagemang</i> .....	12
5.	METOD OCH MATERIAL .....	14
5.1	<i>Kombinationen av mediedagböcker och intervjuer</i> .....	14
5.2	<i>Etiskt förhållningssätt</i> .....	15
5.3	<i>Tillvägagångssätt</i> .....	16
5.3.1	Deltagarna .....	16
5.3.2	Utformning av material .....	17
5.3.3	Genomförande av intervjuer och analys .....	18
5.4	<i>Metodologiska reflektioner</i> .....	20
6.	ANALYS OCH DISKUSSION .....	21
6.1	<i>Mediepraktiker i vardagen: handlingar</i> .....	21
6.2	<i>Från scroll till känsla: upplevelser</i> .....	26
6.3	<i>Engagemang som förhållningssätt</i> .....	30
6.4	<i>Modellens förklarande funktion</i> .....	34
7.	SAMMANFATTNING OCH SLUTSATSER .....	35
8.	REFERENSLISTA .....	40
	APPENDIX A .....	43
	APPENDIX B .....	44
	APPENDIX C .....	46

# 1. Inledning

Den digitala närvaron utgör idag en central del av ungas vardag, där begreppet “media i allmänhet” ofta likställs med sociala medier (Bengtsson & Johansson, 2022, s.5). Detta speglar hur djupt sociala medier är integrerade i ungas vardagliga vanor och hur centrala de blivit i den samtida svenska mediekulturen (Bengtsson & Johansson, 2022, s.5). Samtidigt har en motrörelse vuxit fram, där individer uttrycker ett behov av att begränsa sin närvaro eller helt koppla bort sig från den digitala vardagen (Nguyen et al., 2022, s.3658). Begreppet “digital disconnection”<sup>1</sup> fångar denna strävan: en medveten praktik där individer begränsar eller avstår från digitala medier för att återfå kontroll och främja välbefinnande i en vardag präglad av ständig uppkoppling (Parry et al., 2025, s.1). Mot denna bakgrund framträder en spänning mellan sociala mediers närvaro i ungas vardag (Bengtsson & Johansson, 2022, s.5) och försök att begränsa den egna digitala närvaron (Nguyen et al., 2022, s.3658).

Behovet av att förstå denna spänning blir tydlig i samhällen där sociala medier är djupt integrerade i vardagslivet. Sverige utgör ett sådant land, då det rankas högt i digitalisering inom EU och kännetecknas av en hög digital kompetens hos befolkningen (Europeiska unionen, 2020). Detta skapar förutsättningar för en hög närvaro på sociala medier, vilket återspeglas i användningen. Av landets internetanvändare var det 96 procent som uppgav att de använt sociala medier det senaste året, där 85 procent gör det dagligen. Bland personer födda på 2000-talet är närvaron nästan total, även bland dem födda på 1990-talet är användningen hög med 9 av 10 som använder sociala medier dagligen (Internetstiftelsen, 2025, s.134).

I denna digitala vardag har TikTok fått en särskilt framträdande roll. Ungefär var femte person i Sverige använder plattformen, medan en av sju gör det dagligen. Användningen är något högre bland kvinnor och den största användargruppen återfinns bland kvinnor födda på 2000-talet, där cirka tre av fyra uppger att de använder plattformen (Internetstiftelsen, 2025, s.153). Det som gör TikTok intressant är att plattformens kärna utgörs av “For You”-algoritmen, vilken styr det innehåll som användaren exponeras för (Bhandari & Bimo, 2022,

---

<sup>1</sup> I denna uppsats kommer det engelska begreppet ”digital disconnection” att användas då de möjliga svenska översättningarna, såsom ”digital frånkoppling” eller ”digital nedkoppling”, inte fullt ut fångar begreppets innebörd.

s.2). Till skillnad från andra sociala medier, där algoritmerna ofta fungerar som ett kompletterande verktyg, är TikTok en plattform där hela användarupplevelsen kretsar kring algoritmens logik (Bhandari & Bimo, 2022, s.2). Samtidigt uppger tidigare användare av TikTok att algoritmens utformning kan ha bidragit till att de lämnat plattformen, med hänvisning till upplevelser av beroendeframkallande funktioner, hög tidsåtgång samt mindre seriöst innehåll (Internetstiftelsen, 2025, s.196). Detta ligger i linje med en bredare utveckling där många strävar efter ett mer medvetet förhållningssätt till digitala medier (Nguyen et al., 2022, s.3658).

Tidigare forskning har i stor utsträckning undersökt motiv till användning av sociala medier (Alhabash & Ma, 2017; Bengtsson & Johansson, 2022; Parry et al., 2025) samt fenomenet digital disconnection (Nguyen et al., 2022; Nguyen, 2023; Parry et al., 2025), ofta med utgångspunkt i breda deltagargrupper. Däremot har få studier undersökt hur dessa två perspektiv kan samexistera inom specifika nationella och sociala kontexter. Mot denna bakgrund syftar studien till att undersöka hur unga svenska kvinnor förhåller sig till TikTok i sin vardag, med fokus på om, och i sådana fall hur, deltagande och digital disconnection kan samexistera inom vardagliga mediepraktiker. Unga kvinnor utgör en relevant grupp att undersöka, då tidigare studier pekar på att sociala normer kan forma individers möjligheter att avstå från sociala medier (Nassen et al., 2024, s.4), samtidigt som de är en av plattformens främsta användargrupper (Internetstiftelsen, 2025, s.153).

Genom att undersöka detta bidrar studien till tidigare forskning genom att visa hur unga svenska kvinnor förhåller sig till TikTok i sin vardag och om deltagande och digital disconnection kan samexistera inom vardagliga mediepraktiker. På så sätt ger studien en fördjupad förståelse för de villkor som formar unga kvinnors relation till sociala medier i dagens samhälle.

## 2. Forskningsöversikt

Denna forskningsöversikt behandlar tidigare forskning om motiv bakom användningen av sociala medier, med fokus på hur plattformar kan tillgodose både sociala och emotionella behov. Vidare presenteras forskning om digital disconnection, med betoning på de bakomliggande motiv samt strategier som används för att reglera närvaro i den digitala

vardagen. Syftet är att skapa en förståelse för de drivkrafter och strategier som formar användningen av sociala medier, med avseende på både deltagande och digital disconnection.

## 2.1 Varför vi scollar: motiv bakom användningen av sociala medier

Unga vuxna spenderar en betydande del av sin vardag på sociala medier, där de ofta använder flera plattformar parallellt med varandra (Bengtsson & Johansson, 2022, s.5). Enligt Stina Bengtsson och Sofia Johansson (2022) fyller dessa plattformar olika funktioner och tillgodoser skilda behov, där användningen varierar mellan individerna beroende på ålder, kön och social klass (2022, s.5). Bland de främsta motiven för användning återfinns bekvämlighet, underhållning, informationssökning, tidsfördriv, social interaktion, självdokumentation och humörhantering (Alhabash & Ma, 2017, s.8; Parry et al., 2025, s.11). Behovet av social kontakt, framför allt kommunikation med den egna kontaktkretsen, framträder som särskilt centralt för användningen av sociala medier (Bengtsson & Johansson, 2022, s.8).

Dessa motiv formar hur olika plattformar uppfattas och används. TikTok framstår i första hand som en källa för underhållning, medan Instagram i högre grad uppfattas som en källa för inspiration (Bengtsson & Johansson, 2022, s.8). Douglas Parry et al. (2025) beskriver dessutom fenomenet ”tanklös scrollning”, där sociala medier används som ett sätt att undkomma eller distrahera sig från sina känslor (2025, s.11). På så sätt framträder sociala medier som något som tillgodoser både emotionella och sociala behov.

### 2.1.1 När vardagen möter flödet: sociala medier i praktiken

Kopplingen mellan motiv och användning blir särskilt tydlig när sociala medier integreras i vardagen. Bengtsson och Johansson (2022) visar att sociala medier ofta används för att reglera känslor och humör, fylla ett tomrum eller som en del av en daglig ritual (2022, s.5). Användningen är särskilt vanlig i samband med väntan, resor i kollektivtrafik eller parallellt med andra aktiviteter, exempelvis under måltider eller innan läggdags, ofta i syfte att minska känslan av ensamhet (Bengtsson & Johansson, 2022, s.5). På så sätt integreras sociala medier som en återkommande del av den dagliga rutinen, något som kan övergå i längre perioder av scrollande än avsett (Bengtsson & Johansson, 2022, s.6).

Sammantaget visar forskningen att sociala medier fyller flera olika funktioner i ungas vardag, både i relation till social interaktion och emotionell reglering (Alhabash & Ma, 2017; Bengtsson & Johansson, 2022; Parry et al., 2025). Detta omfattande och ofta vanemässiga

användande har bidragit till ett ökat intresse för att på olika sätt begränsa eller kontrollera sin användning (Nguyen et al., 2022, s.3658).

## 2.2 Varför vi kopplar bort: drivkrafter bakom digital disconnection

Trots att sociala nätverkstjänster används flitigt och är mycket populära har rapporter visat att användningen har börjat plana ut och i vissa länder minskat under de senaste åren (Nguyen 2023, s.125). Detta kan förklaras av en ökad medvetenhet om skärmtid och de negativa effekter som omfattande användning kan medföra, vilket får många att vilja begränsa sitt användande (Nguyen 2023, s.125). Parry et al. (2025) beskriver detta som digital disconnection: en aktiv och medveten praktik som syftar till att skapa välbefinnande och kontroll i en ständigt uppkopplad vardag (2025, s.1).

Drivkrafterna bakom digital disconnection skiljer sig från tidigare former av mediemotstånd, vilket kan förstås som en konsekvens av mediernas ökade betydelse i vardagslivet (Parry et al., 2025, s.2). Motiven bakom digital disconnection omfattar både individens relation till tekniken samt bredare samhällsfaktorer. På individnivå lyfter Parry et al. (2025) fram att användare ofta söker ett svar på den ständiga uppkopplingens krav, där motiven rör självoptimering eller ”mindfulness” (2025, s.2). Samtidigt framträder på samhällsnivå en oro kring övervakning och digital kapitalism som betydande faktorer för digital disconnection (Parry et al., 2025, s.2).

Minh Hao Nguyen et al. (2022) identifierar ytterligare motiv såsom överanvändning, ointressant innehåll eller oro för dataskydd (2022, s.3659). För vissa handlar beslutet om en strävan efter ökad närvaro offline (Nguyen, 2023, s.144). Samtidigt kan sociala faktorer innebära digital disconnection, där individerna upplever ett tryck från sina vänner att minska sin användning eller vill undvika stressen av att behöva svara på meddelanden direkt (Nguyen et al., 2022, s.3659; Nguyen, 2023, s.127). Vanemässig scrolling kan dessutom ge upphov till skuld och känslan av att inte ha varit produktiv med sin tid, vilket ytterligare motiverar digital disconnection (Nguyen, 2023, s.127).

Forskning visar även att möjligheterna till digital disconnection inte är jämnt fördelade. Lise-Marie Nassen et al. (2024) påpekar att flickor i högre grad använder sociala medier för social interaktion än pojkar, vilket kan göra det svårare för dem att avstå från plattformarna (2024, s.4). För vuxna kvinnor kan detta ytterligare förstärkas av sociala förväntningar, där

traditionella omsorgsroller i allt större utsträckning förflyttas till den digitala världen (Nassen et al., 2024, s.4). Här sker förväntningar på att gratulera vid födelsedagar eller organisera familjeaktiviteter, vilket begränsar deras möjligheter att koppla bort från sociala medier (Nassen et al., 2024, s.4). Detta visar att digital disconnection inte enbart är ett individuellt val, utan kan formas av sociala och kulturella förutsättningar.

### 2.2.1 Att koppla bort: strategier för digital disconnection

Parry et al. (2025) framhåller att motiven bakom digital disconnection formar vilken typ av strategi som individerna väljer (2025, s.3). Kortare pauser eller mindre justeringar i det digitala beteendet är ofta kopplade till välbefinnande, medan mer drastiska avståndstaganden motiveras av motstånd mot den digitala kulturen (Parry et al., 2025, s.3). På liknande sätt menar Nguyen et al. (2022) att människor söker efter individuella strategier för att hantera den konstanta tillgängligheten och informationsöverflödet (2022, s.3657). För vissa är digital disconnection en medveten strategi för att skapa bättre balans mellan arbete och privatliv och kan därmed ses som en del av livsstilen (Nguyen et al., 2022, s.3659). Samtidigt påpekar Nguyen (2023) att forskare sällan betraktar digital disconnection från sociala medier som ett "antingen-eller-val" (2023, s.126), eftersom praktiska, sociala och samhällsliga faktorer kan försvåra möjligheten till digital disconnection (2023, s.130). Det återkommande mönstret där deltagare vid upprepade tillfällen kopplar bort sig för att sedan återvända, tyder på att digital disconnection ofta sker i cykler (Nguyen, 2023, s.130).

## 2.3 Sammanfattning av tidigare forskning

Tidigare forskning har kartlagt motiv och vardagsfunktioner för ungas användning av sociala medier. Studierna visar att plattformarna fyller en rad behov, såsom underhållning, informationssökning, humörhantering och social interaktion (Alhabash & Ma, 2017; Bengtsson & Johansson, 2022; Parry et al., 2025). Forskningen beskriver även hur sociala medier integreras i vardagens rutiner som en daglig ritual, för att fylla ett tomrum eller för att reglera känslor (Bengtsson & Johansson, 2022, s.5). Samtidigt framkommer olika motiv för digital disconnection, där ökad medvetenhet om skärmtid, ointressant innehåll eller oro för övervakning kan bidra till viljan att begränsa sin användning (Nguyen et al., 2022; Nguyen, 2023; Parry et al., 2025). Det framgår även av tidigare forskning att möjligheten till digital disconnection kan variera mellan kön och att sociala normer kan forma i vilken utsträckning man kan avstå från användningen (Nassen et al., 2024, s.4). Mot bakgrund av dessa motiv och

strategier för både användning och digital disconnection framträder en komplexitet i hur individer förhåller sig till sociala medier, vilket ligger till grund för den fortsatta studien.

### 3. Syfte och frågeställning

Tidigare forskning visar en spänning mellan sociala mediers förmåga att tillgodose sociala och emotionella behov samt individens vilja eller behov av att begränsa sin närvaro online (Alhabash & Ma, 2017; Bengtsson & Johansson, 2022; Nguyen et al., 2022; Nguyen, 2023; Parry et al., 2025). Mot denna bakgrund syftar denna studie till att undersöka hur unga svenska kvinnor förhåller sig till TikTok i sin vardag, med särskilt fokus på om, och i sådana fall hur, deltagande och digital disconnection kan samexistera inom vardagliga mediepraktiker.

Utifrån syftet kommer studien att utgå från följande frågeställningar:

1. Hur förhåller sig unga kvinnor till TikTok i vardagen, med avseende på hur deltagande och digital disconnection samexisterar i deras användning av TikTok?
2. Vilka handlingar använder de för att balansera mellan deltagande i och digital disconnection från TikTok?

Frågeställningarna syftar till att undersöka hur förhållningssättet mellan deltagande och digital disconnection tar form i unga kvinnors användning av TikTok i vardagen. Den första frågeställningen fokuserar på förhållningssättet till plattformen, där deltagande och digital disconnection inte ses som motsatser, utan som samexisterande inom deras användning av plattformen. Den andra frågeställningen riktar in sig på de handlingar genom vilka detta förhållningssätt tar form. Eftersom upplevelser analyseras som en del av förhållningssättet ansågs en separat forskningsfråga om dem vara överflödigt för denna studie.

### 4. Teori

För att kunna besvara studiens frågeställningar används mediepraktiker (Couldry, 2004; 2012) som ett teoretiskt ramverk för att analysera de handlingar och upplevelser som formar deltagarnas användning. Parallellt diskuteras begreppet digital disconnection (Parry et al., 2025) som en mediepraktik, för att förstå hur användare försöker begränsa eller ta distans från sin användning av plattformen. Genom att kombinera dessa perspektiv har en analytisk modell utformats som syftar till att fånga hur handlingar och upplevelser formar ett

engagemang i unga svenska kvinnors användning av TikTok. Modellen är utformad för att synliggöra ett förhållningssätt där deltagande och digital disconnection förstås som samexisterande inom vardagliga mediepraktiker.

#### 4.1 Mediepraktiker

Nick Couldry (2004) beskriver mediepraktiker som ett perspektiv där medier betraktas som en uppsättning praktiker som på olika sätt relaterar till eller är orienterade kring medier (2004, s.117). Enligt Couldry (2004) uppmuntrar praktikteori till att ställa öppna frågor om hur människor agerar och hur de själva kategoriserar sina handlingar (2004, s.125). Fokus riktas därmed mot vad människor faktiskt gör i relation till medier i olika sammanhang (s.119), samt hur de själva beskriver dessa handlingar (2004, s.121). Perspektivet möjliggör en djupare förståelse för hur medier är inbäddade i människors sociala och kulturella liv (Couldry, 2004, s.129). Det handlar alltså inte enbart om erfarenheten av att leva i en mediemättad värld, utan även om hur sätt att tänka och känna formas inom och genom olika mediepraktiker (Couldry, 2004, s.129).

I ett senare verk utvecklar Couldry (2012) resonemanget genom att betona att mediepraktiker formas av människors grundläggande behov, såsom att samordna aktiviteter, kommunicera eller skapa och upprätthålla gemenskap (2012, s.63). Han skiljer mellan handlingar som är direkt relaterade till medier, handlingar där medier spelar en roll utan att vara det primära målet samt de handlingar som möjliggörs genom mediernas närvaro eller funktion i vardagslivet (2012, s.64). Couldry (2012) framhåller även att mediepraktiker ofta blir vanor som vävs samman i bredare rutiner och därmed strukturerar vårt dagliga liv (Couldry, 2012, s.83).

I denna studie används Couldrys (2004; 2012) teori om mediepraktiker som ett teoretiskt ramverk för att undersöka hur unga svenska kvinnor förhåller sig till TikTok i vardagen. Analysen kommer fokusera på vilka handlingar dessa kvinnor gör i relation till TikTok (Couldry, 2004, s.119), hur de själva beskriver dessa handlingar (2004, s.121) samt hur dessa mediepraktiker blir en del av det dagliga livet (Couldry, 2012, s.83). Handlingarna, tillsammans med deras beskrivningar, formar ett förhållningssätt som syftar till att visa hur deltagarna förhåller sig till plattformen, vilket förklaras i den analytiska modellen.

## 4.2 Digital disconnection

Ur ett praktikperspektiv (Couldry, 2004; 2012) kan digital disconnection förstås som en form av mediepraktik som aktualiseras när användare upplever ett behov av att omförhandla sin relation till digitala medier. I denna studie definieras digital disconnection enligt Parry et al. (2025) och förstås som en medveten handling för att minska negativa effekter av ständig uppkoppling (2025, s.1). Tidigare forskning visar att sådana handlingar ofta aktualiseras när användningen upplevs som ohälsosam (Parry et al., 2025, s.15) eller tar mer tid än avsett, vilket kan leda till känslor av skuld (Nguyen, 2023, s.127). När användarna blir medvetna om de negativa effekter som användningen genererar (Nguyen, 2023, s.125) syftar handlingen till att främja välbefinnande (Parry et al., 2025, s.1).

Som Nguyen (2023) påpekar är digital disconnection sällan ett “antingen-eller val” (2023, s.126), vilket kan innebära att användarna både kan vara aktiva på plattformar som TikTok och samtidigt försöka upprätthålla ett visst mått av distans. I denna studie används digital disconnection således som ett analytiskt begrepp för att förstå hur handlingar av distansering integreras i deltagarnas vardagliga mediepraktiker. Detta syftar till att fånga de handlingar genom vilka deltagarna försöker skapa distans till sin användning utan att nödvändigtvis upphöra med den. Nedan presenteras hur dessa handlingar samspelar med deltagarnas upplevelser inom ramen för ett engagemang.

## 4.3 En analytisk modell för handlingar, upplevelser och engagemang

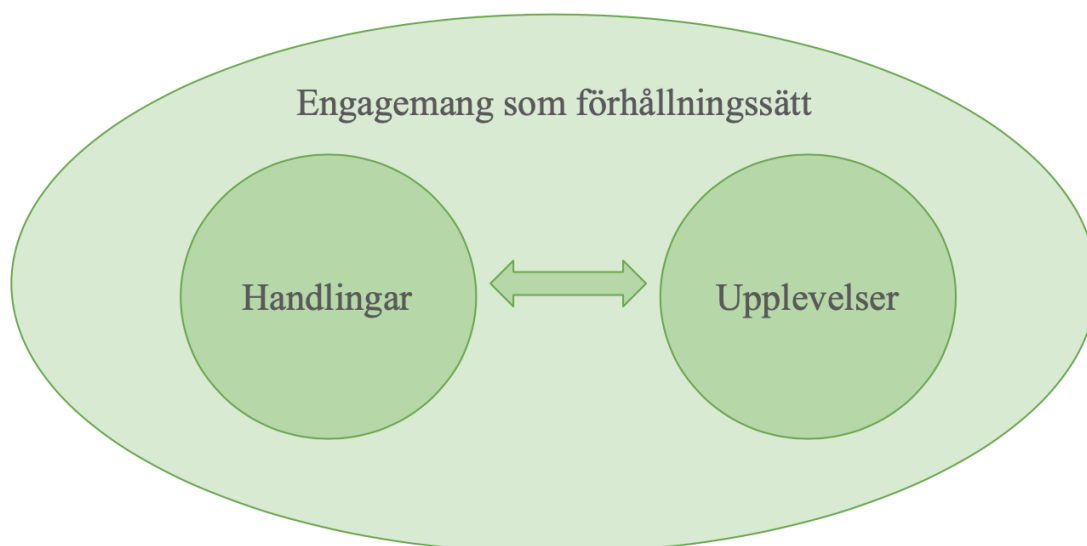
För att förstå hur deltagarna förhåller sig till TikTok i vardagen används i denna studie en analytisk modell som utgår från två centrala dimensioner: handlingar och upplevelser. Dessa analyseras inom ramen för engagemang, vilket i denna studie förstås som ett övergripande vardagligt förhållningssätt till plattformen. Modellen fungerar som ett verktyg för att strukturera analysen av det empiriska materialet och är utvecklad med utgångspunkt i praktikperspektivet (Couldry, 2004; 2012) och tidigare forskning om digital disconnection (Parry et al., 2025).

Handlingar avser de praktiker som människor utför i samband med sin användning av TikTok i vardagen. I linje med Couldry (2004) riktas de mot vad användarna faktiskt gör i relation till mediet (2004, s.119). I relation till digital disconnection inkluderar detta även handlingar genom vilka deltagarna söker kontroll över sin användning (Parry et al., 2025, s.1).

Handlingarna förstås även som återkommande praktiker som är inbäddade i vardagliga sammanhang (Couldry, 2012, s.83). De synliggör därmed både former av deltagande, såsom scrollande eller social interaktion med andra användare, samt försök till digital disconnection i form av justeringar i det digitala beteendet (Parry et al., 2025, s.1).

Upplevelser omfattar de känslor och tolkningar som deltagarna kopplar till sin användning av TikTok. Enligt Couldry (2004) kan mediepraktiker förstås både genom observerbara handlingar (s.119) och genom de tolkningar som individer gör av sina ageranden (2004, s.121). Genom att analysera upplevelser blir det möjligt att undersöka hur handlingar tolkas och värderas inom praktiken. De synliggör även om olika upplevelser kan samexistera inom samma praktik, vilket ytterligare bidrar till att förstå användningen av TikTok.

Med utgångspunkt i Couldrys (2012, s.83) beskrivning av hur mediepraktiker integreras i vardagliga rutiner möjliggörs en förståelse av varför dessa praktiker kan vara svåra att förändra eller avbryta, i och med att de strukturerar det dagliga livet. Engagemang förstås i denna studie som ett vardagligt förhållningssätt genom vilket relationen till TikTok upprätthålls över tid. Engagemanget betraktas inte som ett uttryck för entusiasm eller stark vilja att använda plattformen, utan som ett förhållningssätt där handlingar och upplevelser återkommer i deltagarnas vardag.



*Figur 1. Analytisk modell som illustrerar hur handlingar och upplevelser samspelar inom ramen för engagemang som vardagligt förhållningssätt. Modellen är utformad av uppsatsens författare.*

Denna analytiska modell skapar förutsättningar för att undersöka om deltagande och digital disconnection kan samexistera genom att sätta fokus på det ömsesidiga samspelet mellan handlingar och upplevelser. Dessa mediepraktiker förstås därmed som integrerade i vardagslivet (Couldry, 2012, s.83) och kontinuerligt formade genom individuella behov (Couldry, 2012, s.63). Detta möjliggör en undersökning av engagemang som ett förhållningssätt för unga svenska kvinnor där deltagande och digital disconnection samexisterar inom vardagliga mediepraktiker.

## 5. Metod och material

Denna del av uppsatsen beskriver den metodologi som används för att undersöka hur unga svenska kvinnor förhåller sig till TikTok i sin vardag, med fokus på om och hur deltagande och digital disconnection kan samexistera inom vardagliga mediepraktiker. Avsnittet redogör för metodval, etiska överväganden, tillvägagångssätt och avslutas med en metodologisk reflektion.

### 5.1 Kombinationen av mediedagböcker och intervjuer

För att fånga deltagarnas handlingar, upplevelser och på så sätt engagemang används en kombination av mediedagböcker och intervjuer. Dessa två metoder erbjuder olika men samtidigt kompletterande perspektiv på individernas användning. Enligt Mattias Berg och Caroline Düvel (2012) ger kvalitativa mediedagböcker detaljerad information om hur människor använder olika enheter och tjänster i sin vardag (2012, s.2). Dagboksformatet möjliggör anteckningar av sina mediehandlingar i nära anslutning till att de sker, samtidigt som deltagarna får en aktiv roll i forskningsprocessen genom att själva producera det empiriska materialet på egna villkor (Berg & Düvel, 2012, s.13). Eftersom deltagarna själva observerar och dokumenterar sin medieanvändning skapas därmed utrymme för reflektion kring deras egna mediepraktiker.

I denna studie används mediedagböcker dels för att öka deltagarnas medvetenhet om deras användning, dels för att kartlägga konkreta handlingar hos dem. Genom digitala dagböcker

kan handlingarna dokumenteras i realtid, vilket möjliggör identifiering av vanor och detaljer som annars riskerar att förbises (Atayee-Bennett, 2025, s.2). Dessutom menar Ellie Atayee-Bennett (2025) att dagboken kan användas i kortare perioder för att ge inblick i vardagliga rutiner, men även i längre studier där fokus ligger på att följa förändringar och mönster (2025, s.2). I denna studie kommer dagböckerna att fyllas i under en valfri dag i deltagarnas vardag. Att dokumentera medieanvändningen under en längre period för att se om det skiljer sig åt över tid skulle kunna ge mer nyanserad information för studien. Däremot är denna typ av medieanvändning ofta rutinmässig (Bengtsson & Johansson, 2022, s.6), vilket gör att dokumentation under en dag anses som tillräckligt för att ge relevant information för studiens syfte.

Intervjuer utgör i denna studie ett komplement till mediedagböckerna för att fördjupa förståelsen av deltagarnas handlingar och upplevelser. Kvalitativa intervjuer är särskilt lämpade för detta då de möjliggör insamling av individers subjektiva erfarenheter och känslor (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2025, s.56). Genom semistrukturerade intervjuer, som Inger Lindstedt (2019) beskriver, kan forskaren rikta samtalet mot centrala teman (s.210) samtidigt som deltagaren kan introducera oväntade perspektiv (2019, s.211). Metoden blir värdefull för att förstå upplevelser kopplade till deltagande och digital disconnection, eftersom den kan fånga reflektioner som inte alltid framgår av dagboksanteckningarna. Deltagarnas egna formuleringar ger dessutom insikt i hur de själva förstår och tolkar de fenomen som studeras (Lindstedt, 2019, s.211), vilket tillsammans med dagboksanteckningarna bidrar till en mer nyanserad bild av användningen. Genom att kombinera mediedagböcker med intervjuer kan studien dokumentera handlingar och fånga deltagarnas upplevelser, vilket ger en mer komplett och nyanserad bild av hur unga kvinnor förhåller sig till TikTok i vardagen.

## 5.2 Etiskt förhållningssätt

Enligt Mats Ekström och Bengt Johansson (2025) är etiska överväganden centrala i forskning, både för att skydda de som medverkar i studien och för att säkerställa forskningens kvalitet och trovärdighet (2025, s.25). I denna studie har särskild vikt lagts vid att säkerställa deltagarnas integritet. Genom ett informerat samtycke (se Appendix A) har deltagarna fått information om studiens syfte, genomförande och deras rättigheter, vilket syftar till att skapa förståelse för vad deras medverkan innebär samt att tydliggöra att deltagandet är frivilligt (Ekström & Johansson 2025, s.25). Ytterligare en viktig etisk dimension rör hanteringen av insamlade data. För att skydda deltagarnas identitet har material som kan kopplas till enskilda

personer behandlats med försiktighet och förvarats på ett sätt som förhindrar att obehöriga får tillgång till det (Ekström & Johansson 2025, s.25). Detta är relevant i denna studie för att skapa en trygg kontext där deltagarna känner sig fria att dela sina upplevelser kring plattformen TikTok.

Eftersom empirin dels bygger på mediedagböcker har det även varit centralt att beakta de etiska aspekter som följer av denna metod och hur de kan forma deltagarnas sätt att dela sina erfarenheter. Berg och Düvel (2012) framhåller att dagboksmetoden kräver en särskilt varsam tolkning då dokumentationen präglas av sociala och känsliga motiv som formar hur deltagarna väljer att fylla i dem (2012, s.13). Att dokumentationen sker på deltagarnas egna villkor och utan forskarens direkta närvaro (s.12) kan göra att dagböckerna varierar i omfattning och noggrannhet, men trots dessa variationer erbjuder de en unik inblick i deltagarnas mediala vardag (Berg & Düvel, 2012, s.13).

Studien behandlar deltagarnas användning av TikTok, vilket kan upplevas som ett känsligt område då det rör personliga upplevelser. Av denna anledning har särskild vikt lagts vid att skapa en trygg och förtroendefull situation för deltagarna. Inför intervjuerna informerades deltagarna återigen om studiens syfte och om att deltagandet är frivilligt. Samtliga insamlade uppgifter har hanterats på ett sätt som förhindrar att enskilda deltagare kan identifieras. Mathilda Åkerlund (2025) betonar att det är avgörande att förhålla sig etiskt till material som innehåller personuppgifter, det vill säga identifierbara uppgifter som kan kopplas till en fysisk person (2025, s.236). För att skydda deltagarnas identitet har pseudonymer använts och kännetecknen som kan identifiera dem har generaliserats. Exempelvis nämns deltagarnas sysselsättning mer generellt, såsom ”arbetar inom service” eller ”student”, snarare än genom specifik arbetsplats eller titel.

## 5.3 Tillvägagångssätt

### 5.3.1 Deltagarna

Deltagarna har rekryterats ur det egna personliga nätverket, däremot är det viktigt att understryka att ingen av deltagarna är bekanta med varandra. Studien omfattar fyra kvinnor i åldrarna 23-28 år, samtliga bosatta i Stockholm. Valet av deltagare motiveras av deras användning av plattformen TikTok, vilket gör dem särskilt lämpade att bidra med insikter till studiens syfte. Resultaten speglar främst handlingar, upplevelser och engagemang hos unga

kvinnor i denna åldersgrupp och stadsområde. Det är därför viktigt att poängtera att resultaten nödvändigtvis inte representerar alla användare av TikTok, men de ger en fördjupad förståelse för hur just denna grupp förhåller sig till plattformen.

Deltagarna presenteras med pseudonym, ålder och sysselsättning för att ge läsaren en tydligare bild av dem inför den efterföljande analysen. Genom denna presentation kan citat och exempel bli enklare att följa, samtidigt som anonymitet upprätthålls. Nedan följer en kort presentation av deltagarna som deltagit i studien:

- ”Linnéa”, 23 år, student
- ”Lovisa”, 25 år, student och arbetar inom service
- ”Gertrude”, 25 år, student
- ”Viola”, 28 år, student och arbetar inom service

### 5.3.2 Utformning av material

Inför insamlingen av material utformades ett informerat samtycke i enlighet med Södertörns riktlinjer för hantering av personuppgifter (se Appendix A). Dokumentet förklarade studiens syfte, deltagarnas rättigheter och hur materialet skulle hanteras, vilket säkerställde etisk förankring i forskningsprocessen (Ekström & Johansson, 2025, s.25). Samtycket delades ut individuellt via e-post och godkändes av samtliga deltagare innan studien påbörjades. Deltagarna gav sitt samtycke genom att svara ”ja, jag samtycker” på e-post. Detta tillvägagångssätt valdes istället för underskrifter för att underlätta deltagandet, då alla deltagare inte hade möjlighet att närvara fysiskt.

Som ett inledande moment fick deltagarna en varsin mediedagbok (se Appendix B), där de under en valfri dag dokumenterade sin användning av TikTok. De ombads beskriva när och hur plattformen användes, eventuella upplevelser kopplade till användningen samt hur användningen avslutades. Dagboksmetoden valdes eftersom den ger inblick i vardagliga digitala vanor och möjliggör att deltagarnas användning fångas utan forskarens direkta närvaro (Berg & Düvel, 2012, s.13). Dagböckerna utformades som semistrukturerade, vilket kombinerar öppna frågor med enstaka uppmaningar från forskaren för att vägleda deltagarnas dokumentation (Atayee-Bennet, 2025, s.5). Instruktionerna gav deltagarna utrymme att beskriva sina handlingar och upplevelser på ett personligt sätt. Begreppet ”engagemang” användes i instruktionerna för att tydliggöra för deltagarna vilka handlingar på TikTok som

skulle dokumenteras i mediedagboken. Det är viktigt att poängtera att detta skiljer sig från engagemang i analysmodellen, där begreppet avser ett förhållningssätt till plattformen. Denna skillnad förklaras här för att begreppet ska förstås korrekt i både metod och analys. Materialet skickades sedan ut via e-post och samlades därefter in.

Intervjuerna utformades som semistrukturerade med stöd av en intervjuguide (se Appendix C) utvecklad utifrån studiens syfte och forskningsfrågor. Guiden säkerställde att alla relevanta teman täcktes under samtalen, samtidigt som det semistrukturerade formatet gav utrymme för deltagarna att utveckla sina resonemang och dela erfarenheter som forskaren inte förutsett, vilket bidrog till en djupare förståelse för deras perspektiv (Lindstedt, 2019, s.211). I guiden täcktes teman som bakgrund, handlingar och upplevelser kopplade till både deltagande och digital disconnection samt frågor som syftade till att undersöka balansen. Totalt innehöll intervjuguiden 20 frågor där de inledande frågorna syftade till att skapa en trygg samtalsmiljö, medan den sista frågan gav deltagarna möjlighet att ta upp något de själva reflekterat över och ansåg var viktigt för studien.

### 5.3.3 Genomförande av intervjuer och analys

Inför den första intervjun framhåller Ulla Eriksson-Zetterquist och Göran Ahrne (2025) att det kan vara värdefullt att pröva upplägget (2025, s.66). Därför genomfördes en pilotintervju med en person utanför studien, vilket säkerställde att frågorna var tydliga och att deltagarna kunde förstå dem på avsett sätt. Detta minimerade risken för missförstånd och bidrog till att förbättra kvalitén på de insamlade svaren. Intervjuerna genomfördes därefter med samtliga deltagare för att fördjupa förståelsen av deras erfarenheter. De genomfördes både fysiskt och digitalt, vilket gjorde det möjligt att anpassa upplägget efter deltagarnas praktiska förutsättningar. De två fysiska intervjuerna ägde rum i den intervjuades hem, vilket enligt Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2025) kan forma hur den intervjuade väljer att framställa sig själv (2025, s.64). Hemmiljön kan bidra till en tryggare kontext där deltagaren känner sig bekväm att fritt uttrycka sina upplevelser, vilket ökar sannolikheten att insamlade svar speglar deltagarnas verkliga upplevelser kring TikTok.

De två digitala intervjuerna genomfördes via Google Meet, vilket möjliggjorde deltagande för de som inte hade möjlighet att närvara fysiskt. Enligt Stina Bengtsson och Mats Ekström (2025) erbjuder intervjuer med hjälp av digitala verktyg både för- och nackdelar, men för yngre deltagare som är vana vid digital kommunikation kan de skapa en naturlig och trygg

interaktionsform (2025, s.117). Samtidigt kan tekniska problem störa samtalet och skapa avbrott som formar deltagarnas fokus. För att minimera dessa risker infördes tekniska förberedelser (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2025, s.72-73), vilket bidrog till att upprätthålla intervjuernas kvalitet. Kombinationen av fysiska och digitala intervjuer syftade således till att optimera deltagarnas tillgänglighet genom att anpassa intervjuformatet efter deras förutsättningar.

Intervjuerna pågick i cirka 20 till 30 minuter och totalt genomfördes fyra intervjuer. Det semistrukturerade formatet valdes för att skapa en balans mellan de teman som förberetts och deltagarnas möjlighet att utveckla sina resonemang utifrån egna erfarenheter. Detta upplägg möjliggör både struktur och flexibilitet (Lindstedt, 2019, s.211), vilket är särskilt värdefullt när vardagliga upplevelser ska undersökas. Samtliga intervjuer spelades in och transkriberades därefter manuellt. Den manuella transkriberingen valdes för att säkerställa noggrannhet och samtidigt ge en fördjupad insikt och närhet till materialet. Efter transkriberingen organiserades materialet för att underlätta för den efterföljande analysen.

Analysen av det insamlade materialet genomfördes med stöd av mediepraktiker (Couldry, 2004; 2012), digital disconnection (Parry et al., 2025) samt modellen som fokuserar på handlingar, upplevelser och engagemang. Som ett inledande moment organiserades transkriberingarna och mediedagböckerna där de delades upp i två huvuddelar, handlingar kopplade till deltagande och digital disconnection samt upplevelser för samma kategorier. Därefter analyserades materialet för att identifiera återkommande mönster, vilket möjliggjorde att deltagarnas engagemang kunde tydliggöras. På detta sätt kunde analysen beskriva vad deltagarna gör, hur de upplever dessa handlingar samt hur de förhåller sig till plattformen i vardagen. I redovisningen av resultatet kommer citat från deltagarna att presenteras. För att öka läsbarheten i dessa kommer dessa att språkligt bearbetas (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2025, s.75), vilket innebär att eventuella slanguttryck och andra språkliga störningar kommer reduceras utan att förändra innehållet. För att ytterligare öka läsbarheten kommer kortare citat vid analysen att integreras i löpande text, medan längre citat presenteras som blockcitat. I citaten har även förtydliganden lagts till, såsom "(telefonen)", detta för att tydliggöra vad det är deltagarna syftar på i deras utsagor.

## 5.4 Metodologiska reflektioner

Under insamlingsprocessen uppstod utmaningar som kan ha format både materialets omfattning och karaktär. Bland annat varierade deltagarnas detaljnivå i mediedagböckerna, vilket betonar värdet av denna studies upplägg, där intervjuerna kan fylla luckor och därigenom komplettera dagböckerna. Ursprungligen planerades fem intervjuer och mediedagböcker, men på grund av tidsmässiga begränsningar behövde en planerad deltagare utgå. Detta berodde på att intervjun inte längre kunde samordnas med deltagarens tillgänglighet. Denna omständighet synliggör hur praktiska begränsningar kan forma omfattningen av det empiriska materialet och understryker samtidigt vikten av flexibilitet i forskningsprocessen.

I studien genomfördes både fysiska och digitala intervjuer, vilket innebar att insamlingen av material ägde rum under delvis olika förutsättningar. De fysiska intervjuerna möjliggjorde en mer direkt interaktion med deltagaren där kroppsspråk i högre grad kunde observeras, vilket bidrog till en upplevelse av ett mer flytande samtal. Sådana uttryck begränsades i viss mån under de digitala intervjuerna, där tekniska förutsättningar formade samtalets rytm. Exempelvis började båda parter oavsiktligt tala samtidigt, vilket skapade ett mindre avbrott i samtalet. Samtidigt upplevdes de digitala intervjuerna som mer flexibla och tillgängliga, vilket underlättade för vissa deltagares medverkan. Sammantaget har intervjumaterialet producerats inom olika ramar, vilket har beaktats i analysen genom en medvetenhet om hur intervjuformatet kan ha format deltagarnas sätt att uttrycka sig.

Slutligen kan bekantskapen med deltagarna ha format resultatet. Michelle McGinn et al. (2008) framhåller vikten av att etablera en god relation mellan forskaren och deltagarna innan studien påbörjas eftersom få deltagare är bekväma att dela sina erfarenheter med en främling (2008, s.7). I denna studie kan den redan befintliga bekantskapen därför ha bidragit till att deltagarna kände sig mer trygga och därmed villiga att dela med sig av sina erfarenheter, vilket potentiellt resulterade i mer utförliga svar. Samtidigt finns en risk för att deltagarna kan ha anpassat sina svar utifrån vad de uppfattade att studien förväntade sig. McGinn et al. (2008) poängterar att forskarens relation till deltagaren, oavsett om relationen är nära eller mer avlägsen, kan forma vad deltagarna väljer att säga (2008, s.6). För att motverka detta betonades det att det inte finns några felaktiga svar och deltagarna uppmuntrades till att fritt

reflektera över sina upplevelser. Genom dessa val har studien försökt minska dessa risker, även om de inte helt kan uteslutas.

## 6. Analys och diskussion

Denna del av uppsatsen syftar till att beskriva och analysera hur unga svenska kvinnor förhåller sig till TikTok i vardagen med fokus på om, och i sådana fall hur, deltagande och digital disconnection kan samexistera inom vardagliga mediepraktiker. Analysen tar sin utgångspunkt i mediepraktiker (Couldry, 2004; 2012) och digital disconnection (Parry et al., 2025), i kombination med den analytiska modellen. Analysen inleds med en genomgång av deltagarnas handlingar, huvudsakligen baserad på mediedagböckerna, men även deras intervju svar. Syftet är att kartlägga återkommande mediepraktiker som därefter relateras till deltagarnas upplevelser och det övergripande engagemanget.

### 6.1 Mediepraktiker i vardagen: handlingar

Ur ett praktikperspektiv kan deltagarnas användning av TikTok i olika sammanhang förstås som en uppsättning återkommande handlingar som är djupt integrerade i deras vardag (Couldry, 2004, s.119; 2012, s.83). Dessa handlingar inkluderar bland annat scrollande, sparande av videos och delning av innehåll, vilka utförs i återkommande situationer. Tidigare forskning visar att användningen av sociala medier ofta motiveras av tidsfördriv och underhållning (Alhabash & Ma, 2017, s.8) och är vanlig i samband med resor i kollektivtrafiken samt väntan (Bengtsson & Johansson, 2022, s.5), vilket även framträder i denna studie.

Samtliga deltagare beskriver hur användningen är knuten till situationer präglade av ett vardagligt mellanrum, exempelvis under resor, pauser i studier och arbete eller när deltagarna inte har något annat att göra. Hos Linnéa framträder användningen främst i situationer där hon väntar på andra eller reser i kollektivtrafiken, vilket beskrivs som ett sätt att fylla tiden som annars upplevs som tråkig. Även Lovisa beskriver en användning som sker under väntetid, där TikTok blir ett sätt att förkorta tiden och fylla vardagliga mellanrum. För henne upplevs väntetid betydligt kortare än den faktiska tiden genom att använda TikTok: ”Alltså absolut när jag väntar, lite för att jag har noll tålamod så jag vet att om jag ska vänta i en kvart på tåget, så vet jag att om jag kollar TikTok så kommer det kännas som en minut”.

Materialet visar att TikTok ofta öppnas automatiskt i situationer där deltagarna inte har något annat att göra, exempelvis under pauser av tv-tittande. I Violas beskrivning framträder användningen som ett sätt att hantera sviktande uppmärksamhet, där TikTok fungerar som ett lättillgängligt alternativ när andra aktiviteter upplevs som tråkiga:

Om jag ser på ett tv-program, som igår såg jag på Robinson (...). Helt plötsligt blir det paus i fem minuter, okej vad gör man då liksom? För det är inte heller så att man kan gå och sätta igång med något, utan man sitter ju där man sitter, då tar jag alltid upp TikTok, typ i pauser av TV-program eller Youtube-videos om mitt attentionspan säger hejdå liksom. Då blir jag så "måste ha något nytt!" och där är TikTok också bra för det är korta videos.

Även Lovisa förklarar hur TikTok lätt öppnas i samband med att hon använder med telefonen och har tråkigt: "Det är ju lätt att när man går in på den (telefonen), svarar på ett meddelande, okej finns inget annat att svara på och man kanske har tråkigt i övrigt, ja då slinker jag in på TikTok." Att samtliga deltagare beskriver användningen av TikTok i dessa situationer indikerar att plattformen används för att fylla vardagliga mellanrum. Plattformen blir därmed ett verktyg för att förkorta och fylla utrymmen som annars skulle upplevas som tomma eller långsamma. Lovisas tidigare beskrivning, där en kvarts väntan "känns som en minut" när hon använder TikTok, visar att plattformen inte bara fyller tid utan även formar hur tiden upplevs.

Vissa deltagare beskriver även scrollande som ett sätt att skjuta upp vardagliga sysslor, såsom studier eller hushållsarbete. Denna användning kan förstås som en form av vardagligt undvikande, där TikTok används i situationer präglade av låg motivation eller upplevda krav. I dessa sammanhang framstår plattformen inte primärt som en källa till underhållning, utan snarare som ett verktyg för att temporärt undvika kravfyllda aktiviteter. I detta avseende liknar användningen det som Parry et al. (2025) beskriver som "tanklös scrollning", där plattformen inte primärt används av intresse för innehållet, utan snarare fungerar som ett sätt distrahera sig själv (2025, s.11) och på så sätt undvika krav i vardagen. Gertrudes beskrivning exemplifierar detta genom hur hon ser TikTok som en plats för tillfällig flykt från "verkligheten", samtidigt som hon uttrycker en tydlig medvetenhet kring användandet:

Jag tror att det finns så mycket bättre som jag kan göra med min tid och när jag använder TikTok så känner jag att jag går in i en annan värld, att jag flyr från verkligheten och måsten. (...) Men det är ju bara tillfälligt, för sen när jag stänger ner appen behöver jag gå tillbaka till det, så det är ju bara ett uppskjutande, prokrastinering.

Handlingarna beskrivs som självklara och återkommande hos deltagarna, vilket kan bidra till att de upplevs som svåra att bryta. Detta indikerar att TikTok har etablerats som en integrerad mediepraktik i deras vardagsliv (Couldry, 2012, s.83), vilket överensstämmer med tidigare forskning som visar att användning av sociala medier ofta sker som en del av dagliga ritualer (Bengtsson & Johansson, 2022, s.6). Gertrude beskriver plattformen som ”det är det första jag gör på morgonen, sista jag gör innan jag går och lägger mig och väldigt många gånger däremellan”, vilket understryker att TikTok fungerar som ett återkommande inslag i vardagen. Plattformen har därmed en tydlig närvaro i vardagen hos deltagarna och framträder som en integrerad del av deras dagliga rutiner.

Parallellt med denna kontinuerliga användning framträder även handlingar som syftar till att reglera kontakten med plattformen. I deltagarnas berättelser tar digital disconnection form genom handlingar som skapar tillfällig distans till TikTok, utan att användningen helt upphör. Dessa handlingar kan förstås som försök till att omförhandla relationen till plattformen och återta en kontroll över den egna användningen i mötet med dess ständiga tillgänglighet. Detta överensstämmer med tidigare forskning som betonar att individuella strategier ofta tilltas för att hantera den konstanta tillgängligheten (Nguyen et al., 2022, s.3657).

Handlingarna tar sig uttryck i åtgärder kopplade till såväl plattformen som till mobiltelefonens inställningar. Den mest framträdande handlingen är att inaktivera notiser, vilken samtliga deltagare beskriver som ett sätt att minska plattformens närvaro i vardagen genom att begränsa yttre påminnelser om innehåll. Genom att stänga av notiser förskjuts initiativet till användning i högre grad till deltagarna själva, vilket medför att appen öppnas mer sällan. I ett vidare perspektiv synliggör detta hur deltagarna inte nödvändigtvis strävar efter att lämna plattformen, utan snarare omförhandlar villkoren för sitt deltagande genom att begränsa plattformens närvaro i vardagen. Att inaktivera notiser framträder därmed som en praktik (Couldry, 2004, s.119) för digital disconnection som möjliggör fortsatt användning, men under ökad kontroll för individen. Gertrudes beskrivning illustrerar hur inaktiva notiser uppfattas som ett alternativ till total distans. Genom att betrakta borttagandet av plattformen som ett mer långtgående steg, markerar hon en gräns för hur långt hon sträcker sig: ”Jag har faktiskt notiserna avstängda (...) Sen har jag förstått att andra tar bort appen helt och hållet för att skapa en distans, men riktigt där är inte jag”.

Detta blir även tydligt i Violas resonemang, där hon själv benämner handlingen som en ”genväg”. Hennes reflektioner visar en medvetenhet om att åtgärden endast ”hjälp lite”, samtidigt som den möjliggör fortsatt deltagande på plattformen. De små handlingarna framträder därmed som kompromisser mellan önskan om begränsning och viljan att förbli delaktig:

Jag skulle vilja begränsa mig men samtidigt inte gör något åt saken. (...) Det är inte så svårt att bara ta bort appen till exempel, men samtidigt kanske man tar en genväg genom att ”jag stänger av notiser” för det är iallafall lite bra, men då är du ju fortfarande på plattformen och har säkert mycket skärmtid, om du bara skulle ta bort den skulle det försvinna helt. Så att man gör lite... små strategier som kanske hjälper lite men som egentligen är för att man inte vill försvinna helt typ eller ta bort.

Genom att inaktivera notiser kan deltagarna behålla sitt deltagande på plattformen, samtidigt som de inför handlingar för att begränsa dess närvaro i vardagen. Digital disconnection framträder därmed som ett sätt att omforma relationen till plattformen för att användningen ska kunna upplevas som mer hanterbar och kontrollerad.

Utöver att inaktivera notiser förekommer även handlingar som syftar till att reglera användningens omfattning, exempelvis genom att deltagarna sätter tidsmässiga gränser för sitt scrollande. Dessa gränser formuleras främst som regler under pågående användning, snarare än som fasta begränsningar. I Lovisas resonemang framträder det hur dessa ramar fungerar som ett sätt att skapa kontroll över användningen, snarare än att förhindra den: ”Jag brukar sätta ut tider för mig, nu har du 10 minuter att kolla och sen är det bra. Det brukar jag ändå göra, sätta lite ramar för annars är det ju lätt att man fastnar”. Hennes resonemang visar hur plattformens närvaro i vardagslivet begränsas samtidigt som deltagandet fortsätter, vilket tydliggör hur handlingen blir en vardaglig praktik som integrerar både deltagande och digital disconnection.

Även handlingar kopplade till mobiltelefonens inställningar förekom hos vissa deltagare. En handling som uppgavs hos Gertrude var att inaktivera funktionen för skärmtidsrapportering. Detta kan förstås som ett sätt att undvika information om den tid som spenderas på plattformen, snarare än en direkt åtgärd för att minska användningen. I hennes beskrivning framträder skärmtidsrapporteringen som en konfrontation med den faktiska användningen,

vilket leder till reflektion om överanvändning. Genom att stänga av funktionen reduceras denna konfrontation, vilket möjliggör fortsatt användning:

Du vet på telefonen så kan man få upp sin skärmtid (...), då fick jag en liten härlig rapport och såg att det var en väldans massa timmar på TikTok, och då beslöt jag mig för att det här var inte bra (...) Då fick jag en uppenbarelse om att jag borde sänka användandet för att det blev väldigt tydligt när jag på papper såg hur mycket det faktiskt var jag spenderade på TikTok.

När Gertrude tillfrågades huruvida hon avslutat sin användning av TikTok till följd av den uppenbarelse som hon beskriver, gav hon följande svar: ”Jag valde istället att stänga av skärmtiden på telefonen så jag slapp se hur många timmar som spenderades och då löste jag problemet tyckte jag”. Denna form av digital disconnection skiljer sig från de tidigare beskrivna handlingarna genom att den primärt riktar sig mot information om användning, snarare än mot själva användningen. Även Lovisa beskriver hur hon använder mobilens inställningar för att reglera sin användning. Funktionen ”stör ej” lyfts fram som en central handling vid perioder av hög belastning i studier och arbete. Genom att aktivera ”stör ej” upplever Lovisa att hela mobilen blir mindre närvarande, vilket minskar risken att öppna TikTok i samband med att andra notiser dyker upp. Till skillnad från mer långtgående former av digital disconnection, såsom att ta bort appen, framstår även dessa handlingar som ett sätt att skapa distans utan att bryta med plattformen helt.

Linnéa var den enda deltagaren som vidtagit den mer långtgående handlingen att ta bort appen helt i syfte att skapa ökad distans. Beslutet beskrivs som relativt okomplicerat och motiverat av en viss trötthet på TikTok. Att plattformen senare laddades ned igen motiveras inte av ett intresse för innehållet i sig, utan av plattformens sociala funktion, i detta fall möjligheten att ta emot och dela videos med sin närmsta kontaktkrets. Linnéas berättelse kan därmed förstås som ett exempel på hur digital disconnection ofta tar en cyklisk form, där bortkoppling följs av återvändande (Nguyen, 2023, s.130).

Sammantaget visar detta avsnitt att deltagarnas användning av TikTok är djupt integrerad i vardagslivet (Couldry, 2012, s.83). De är i hög grad medvetna om vilka åtgärder som skulle kunna vara mest effektiva för att begränsa användningen av TikTok, men i praktiken väljer de handlingar som möjliggör fortsatt deltagande. Dessa mindre drastiska handlingar framträder därmed som kompromisser mellan behovet av att reglera sin användning och viljan att förbli

närvarande, vilket överensstämmer med tidigare forskning om hur individer söker olika sätt att förhålla sig till den ständiga uppkopplingen (Parry et al., 2025, s.2).

## 6.2 Från scroll till känsla: upplevelser

Enligt Couldry (2004) är individens egna beskrivningar av sina handlingar centrala för att förstå mediepraktiker (2004, s.121). Utifrån detta utgör deltagarnas upplevelser en viktig dimension för att förstå hur mediepraktiken formas, tolkas och värderas. I materialet framträder upplevelserna inte enbart som knutna till vad som genomförs på plattformen, utan även till hur användningen värderas och reflekteras över av deltagarna själva.

Deltagarna beskriver upplevelserna under användning av TikTok som njutningsfulla och mentalt stimulerande, där samtliga deltagare uppger känslor av underhållning som dominerande. Detta överensstämmer med tidigare forskning om motiv och positiva upplevelser kopplade till användning av sociala medier (Alhabash & Ma, 2017, s.8, Bengtsson & Johansson, 2022, s.8). För vissa deltagare, som Viola, handlar upplevelsen även om inspiration. Hennes utsaga visar däremot att inspiration inte är ett förutbestämt mål, utan snarare något som uppstår i relation till vilket innehåll som presenteras för henne. Detta pekar på att plattformens struktur kan forma användarens upplevelse:

Jag går nog in för att bli underhållen eller tidsfördriv, men jag blir nog inspirerad beroende på vad som kommer upp på min For You-page, om det kommer upp mycket (...) matrecept eller en träningsvideo, då blir jag så här "men gud vad kul".

I materialet framträder ytterligare ett sätt att förstå användningen av TikTok hos deltagarna. För vissa deltagare motiveras användningen inte enbart av behovet av underhållning eller inspiration, utan användningen ramas in som en form av belöning. Detta framträder som ett mönster som inte tydligt synliggjorts i tidigare forskning om sociala mediers användningsmotiv. Användningen beskrivs i detta fall som något som förtjänas efter att andra uppgifter har genomförts, exempelvis skolarbete eller administrativa arbetsuppgifter. Belöningen struktureras genom tidsmässiga begränsningar, där deltagarna tillåter sig själva att scrolla under en förutbestämd tidsperiod, såsom fem eller tio minuter. TikTok fungerar därmed både som ett verktyg för motivation och som ett sätt att återhämta sig. Lovisa beskriver hur hon förhåller sig till användningen av TikTok som ett belöningssystem: "Typ

när jag jobbar och svarar på mail, då svarar jag på fem mail och sen får jag scrolla TikTok i fem minuter”.

Sammantaget visar analysen att de positiva upplevelserna av användningen utgör en central komponent i mediepraktiken. Upplevelser som underhållning, inspiration och en form av belöningsystem fungerar inte enbart som motiv för fortsatt deltagande, utan bidrar även till att strukturera hur deltagandet organiseras i vardagen (Couldry, 2012, s.83). Analysen belyser dessutom hur praktiken formas i samspel med grundläggande mänskliga behov, vilket överensstämmer med Couldrys (2012) förståelse av mediepraktiker (2012, s.63).

När användningen avslutas framträder däremot andra upplevelser. Flera deltagare beskriver känslor av skuld, mental mättnad eller överstimulans, vilka kopplas både till insikten om den tid som spenderats på plattformen och till upplevelsen av att andra vardagliga åtaganden har försummats. Detta stöds av tidigare forskning som visar att vanemässig scrollning kan ge upphov till skuldkänslor relaterade till bristande produktivitet (Nguyen, 2023, s.127), något som tydligt framgår i Gertrudes utsaga: ”Jag känner ofta skuld för att jag är inne längre än vad jag tycker att jag borde”. Samtidigt visar materialet att vissa deltagare i begränsad utsträckning reflekterar över sina känslor i stunden, då dessa upplevelser främst aktualiseras i efterhand snarare än under själva användningen. Violas citat illustrerar denna förskjutning, där njutning dominerar i stunden, medan reflektion uppstår först i efterhand:

Det är nog mer när jag resonerar om det, att ja det är klart att det inte är bra att jag sitter på TikTok hur mycket som helst, men jag skulle inte säga att jag känner det i... alltså att jag ligger och scrollar och har ångest och tänker “varför är jag inne här”. Så är det ju inte utan då är det mer att om jag tar ett steg tillbaka och tänker på det i en annan situation. Det är väl den här konflikten mellan att jag tycker det är kul att scrolla, prata med kompisar och hänga med i alltihop samtidigt som jag vet att jag säkert hade mått jättebra utan också för att jag hade fått så mycket mer tid till annat.

Användningen av TikTok framträder därmed som en komplex praktik där både positiva upplevelser och en efterföljande medvetenhet samexisterar. Detta syns genom förskjutningen mellan positiva upplevelser under användning och mer negativa känslor efteråt, vilket tydliggör hur samma praktik kan rymma motstridiga upplevelser. Linnéa beskriver hur hon, trots en medvetenhet om att hennes användning borde begränsas, fortsätter scrolla när innehållet upplevs underhållande:

Jag tänker väl lite passivt hela tiden på att jag inte ska vara inne så mycket men om jag väl går in på appen är det ju lite svårt att komma därifrån så jag kollar det som har skickats till mig och ibland är det nog, då går jag ut igen. Men sen kanske jag såg en rolig... den första på min For You-page var en rolig video, då är det ganska lätt att fortsätta scrollera även fast den andra videon inte är rolig, kanske den tredje är det.

När deltagarna upplever att de lyckats skapa distans till TikTok framträder övervägande positiva upplevelser. Upplevelserna av digital disconnection kopplas dels till en upplevelse av ökad tid för andra aktiviteter, vilket kan relateras till tidigare forskning om en önskan om ökad närvaro offline (Nguyen, 2023, s.144). Tidigare forskning har även visat hur digital disconnection kan formas av sociala faktorer, exempelvis ett tryck från vänner att minska sin användning (Nguyen et al., 2022, s.3659). I linje med detta framhåller deltagarna att sociala aspekter är centrala för deras handlingar för att distansera sig, men ur en dimension som inte tydligt belysts i tidigare forskning. Majoriteten av deltagarna kopplar sina handlingar för att distansera sig från plattformen till frågor om social status, vilket tyder på att sociala faktorer kan forma digital disconnection på andra sätt än vad som tidigare har framkommit. Deltagarna beskriver detta som en känsla av att ha uppnått något, formulerad som att ”känna sig lite bättre än andra”. Linnéa beskriver det på följande sätt:

Det var ganska positivt skulle jag påstå (att ta bort plattformen). Det var många i min omgivning som inte använde det och då kände jag mig lite mer där, för det var och det tror jag fortfarande folk tänker att det blir “nej jag har inte TikTok” och tycker dem är lite coolare för det och då fick jag vara en sån haha.

Att distansera sig från plattformen, oavsett om det innebär att ta bort den helt eller begränsa användningen, beskrivs av deltagarna som något önskvärt. Digital disconnection framträder därmed inte enbart som ett verktyg för att främja välbefinnande (Parry et al., 2025, s.1), utan även som en socialt laddad praktik. Deltagarna beskriver även en nöjdhet med sig själva när de lyckas avstå från användning, något som syns tydligt i Violas citat:

Alltså man känner ju sig duktig skulle jag säga om man gör något för att minska skärmtid eller TikTok-tiden, att det blir en klapp på axeln, typ “vad duktig du är!”, det är nog mer den känslan som känns upplyftande för en själv och positiv skulle jag säga.

Samtidigt präglas upplevelserna av digital disconnection av en tydlig ambivalens. Trots en uttalad vilja om att minska användningen beskriver flera deltagare svårigheten i att

upprätthålla en mer varaktig distans. Gertrudes beskrivning visar hur medvetenhet om den egna användningen inte nödvändigtvis leder till förändrade handlingar och beskriver svårigheten i termer av beroende:

Det var svårt. Det blev ju väldigt svart på vitt att jag hade en massa tid spenderad där. Trots att jag blev varse om det och visste om det, och tänkte mycket på det efter att jag fick se skärmtiden, så lyckades jag ändå inte skapa distans även fast jag visste att den behövdes, så det tyder väl på att det ligger ett beroende där.

Tidigare forskning har visat att social interaktion med kontaktkretsen utgör ett centralt motiv för användning av sociala medier (Alhabash & Ma, 2017, s.8, Bengtsson & Johansson, 2022, s.8). Resultaten i denna studie nyanserar detta genom att visa hur TikTok fungerar som en plattform för gemenskap, där delning av klipp och gemensamma referenser utgör en viktig del av det sociala samspelet. Gertrude förklarar: ”vi alla i min vänskapskrets använder TikTok och skickar klipp till varandra som påminner om den andra eller som är roliga”. Deltagandet framstår därmed inte enbart som individuellt motiverad, utan som socialt och kollektivt förankrat (Couldry, 2004, s.129), vilket i sin tur kan försvåra möjligheten att distansera sig från plattformen. Flera deltagare uttrycker en rädsla för att missa gemensamma samtalsämnen och uttrycker att det skulle vara ”tråkigt att inte hänga med”. Detta pekar på hur TikTok kan fungera som en social arena där deltagande möjliggör tillhörighet, medan digital disconnection riskerar att upplevas som exkluderande. Viola beskriver hur hon förhåller sig till detta:

Även om jag fattar att det finns positiva effekter av det (ta bort appen) så är det ingenting jag vill bort ifrån och det handlar nog inte om scrollande, utan det handlar nog om gemenskapen, att man kan diskutera om saker på TikTok och skratta åt videos eller hänga med i trender och drama.

När Viola tillfrågas om i vilka situationer hon skulle återvända till TikTok vid ett potentiellt avslut av användningen framträder plattformens sociala betydelse som särskilt central: ”Helt ärligt vore det rätt tråkigt att inte hänga med i alla trender. Alltså om någon ska sitta och prata om något och så ska jag bara ”jag har inte sett den där”, det är ju tråkigt för mig.”

Linnéa uttrycker på liknande sätt en upplevelse av att behöva vara aktiv på plattformen och beskriver hur denna närvaro har blivit allt svårare att undvika: ” (...) Det är svårt också och det har typ blivit värre känner jag att mycket kommunikation sker via TikTok, Reels, Youtube

Shorts, alltså i det formatet... Så det är svårt att undvika nu tycker jag”. Vid en annan intervjufråga fördjupar Linnéa sitt resonemang genom att beskriva vad hon upplever sig riskera att gå miste om:

I och med att typ all media och kommunikation sker på dylikt sätt så känner jag inte riktigt att jag hade missat något riktigt bara av att scrolla på TikTok utan det är mer att jag missar kommunikationen med kompisar.

Att ta bort plattformen upplevs därmed som att förlora något betydelsefullt, vilket kan bidra till att mildare handlingar för digital disconnection föredras. Den sociala tillhörigheten förstärker således svårigheten att bryta med praktiken, även när användningen problematiseras. Detta går i linje med tidigare forskning som visar att digital disconnection sällan utgör ett entydigt ”antingen-eller-val”, utan något som försvåras av sociala och praktiska faktorer (Nguyen, 2023, s.130). Att avstå från plattformen riskerar därmed att upplevas som en form av social distansering, snarare än enbart en individuell handling för att minska användningen. Detta innebär att användningen i många fall fortsätter, trots en medvetenhet om behovet av begränsning. Viola beskriver hur hon inaktiverar notiser för att möjliggöra ett fortsatt deltagande, men i en mer kontrollerad form:

Jag har av notiser ibland för då blir det lite distans (...). Jag hade inte velat ta bort TikTok helt för jag tycker fortfarande att det finns bra grejer där och jag tycker det är kul att interagera med mina kompisar men jag tror att det kan vara ett sätt att kanske inte känna det här behovet att hela tiden gå in, då hade man säkert på sikt minskat till att gå in tre gånger om dagen istället för tjugo för att du får tjugo notiser.

Deltagarnas upplevelser präglas av en tydlig ambivalens. Användningen upplevs som lustfylld i stunden, medan insikten om överdriven användning främst aktualiseras genom reflektion i efterhand och leder inte nödvändigtvis till ett förändrat beteende. Sammantaget visar materialet att deltagarnas förhållningssätt till TikTok formas genom deras handlingar och hur de upplever dessa. Som framgår av analysen förhandlar deltagarna mellan deltagande och digital disconnection, något som kan förstås som uttryck för engagemang, vilket analyseras i nästa avsnitt.

### 6.3 Engagemang som förhållningssätt

I detta avsnitt analyseras hur deltagarnas handlingar och upplevelser tillsammans formar ett förhållningssätt till TikTok i vardagen. Detta förhållningssätt förstås i studien i termer av

engagemang, vilket här inte avser entusiasm eller stark vilja att använda plattformen, utan som ett vardagligt förhållningssätt genom vilket relationen till plattformen upprätthålls över tid.

Materialet visar att TikTok utgör en central del av deltagarnas vardag och framträder genom ett återkommande mönster där deltagarna kontinuerligt ger sin tid, uppmärksamhet och närvaro till plattformen. Särskilt tydligt blir detta i situationer präglade av väntan eller vardagliga mellanrum. Användningen kan därmed förstås som en djupt integrerad praktik i vardagen som strukturerar det dagliga livet (Couldry, 2012, s.83), där handlingarna beskrivs som invanda sätt att fylla tid. I gengäld erbjuder TikTok upplevelser av underhållning, social interaktion och belöning. Engagemanget tar således form genom ett ömsesidigt utbyte där deltagarna ger sin tid och uppmärksamhet, samtidigt som TikTok ger tillbaka i form av positiva upplevelser, vilket kan bidra till att stabilisera praktiken över tid.

Samtidigt synliggör materialet att detta engagemang inte är oproblematiskt. När användningen avslutas förändras upplevelsen och känslor av skuld, mental mättnad och överstimulans aktualiseras. Dessa upplevelser uppstår främst i efterhand, när deltagarna ges utrymme att reflektera över hur tiden har använts. Engagemanget kan därmed förstås som ambivalent, där det upprätthålls genom positiva upplevelser i stunden, men omvärderas i efterhand som kostsamt i relation till tid och försummande av vardagliga åtaganden.

Deltagarna uppvisar en tydlig medvetenhet om att deras användning kan upplevas som problematisk, vilket överensstämmer med tidigare forskning som pekar på en ökad medvetenhet kring negativa effekter som användningen kan medföra (Nguyen, 2023, s.125). Det centrala i materialet är däremot att denna problematisering inte nödvändigtvis leder till ett avståndstagande från praktiken. Trots dessa återkommande reflektioner kring användningens problematiska sidor avslutar få deltagare sin användning permanent. Även den deltagare som en gång tagit bort appen har återvänt, vilket indikerar att digital disconnection sällan tar formen av ett definitivt avbrott (Nguyen, 2023, s.126) och hur svårt det kan vara att etablera en varaktig distans till en praktik som är djupt integrerad i vardagen (Couldry, 2012, s.83).

Istället framträder ett ställningstagande i deltagarnas relation till TikTok, där deltagande och digital disconnection vägs mot varandra. Detta tar sig uttryck i överväganden, tillfälliga begränsningar och tankar om hur användningen ”borde” se ut. Violas utsaga illustrerar detta,

där föreställningen om ett potentiellt välmående utan TikTok samexisterar med en ovilja att bryta med plattformen:

Jag har inte gjort en specifik grej att "nu tar jag bort mitt konto", så långt har jag inte gått men jag tror däremot att jag hade mått bra av det, kanske för att jag har mycket skärmtid, men sen är det något som håller kvar mig att jag inte vill (ta bort).

Citatet synliggör hur digital disconnection framstår som en tänkbar möjlighet, men ännu inte som en praktiskt genomförbar handling. Det innebär att deltagaren kan föreställa sig ett tillstånd av digital disconnection, men i vardagen förblir detta en idé snarare än realitet. Digital disconnection kan därmed ta formen av digital distansering, vilket i denna studie kan förstås som en symbolisk distansering från mediepraktiken snarare än en faktisk distans. Det handlar således om en föreställning av digital disconnection där deltagarna medvetet reflekterat kring behovet eller möjligheten att reglera sin användning, utan att detta nödvändigtvis omsätts i konkreta handlingar.

De ambivalenta upplevelserna blir på så sätt en integrerad del av engagemanget. Dessa upplevelser kan förstås som en del av hur praktiken tolkas och värderas av deltagarna, vilket är centralt för att förstå hur mediepraktiker formas (Couldry, 2004, s.121). Engagemanget framträder därmed inte som ett okomplicerat förhållningssätt. Gertrudes beskrivning av en inre konflikt, där plattformens lockelse står i kontrast till medvetenhet om dess problematik, illustrerar detta: "Det känns som det här med ängeln och djävulen på axeln ungefär. Jag slåss med mig själv att jag vill så hemskt gärna, men jag vet att jag inte borde". Citatet synliggör hur engagemanget präglas av en förhandling där motstridiga upplevelser samexisterar. Reflektion och problematisering integreras därmed i hur deltagarna förhåller sig till sin användning. Engagemanget försvagas således inte av reflektion, utan omformas genom den. Att reflektion inte leder till ett avbrott i praktiken kan förstås i relation till Couldrys (2004) betoning av att mediepraktiker ofta är inbäddade i människors sociala och kulturella liv (2004, s.129), vilket gör dem motståndskraftiga mot förändring även när de problematiseras.

När deltagarna lyckas skapa en viss distans upplevs detta övervägande positivt. Vanliga handlingar bland deltagarna är att stänga av notiser eller införa tidsgränser, medan appen sällan tas bort permanent. Dessa handlingar beskrivs som försök att omförhandla relationen till TikTok och återta kontroll över vardagen snarare än som ett avståndstagande från TikTok

i sig. De förstås därför inte som förändringar i användningen, utan som uttryck för ett förändrat engagemang till plattformen.

Distansen kopplas i sin tur ofta till upplevelser av tillfredsställelse med den egna självbilden och social status. Att lyckas begränsa sin användning framstår som något positivt, där deltagarna upplever sig mer ansvarsfulla eller tillfreds med sig själva. Lovisas citat illustrerar detta tydligt genom hur skärmtidsstatistiken fungerar som ett mått på framgång: ”Skulle jag ha så att man ser skärmtidsstatistiken och jag har jättelite på TikTok, då är jag nöjd”. Här framträder digital disconnection inte enbart som ett praktiskt mål, utan som ett värde i sig, tätt kopplat till hur deltagarna värderar sig själva. Dessa handlingar kan förstås som mediepraktiker i sig, då de innebär ett sätt att omförhandla relationen till plattformen, vilket ligger i linje med Couldrys (2012) syn på praktiker där medier spelar en roll utan att vara det primära målet (2012, s.64). På så sätt bidrar de positiva upplevelserna av digital disconnection till att stabilisera engagemanget, genom att möjliggöra fortsatt deltagande utan att relationen till plattformen upplevs som okontrollerad.

Samtidigt präglas deltagarnas försök till digital disconnection av motstridiga känslor, vilka bidrar till att forma deras engagemang. Upplevelser av beroende samt sociala och emotionella faktorer försvårar möjligheten att upprätthålla en varaktig distans. Linnéas citat illustrerar hur beroende kan fungera som ett villkor: ”När man väl öppnar appen är det ju lite svårt att liksom komma ifrån. Det blir lite endless scrolling”. Även om digital disconnection ofta upplevs som positiv visar materialet att den är svår att upprätthålla över tid. Plattformen framträder därmed som något kräver ställningstagande från deltagarna. Genom att kompromissa mellan deltagande och digital disconnection visar engagemanget hur TikTok förblir närvarande i vardagen samtidigt som deltagarna reflekterar över sin relation till plattformen. Medvetenhet om användningens problematiska sidor leder inte till minskad användning, utan integreras i hur deltagarna förstår och rättfärdigar sitt fortsatta deltagande.

Sammantaget framträder engagemang i denna studie som ett vardagligt förhållningssätt där deltagarna förhandlar mellan deltagande och digital disconnection. Analysen visar att engagemanget är stabilt eftersom plattformen blivit integrerad i det dagliga livets rytm hos deltagarna (Couldry, 2012, s.83). Det tar sig uttryck i återkommande handlingar på plattformen och positiva upplevelser som bidrar till att stabilisera engagemanget. Samtidigt präglas engagemanget av motstridiga känslor där deltagarna är medvetna om negativa effekter

av användning. Denna medvetenhet leder till att omförhandla förhållningssättet genom tillfälliga handlingar för digital disconnection såsom avstängda notiser eller tidsgränser. Dessa handlingar förändrar relationen till plattformen utan att ändra dess centrala plats i vardagen. Distansen kopplas ofta till positiva upplevelser av självbild och social status, vilka ytterligare bidrar till att stabilisera engagemanget. På så sätt kan engagemanget förstås som ett stabilt men förhandlingsbart förhållningssätt i vardagen där deltagarna kontinuerligt balanserar mellan deltagande och digital disconnection.

#### 6.4 Modellens förklarande funktion

I analysen fungerar handlingar som en ingång till att beskriva hur TikTok används i vardagliga situationer. Genom att analysera deltagarnas handlingar, såsom scrollande i väntesituationer och olika former av handlingar för att skapa distans, har modellen möjliggjort en kartläggning av hur plattformen integreras i deltagarnas vardagsliv. Handlingarna gör att deltagandet upplevs som både självklart och svårt att bryta, vilket illustrerar hur mediepraktiker som är djupt inbäddade i vardagslivet (Couldry, 2012, s.83), kan vara motståndskraftiga för förändring. Centralt är att försök till digital disconnection sällan innebär ett avbrott från praktiken. Istället framträder digital disconnection som justeringar inom ramen för fortsatt användning, vilket blir ett sätt att omförhandla relationen till plattformen. Modellen synliggör därmed hur handlingar både uttrycker deltagande och digital disconnection samt hur engagemanget framträder stabilt, utan att helt eliminera möjligheten till förhandling.

Upplevelser har fungerat som en analytisk dimension som gör det möjligt att förstå hur deltagarnas handlingar tolkas och värderas, vilket Couldry (2004) framhåller som centralt för mediepraktiker (2004, s.121). Genom att sätta deltagarnas positiva upplevelser, såsom underhållning och inspiration, i relation till efterföljande upplevelser av skuld och överstimulans visar modellen hur samma praktik kan rymma motstridiga upplevelser. De positiva upplevelserna motiverar fortsatt deltagande, medan negativa upplevelser kan leda till små justeringar som skapar distans. Detta bidrar till att förklara varför reflektion och problematisering inte nödvändigtvis resulterar i mer markanta förändringar, eftersom de främst resulterar i små justeringar inom ramen för fortsatt användning. Modellen tydliggör därmed hur handlingar och upplevelser framträder som ömsesidigt formade av varandra, där de tillsammans bidrar till hur engagemanget förhandlas i vardagen.

Engagemang fungerar i modellen som en övergripande ram inom vilken handlingar och upplevelser förstås i relation till varandra. Det framträder inte som ett uttryck för entusiasm eller stark vilja, utan som ett vardagligt förhållningssätt där deltagande och digital disconnection samexisterar. Analysen visar att engagemanget är stabilt eftersom användningen av TikTok är djupt invävt i deltagarnas vardagsrutiner (Couldry, 2012, s.83) och sociala sammanhang (Couldry, 2004, s.129) vilket kan bidra till att praktiken kan fortgå trots problematisering. Samtidigt är engagemanget förhandlingsbart där deltagarna omförhandlar hur, när och i vilken omfattning de använder plattformen. Modellen illustrerar således hur engagemang både upprätthåller och anpassar praktiken, där digital disconnection inte står i motsättning till deltagande, utan integreras i förhållningssättet.

Sammanfattningsvis visar modellen hur deltagarnas handlingar och upplevelser är centrala för att förstå hur deltagande och digital disconnection samexisterar inom vardagliga mediepraktiker. Handlingarna, såsom scrollande i väntesituationer eller små handlingar för att skapa digital disconnection, visar hur TikTok integreras i vardagliga rutiner. Upplevelserna bidrar i sin tur till en fördjupad förståelse av praktiken genom att belysa hur samma praktik kan ge upphov till motstridiga känslor: positiva upplevelser som underhållning, inspiration och social interaktion motiverar fortsatt deltagande, medan negativa upplevelser som skuld eller överstimulans kan leda till anpassningar som skapar digital disconnection. Modellen har möjliggjort en förklaring till varför deltagandet i TikTok är stabilt över tid, samtidigt som den möjliggör flexibilitet i förhållningssättet.

## 7. Sammanfattning och slutsatser

Denna studie har syftat till att undersöka hur unga svenska kvinnor förhåller sig till TikTok i sin vardag, med särskilt fokus på om, och i sådana fall hur, deltagande och digital disconnection kan samexistera inom vardagliga mediepraktiker. Mot bakgrund av tidigare forskning som pekar på en spänning mellan sociala mediers förmåga att tillgodose sociala och emotionella behov samt individens vilja att begränsa sin närvaro online (Alhabash & Ma, 2017; Bengtsson & Johansson, 2022; Nguyen et al., 2022; Nguyen, 2023; Parry et al., 2025), har studien sökt att fördjupa förståelsen för hur deltagarna förhåller sig till detta i sin användning av TikTok.

Deltagarnas användning av TikTok kan förstås som ett samspel mellan handlingar och upplevelser som tillsammans upprätthåller ett stabilt, men förhandlingsbart, engagemang gentemot plattformen. Handlingarna omfattar återkommande rutiner där scrollande och delning av innehåll integreras i vardagen, ofta i situationer präglade av väntan eller i pauser. Genom dessa handlingar fungerar plattformen som tidsfördriv, ett motiv även tidigare studier har belyst (Alhabash & Ma, 2017, s.8). Deltagandet motiveras vidare av positiva upplevelser såsom underhållning, inspiration och social interaktion, vilket överensstämmer med tidigare forskning som visar att sociala medier ofta används för både underhållning och för att socialisera sig med andra (Alhabash & Ma, 2017, s.8). En viktig drivkraft för användning av sociala medier är behovet av kommunikation med den egna kontaktkretsen (Bengtsson & Johansson, 2022, s.8). Resultatet i denna studie bekräftar detta, men nyanserar bilden genom att visa att TikTok även fungerar som en social arena där gemenskap skapas genom delade referenser och interaktion med vänner. Därmed handlar ett avståndstagande från plattformen inte enbart om att minska individuell användning, utan riskerar även att upplevas som en social distansering.

Vidare framträder ett motiv som inte tydligt har synliggjorts i tidigare forskning om sociala mediers användningsmotiv, där TikTok hos vissa deltagare framträder som ett belöningssystem. Till skillnad från motiv som underhållning, tidsfördriv och social interaktion (Alhabash & Ma, 2017, s.8; Bengtsson & Johansson, 2022, s.8), organiseras användningen här som en avgränsad handling där scrollande först tillåts efter att andra uppgifter har genomförts. TikTok tillskrivs därmed en funktion som både motivation och återhämtning, snarare än enbart tidsfördriv. Detta utgör ett bidrag som nyanserar tidigare forskning genom att visa hur sociala medier, i detta fall TikTok, kan användas som ett verktyg för belöning. Kombinationen av dessa handlingar och upplevelser förklarar varför TikTok har en stabil och återkommande plats i deltagarnas liv och hur plattformen tillfredsställer individuella behov och sociala krav.

Tidigare forskning har visat att digital disconnection ofta motiveras av faktorer såsom ökad medvetenhet kring skärmtid eller känslor av skuld efter vanemässig scrollning (Nguyen, 2023, s.125; s.127). Resultatet från denna studie bekräftar att deltagarna i hög grad är medvetna om dessa aspekter och kan reflektera kring tidsåtgång, produktivitet och hur användningen formar deras vardag. Som framgår av materialet leder denna medvetenhet ofta till att deltagarna

omförhandlar sin relation till TikTok genom selektiva och ofta begränsade handlingar för distans, men inom ramen för fortsatt deltagande.

Genom deltagarnas berättelser framträder ett centralt bidrag från studien. Som tidigare nämnt förblir deltagarna i stor utsträckning aktiva på TikTok samtidigt som de uttrycker ett behov av begränsning och distans. Digital disconnection framträder således inte enbart som individuella strategier för att ta kontroll över konstant tillgänglighet och informationsflöde (Nguyen et al., 2022, s.3657), utan kan även förstås som en symbolisk distansering. Hos deltagarna sker digital disconnection dels på ett praktiskt plan i form av avstängda notiser och tidsbegränsningar, dels som en föreställning. Här framträder distansen snarare som en medveten reflektion om hur användningen ”borde” se ut där deltagarna reflekterar över idén om distans utan att detta nödvändigtvis leder till konkreta förändringar i praktiken. Detta förstås i denna studie som digital distansering, vilket innebär ett sätt att reflektera över användningen inom ramen för deltagandet. Studien visar därmed att digital disconnection inte nödvändigtvis behöver ta formen av en praktisk handling, utan kan snarare ta sig uttryck i ett reflekterande förhållningssätt till användningen.

Ytterligare ett centralt bidrag är att sociala faktorer kan forma deltagarnas förhållningssätt till digital disconnection. I linje med tidigare forskning (Nguyen et al., 2022, s.3659) framhåller deltagarna att sociala aspekter är centrala för deras handlingar att distansera sig från plattformen, men på ett sätt som tidigare forskning inte i samma utsträckning har uppmärksammat. Majoriteten av deltagarna kopplar sina handlingar för digital disconnection till frågor om social status i relation till andra, där förmågan att distansera sig uppfattas som ett tecken på status och ger känslan av att vara ”bättre än andra”. Studien nyanserar därmed tidigare forskning (Nguyen et al., 2022, s.3659) genom att visa att digital disconnection även fungerar som ett sätt att positionera sig socialt, vilket fördjupar förståelsen av hur distanseringen får mening i relation till andra snarare än enbart den egna användningen.

Med utgångspunkt i mediepraktiker (Couldry, 2004; 2012) och digital disconnection (Parry et al., 2025) visar studien att unga svenska kvinnor förhåller sig till TikTok genom ett stabilt men förhandlingsbart engagemang, där deltagande samexisterar med olika former av digital disconnection. Den vardagliga mediepraktiken kännetecknas således av en balans där deltagandet upprätthålls samtidigt som digital disconnection tar sig uttryck i justeringar inom ramen för ett fortsatt deltagande.

Deltagandet tar form genom återkommande handlingar såsom scrollande och delning av innehåll, vilka i kombination med upplevelser av underhållning, inspiration, social gemenskap samt TikTok som ett belöningsystem, bidrar till att upprätthålla ett stabilt engagemang till plattformen. Deltagarnas medvetenhet om de negativa upplevelser som plattformen kan ge upphov till, såsom tidsåtgång och känslor av skuld, leder ofta till att digital disconnection tar form genom selektiva handlingar, såsom att stänga av notiser eller tidsbegränsningar. Dessa handlingar syftar till att omförhandla relationen för deltagandet. Samtidigt framkommer hos deltagarna ett behov av begränsning vilket uttrycks som en föreställning om hur användningen borde se ut, där digital disconnection tar form på ett symboliskt plan som digital distansering.

Den analytiska modellen har möjliggjort en förståelse för hur deltagande och digital disconnection samexisterar inom ett vardagligt engagemang på TikTok. Genom att analysera handlingar, upplevelser och därigenom engagemang kan modellen förklara hur deltagarnas användning integreras i deras vardagsrutiner, samtidigt som små justeringar och reflektioner skapar utrymme för digital disconnection. Modellen visar även hur positiva upplevelser, såsom underhållning och inspiration, kan samexistera med negativa känslor av skuld eller överstimulans. Vidare synliggör modellen hur engagemanget upprätthålls utan att utesluta möjligheten till anpassning. Engagemanget försvagas inte av reflektion, utan omformas genom den, vilket möjliggör fortsatt deltagande. På så sätt erbjuder modellen ett perspektiv som förklarar hur användningen av TikTok kan förstås som ett stabilt men förhandlingsbart förhållningssätt, där deltagande och digital disconnection samexisterar.

Sammanfattningsvis har denna studie bidragit med fördjupad förståelse för hur unga svenska kvinnor förhåller sig till plattformen TikTok i vardagen. Resultaten visar att plattformen integreras i vardagliga rutiner där digital disconnection ofta tar form av justeringar inom ramen för ett fortsatt deltagande. Studien synliggör vidare hur digital disconnection kan förstås som digital distansering: en symbolisk distansering från mediepraktiken i form av en medveten reflektion över behovet att distansera sig, utan att detta nödvändigtvis resulterar i konkreta handlingar. Tillsammans belyser dessa insikter hur unga svenska kvinnor förhåller sig till TikTok genom att visa hur deltagande och digital disconnection kan samexistera inom vardagliga mediepraktiker.

För framtida forskning kan ett naturligt första steg vara att utvidga studien med en större och mer varierad deltagargrupp, både geografiskt och demografiskt. Detta för att undersöka i vilken utsträckning mönstren kan generaliseras utöver den specifika grupp som studerats. För det andra kan studier över längre tid ge djupare förståelse för om relationen till plattformen kan utvecklas och förändras. Vidare framhåller resultaten att digital disconnection ofta är socialt betingat, där deltagarnas förmåga att distansera sig kan bidra till en känsla av social status. En fördjupad analys av denna aspekt kan därför ge ytterligare insikter om hur sociala faktorer formar handlingar kopplade till digital disconnection. Slutligen kan studien även kompletteras med jämförande analyser av andra sociala medier för att identifiera vilka mönster som är specifika för TikTok och vilka som är mer generella för sociala medier, vilket skulle bidra till en bredare förståelse av ungas mediepraktiker.

Studien har genomförts i mindre omfattning, då både tid och resurser har varit begränsade. Detta innebär att resultaten bör tolkas med en viss försiktighet. Deltagarna utgör inte en representativ bild av en bredare population, vilket begränsar möjligheten att generalisera resultaten till större målgrupper. Slutsatserna bör därför förstås som applicerbara främst inom den specifika kontext och de individer som deltagit i studien. Även den analytiska modellens tillämpning bör förstås i relation till studiens begränsade empiri. Resultaten baseras på ett mindre antal deltagare och på en specifik kontext. Detta innebär att modellens förklaringskraft fungerar inom denna kontext, men kan behöva prövas vidare genom bredare empiriska material.

## 8. Referenslista

Alhabash, S. & Ma, M. (2017). A Tale of Four Platforms: Motivations and Uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat Among College Students? *Social Media + Society*. 1-13. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2056305117691544> (Hämtad: 2025-11-05).

Atayee-Bennett, E. (2025). Key Considerations When Designing a Social Media-Based Diary Study. *International Journal of Qualitative Methods* 24: 1-11. <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/16094069251366787> (Hämtad: 2025-12-07).

Bengtsson, S. & Ekström, M. (2025). Den kvalitativa forskningsintervjun. I Ekström, M. & Johansson, B. (red.). *Metoder i medie- och kommunikationsvetenskap*. 4. uppl. Studentlitteratur. (Elektronisk bok). Btj, s.113-143.

Bengtsson, S. & Johansson, S. (2022). The Meanings of Social Media Use in Everyday Life: Filling Empty Slots, Everyday Transformations, and Mood Management. *Social Media + Society*. 1-11. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/20563051221130292> (Hämtad: 2025-11-14).

Berg, M. & Düvel, C. (2012). Qualitative media diaries: An instrument for doing research from a mobile media ethnographic perspective. *Interactions Studies in Communication & Culture* 3(1): 1-17. [https://www.researchgate.net/publication/272272751\\_Qualitative\\_media\\_diaries\\_An\\_instrument\\_for\\_doing\\_research\\_from\\_a\\_mobile\\_media\\_ethnographic\\_perspective](https://www.researchgate.net/publication/272272751_Qualitative_media_diaries_An_instrument_for_doing_research_from_a_mobile_media_ethnographic_perspective) (Hämtad: 2025-11-24).

Bhandari, A. & Bimo, S. (2022). Why's Everyone on TikTok Now? The Algorithmized Self and the Future of Self-Making on Social Media. *Social Media + Society* 8(1): 1-11. <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/20563051221086241> (Hämtad: 2025-11-07).

Couldry, N. (2004). Theorising media as practice. *Social Semiotics* 14(2): 115-132. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1035033042000238295> (Hämtad: 2025-11-26).

Couldry, N. (2012). *Media, Society, World: Social Theory and Digital Media Practice*. Polity Press. (Elektronisk bok).

Ekström, M. & Johansson, B. (2025). Inledning. I Ekström, M. & Johansson, B. (red.). *Metoder i medie- och kommunikationsvetenskap*. 4. uppl. Studentlitteratur. (Elektronisk bok). Btj, s.13-27.

Eriksson-Zetterquist, U. & Ahrne, G. (2025). Intervjuer. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. 3. uppl. Liber AB. (Elektronisk bok). Btj, s.56-78.

Europeiska unionen (2020). *Sverige, EU och digitaliseringen - digitala mål för 2030*.  
[https://sweden.representation.ec.europa.eu/strategi-och-prioriteringar/viktiga-eu-fragor-sverige/digitala-mal-2030\\_sv](https://sweden.representation.ec.europa.eu/strategi-och-prioriteringar/viktiga-eu-fragor-sverige/digitala-mal-2030_sv) (Hämtad: 2025-11-29).

Internetstiftelsen. (2025). *Svenskarna och internet 2025*. Internetstiftelsen.  
<https://svenskarnaochinternet.se/app/uploads/2025/09/internetstiftelsen-svenskarna-och-internet-2025.pdf> (Hämtad: 2025-11-28).

Lindstedt, I. (2019). *Forskningens hantverk*. 2. uppl. Studentlitteratur. (Elektronisk bok).

McGinn, M. K., Brodsky, A. E., Colligan, S., Gordon, D. F., Pitts, M. J., Miller-Day, M., Ritchie, S. M., Rigano, D. L. & Russel, L. (2008). Researcher-Participant Relationships. *The SAGE Encyclopedia of qualitative research methods*. 1-11.  
<https://methods.sagepub.com/ency/edvol/sage-encyc-qualitative-research-methods/chpt/researcher-participant-relationships> (Hämtad: 2025-12-08).

Nassen, L-M., Karsay, K., Vandenbosch, L. & Schreus, L. (2024). Exploring Adolescents' Social Media Connection and Disconnection: A Latent Class Approach. *Media and Communication* 12(2024): 1-20.  
<https://www.cogitatiopress.com/mediaandcommunication/article/view/8597/4072> (Hämtad: 2025-11-20).

Nguyen, M. H., Büchi, M. & Geber, S. (2022). Everyday disconnection experiences: Exploring people's understanding of digital well-being and management of digital media use.

*New Media and Society* 26(6): 3657-3678.

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/14614448221105428> (Hämtad: 2025-11-20).

Nguyen, M. H. (2023). "Maybe I should get rid of it for a while...": Examining motivations and challenges for social media disconnection. *The Communication Review* 26(2): 125-150. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10714421.2023.2195795> (Hämtad: 2025-11-19).

Parry, D., Kuit, C., Murray, A. & van der Westhuizen, A. (2025). Connect to disconnect: What an online community for digital disconnection can tell us about digital well-being. *New Media and Society*. 1-21. <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/14614448251362436> (Hämtad: 2025-11-20).

Åkerlund, M. (2025). Automatiserade analysmetoder. I Ekström, M. & Johansson, B. (red.). *Metoder i medie- och kommunikationsvetenskap*. 4. uppl. Studentlitteratur. (Elektronisk bok). Btj, s.215-241.

# Appendix A

## Informations- och samtyckesblankett för studentarbeten vid Södertörns högskola

### Information till deltagare

Du har blivit tillfrågad att delta i studien "Scrolla eller logga ut?". Enligt dataskyddsförordningen (2016/679) är Södertörns högskola personuppgiftsansvarig för personuppgiftsbehandlingar i studentarbeten. I det här dokumentet får du information om hur dina personuppgifter kommer att behandlas inom ramen för denna studie.

### Syftet med studien

Studien utförs som en del av min utbildning inom Medievetarprogrammet vid institutionen för kultur och lärande vid Södertörns högskola. Syftet med studien är att förstå hur unga svenska kvinnor förhåller sig till plattformen TikTok.

Studien kommer gå ut på att du får föra en mediedagbok under en valfri dag, där du kortfattat dokumenterar hur och när du använder plattformen TikTok. Detta moment kräver inget möte, utan genomförs självständigt av dig som deltagare.

Utöver mediedagboken kommer du få delta i en intervju där du får svara på ett antal frågor. Intervjun kommer att genomföras antingen fysiskt eller digitalt och beräknas ta cirka 30 minuter. Intervjun kommer att spelas in och sedan transkriberas.

### Personuppgifter som kommer att behandlas

För att uppnå syftet med studien kommer följande personuppgifter om dig att samlas in och behandlas:

- Namn
- Ålder
- Sysselsättning
- E-postadress
- Mediedagbok
- Intervjusvar

# Appendix B

## Mediedagbok

Om du har valt att delta i denna studie fyller du i din mediedagbok nedan. Dagboken omfattar en valfri dag och syftar till att belysa dina vanor på plattformen TikTok samt de situationer där din användning uppstår. När du är klar får du gärna maila tillbaka din mediedagbok till mig. Om du skulle ha några frågor går det bra att kontakta mig.

Tack för ditt deltagande!

För varje tillfälle du använder TikTok beskriver du följande delar:

### **Datum och tid**

#### **Situation**

Beskriv var du befann dig och i vilken situation användningen skedde, såsom hemma, i skolan, på bussen, innan läggdags eller under en paus. Beskriv kort vad du gjorde före användningen och i vilket humör du befann dig.

#### **Engagemang (vad du gjorde på TikTok)**

Beskriv vad du gjorde på plattformen. Detta kan vara scrollande i flödet, söka efter något specifikt, sparade/gillade/kommenterade videor m.m. Ange gärna det främsta motivet bakom användningen. Exempelvis: underhållning, tidsfördriv, information, vana, avkoppling eller social interaktion. Du behöver inte ange vilken typ av innehåll du såg, utan fokusera på vad du gjorde och hur du upplevde användningen.

#### **Upplevelser**

Reflektera över om användningen påverkade dig känslomässigt. Lämna tomt om ingen känsla uppstod.

#### **Varaktighet**

Notera hur länge du använde TikTok. Ange tiden exakt om du vet, annars gör en uppskattning.

#### **Avslut**

Beskriv kort hur användningen avslutades. Exempelvis: om du blev avbruten, kände dig klar, la undan telefonen, scrollade tills du skulle göra något annat m.m.

Datum och tid	Situation	Engagemang	Upplevelser	Varaktighet	Avslut

# Appendix C

## Intervjuguide

### Bakgrund

1. Hur gammal är du?
2. Vad är din nuvarande sysselsättning?
3. Hur kom det sig att du började använda TikTok?
4. Kan du berätta lite om hur ofta du brukar använda TikTok?

### Handlingar kopplade till deltagande

5. Hur skulle du beskriva din relation till TikTok? (exempelvis: något du njuter av, känner dig beroende av eller något annat?)
6. Hur skulle du beskriva ditt sätt att använda TikTok? (exempelvis: spontant, vanemässigt eller medvetet? Varför?)
7. Vilka handlingar gör du oftast på TikTok? (exempelvis: scrolla, gilla, spara, kommentera, skicka klipp)
8. Kan du beskriva situationer där du brukar använda TikTok? (exempelvis: när du väntar, är uttråkad, vill koppla av)

### Upplevelser kopplade till deltagande

9. Vad får dig att fortsätta scrolla när du väl har öppnat appen?
10. Hur känns det under tiden du använder TikTok?
11. Hur brukar du känna efteråt? (exempelvis: nöjd, inspirerad, trött, skuld)

### Handlingar kopplade till digital disconnection

12. Har du någon gång försökt skapa distans till TikTok? Kan du beskriva ett tillfälle, samt vad som ledde fram till det?
13. När du försökte skapa distans, vilka åtgärder använde du? (exempelvis: logga ut, ta bort appen, stänga av notiser, begränsa skärmtid)
14. Hur lätt eller svårt upplevde du att det var att skapa distans?

### Upplevelser kopplade till digital disconnection

15. Vilka känslor, positiva eller negativa, uppstår när du kopplar bort från TikTok?

### Mellan deltagande och digital disconnection

16. Finns det vissa situationer eller perioder då du använder TikTok mer eller mindre? Varför?
17. Upplever du ibland en konflikt mellan att vilja vara inne på plattformen och att vilja undvika den?
18. I vilka tillfällen går du tillbaka till att använda appen efter att du har slutat?
19. Upplever du att du ibland både är aktiv och försöker begränsa din användning samtidigt? Hur märks det?
20. Är det något viktigt som du vill ta upp som vi inte har pratat om?