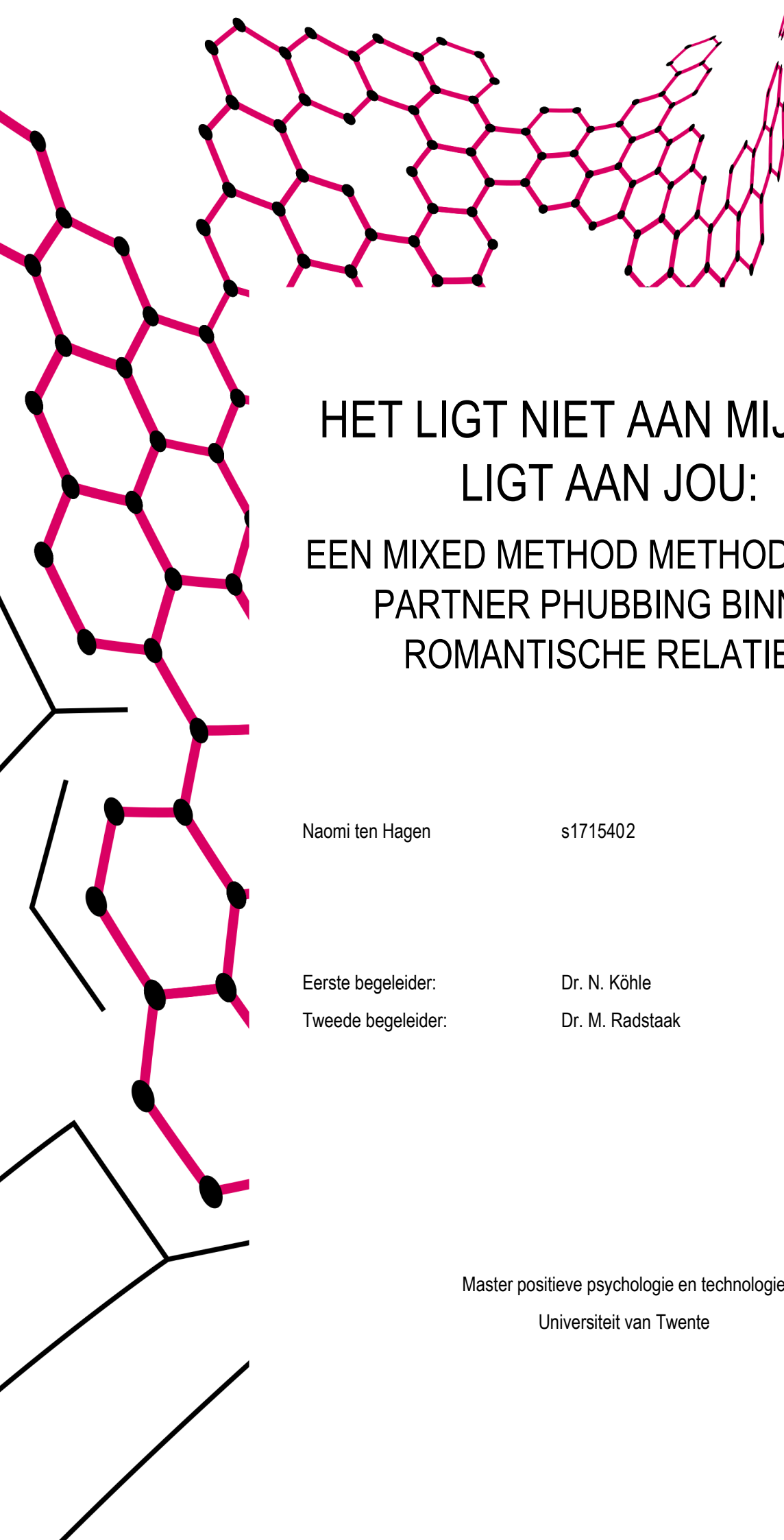




# HET LIGT NIET AAN MIJ, HET LIGT AAN JOU:

## EEN MIXED METHOD METHODE NAAR PARTNER PHUBBING BINNEN ROMANTISCHE RELATIES

10 december 2020

Naomi ten Hagen

s1715402

Eerste begeleider:

Dr. N. Köhle

Tweede begeleider:

Dr. M. Radstaak

Master positieve psychologie en technologie

Universiteit van Twente

## Samenvatting

**Achtergrond** Mobiele telefoons zijn ontwikkeld als communicatiemiddel en kunnen een positieve invloed hebben op romantische relaties. Ironisch gezien lijkt telefoongebruik in de aanwezigheid van een partner de relatie eerder te hinderen. Het afgeleid raken door de mobiele telefoon in de nabijheid van een partner wordt *partner phubbing* genoemd en kan gesprekken ondermijnen of zorgen voor een afname van intimiteit. De afgelopen jaren heeft een groeiende interesse voor phubbing geleid tot nieuwe, voornamelijk kwantitatieve, inzichten. In het huidig onderzoek wordt het perspectief op partner phubbing bij koppels in een romantische relatie onderzocht. De onderzoeksvraag van het huidig onderzoek luidt: *Wat is het koppelperspectief op (partner) phubbing en de ervaren invloed binnen de relatie?*

**Methode** Aan het onderzoek hebben vijf ( $N = 10$ ) stellen deelgenomen tussen de 22 jaar en de 60 jaar oud ( $M = 31.90$ ,  $SD = 13.71$ ). Er is gebruik gemaakt van een mixed method methode om de invloed van partner phubbing in romantische relaties te onderzoeken. Ten eerste is middels de Nederlandse versie van de partner phubbing scale partner phubbing gemeten. Ten tweede werden de deelnemers gevraagd een love letter of break-up letter te schrijven naar hun telefoon om het perspectief op partner phubbing weer te geven. Ten derde werd een semigestructureerd interview afgenomen bij de stellen om de attitude ten opzichte van partner phubbing te onderzoeken.

**Resultaten** De participanten ervaren ‘soms’ ( $M = 3.06$ ,  $SD = .67$ ) partner phubbing op basis van de partner phubbing scale. Er zijn vijf break-up letters geschreven en slechts één love letter. Er worden meer argumenten tegen, dan voor de mobiele telefoon genoemd in de brieven. Een argument tegen luidt: “Nu vind ik het vervelend wanneer jij teveel aandacht vraagt.”. Op basis van het interview wordt de mobiele telefoon overwegend als neutraal en storend omschreven. Een quote bij storend luidt: “Dat we dan gezellig samen zijn en dat het er dan doorheen komt. Dat is wel vervelend.”.

**Discussie** In antwoord op de hoofdvraag wordt is gevonden dat participanten partner phubbing ervaren en dit overwegend negatief en neutraal beoordeeld wordt. Onderzoek naar de rol van intentie bij partner phubbing wordt aanbevolen om effectieve interventies te kunnen ontwikkelen. Het onderzoeken van beide partners in een koppel en het gebruik van meerdere methode bleek effectief en wordt aanbevolen bij vervolgonderzoek. De instructie van de briefmethode wordt gezien als limitatie gezien participanten een bredere context hebben beschreven dan verwacht.

### Abstract

**Background** Mobile phones have been developed to foster communication and can have a positive impact on romantic relationships. Ironically, while in the presence of a romantic partner, phone usage seems likely to hinder the relationship. Getting distracted by a phone in the presence of a partner is called partner phubbing, which can undermine conversations and decrease intimacy. In recent years, a growing interest in phubbing has led to new insights, mainly through quantitative research. The current research examines the perspective of partner phubbing of couples in a romantic relationship. The research question of the current study is: *What is the couple perspective on (partner) phubbing and the perceived influence within the relationship?*

**Method** Five ( $N = 10$ ) couples between 22 and 60 years participated in the study ( $M = 31.90$ ,  $SD = 13.71$ ). A mixed method has been used to determine the influence of partner phubbing in romantic relationships. Firstly, the Dutch version of the partner phubbing scale was used to measure partner phubbing. Secondly, participants were asked to write a love letter or break-up letter to their mobile phone to determine their perspectives on partner phubbing. Finally, a semi-structured interview was conducted among the couples to determine attitudes towards partner phubbing.

**Results** Based on the partner phubbing scale, the participants experience partner phubbing ‘sometimes’ ( $M = 3.06$ ,  $SD = .67$ ). Five participants wrote a break-up letter and only one participant wrote a love letter. There are more arguments mentioned against mobile phones use than for mobile phone use. An argument against is: “Nowadays I find it annoying when you ask too much attention.”. Based on the interview, the mobile phone is predominantly described as neutral and disruptive. A quote coded as disruptive is: “When we are spending time together and the phone comes in between. That is annoying.”.

**Conclusion and discussion** To answer the main question, it is found that participants experience partner phubbing and that this is seen as negative and neutral. It is recommended to research the intention and its role in partner phubbing in order to develop effective interventions. Examining both partners in a couple and using multiple methods has shown to be effective and is recommended for follow-up studies. The instructions for the love letter or break-up letter are seen as a limitation since participants described a broader context than intended.

## PARTNER PHUBBING BINNEN ROMANTISCHE RELATIES

De mobiele telefoon neemt een steeds grotere rol aan in de huidige maatschappij. Een bericht sturen naar een collega, een spel spelen op de telefoon of tijd besteden aan sociale media wordt niet alleen gedaan wanneer men alleen is, maar ook in de nabijheid van een partner. Hoewel velen dit gedrag als storend ervaren bij hun partner, wordt dit gedrag bij zichzelf vaak niet opgemerkt (Amichai-Hamburger & Etgar, 2016; Vanden Abeele, Hendrickson, Pollmann, & Ling., 2019). Naast dat de mobiele telefoon contact faciliteert tussen partners kan de telefoon ook zorgen voor een afname in relatietevredenheid en intimiteit (Halpern & Kats, 2017; Przybylski & Weinstein, 2012). In een wereld van digitalisering is het van belang inzicht te krijgen in ervaringen met betrekking tot mobiele telefonie binnen romantische relaties.

Mobiele telefoons zijn ontwikkeld als communicatiemiddel, een manier waarop we makkelijker contact kunnen behouden met onze naasten (Coyne, Stockdale, Busby, Iverson, & Grant, 2011; Roberts & David, 2016). Het onderhouden van sociaal contact wordt dan ook omschreven als belangrijkste reden om iemand een bericht te sturen (Faulkner & Culwin geciteerd in Halpern & Katz, 2017). Bovendien kunnen vriendschappen gevormd worden, wordt contact tussen werknemer en werkgever gefaciliteerd en worden familiebanden versterkt door het gebruik van de telefoon (Halpern & Kats, 2017).

Tevens hebben mobiele telefoons een positieve uitwerking op het vinden en het versterken van romantische relaties (Campbell & Murray, 2015). In de afgelopen jaren is het aantal partners die elkaar hebben leren kennen middels chatrooms, datewebsites, datingapps en sociale netwerk sites sterk toegenomen (Campbell & Murray, 2015). Campbell en Murray (2015) benoemen tevens dat de ervaren intimiteit versterkt wordt wanneer de telefoon gebruikt wordt om te (video)chatten wat intieme momenten faciliteert. Salmela, Colley en Häkkinen (2019) bevonden dat het gebruik van de mobiele telefoon binnen de slaapkamer kan leiden tot nieuwe gesprekken voor het slapen gaan, wat als prettig ervaren wordt door partners. Als laatste wordt de telefoon ook veelal gebruikt voor het onderhouden van contact met elkaar. In een studie naar inhoud van tekst berichten concludeerden Coyne et al. (2011) dat 75% van de tekst berichten, die stellen onderling sturen, bedoeld zijn om affectie te tonen.

Ondanks dat de mobiele telefoon een romantische relatie kan versterken (Campbell & Murray, 2015; Coyne et al., 2011; Salmela et al., 2019), lijkt telefoongebruik in de aanwezigheid van een partner de relatie eerder te hinderen dan te bevorderen ((Przybylski & Weinstein, 2012; Roberts & David, 2016). Het gebruik van de telefoon tijdens een sociale

interactie wordt ook wel *phubbing* genoemd, een samenvoeging van de woorden *phone* (telefoon) en *snubbing* (afkeuren door negeren) (Halpern & Katz, 2017; Roberts & David, 2016). Roberts en Davids (2016) benoemen dat mobiele telefoongebruik in de nabijheid van een ander zorgt voor afleiding waardoor iemand niet meer responsief is. Uit onderzoek naar non-verbaal gedrag blijkt dat intimiteit ervaren wordt wanneer gesprekspartners aandacht voor elkaar hebben (Greene, Derlega & Matheuw, 2006). De afleiding van de telefoon kan echter zorgen voor een breuk in deze intimiteit, waardoor phubbing-gedrag vaak geïnterpreteerd wordt als onbeleefd en in strijd met wat verwacht wordt van een ander (Przybylski & Weinstein, 2012; Vanden Abeele et al., 2019).

De afgelopen jaren is er een groeiende interesse voor phubbing, die gewekt lijkt door bezorgdheid over de schadelijke effecten van telefoongebruik tijdens sociale interacties (McDaniel & Coyne, 2016; Roberts & David, 2016; Vanden Abeele et al., 2019). Przybylski en Weinstein (2012) waren de eersten die aantoonde dat de aanwezigheid van de mobiele telefoon de relatiekwaliteit en de waargenomen nabijheid tussen onbekenden negatief beïnvloedt. In het experiment van Przybylski en Weinstein (2012) kregen  $N = 74$  participanten een gesprekspartner toegewezen en werden zij willekeurig verdeeld onder de twee condities: (a) afwezigheid van de telefoon of (b) aanwezigheid van de telefoon. Przybylski en Weinstein (2012) vonden dat participanten in de aanwezigheid van de telefoon (conditie b) een lagere nabijheid met hun gesprekspartner ervaarden dan participanten uit conditie a. Tevens vonden Przybylski en Weinstein (2012) in het tweede experiment onder  $N = 68$  andere participanten dat de telefoon bij het bespreken van een betekenisvol onderwerp, zoals een belangrijke persoonlijke gebeurtenis, negatiever geassocieerd werd met vertrouwen, empathie en relatiekwaliteit. Echter, Crowley, Allred, Flollon en Volkmer (2018) konden deze bevindingen niet repliceren. De aanwezigheid van de mobiele telefoon had geen significant negatieve invloed op de relatiekwaliteit en waargenomen nabijheid. Evenmin had een betekenisvol thema, zoals onder andere een favoriete kinderherinnering, invloed op de resultaten (Crowley et al., 2018).

Hoewel onduidelijk blijft in hoeverre slechts alleen de aanwezigheid van de telefoon bijdraagt aan een afname van de relatiekwaliteit, kan gesteld worden dat gebruik van de mobiele telefoon bij de gesprekspartner geassocieerd is met een lagere intimiteit van het gesprek (Vanden Abeele et al., 2019). Doormiddel van systematische observaties, zeven items over de intimiteit van het gesprek afkomstig uit drie verschillende schalen (Descutner & Thelen, 1991; Miller & Lefcourt, 1982; Williams, 1985) en zes items uit de *Attention*

*Allocation Scale* (Harms & Biocca, 2004) onderzocht vanden Abeele et al. (2019) phubbing-gedrag, waargenomen intimiteit en waargenomen afleiding onder  $N = 200$  studenten. Vanden Abeele et al. (2019) concludeerden, net als Kruger et al. (2017), dat phubbing in veel gesprekken voorkomt. In het onderzoek van Vanden Abeele et al. (2019) werd de telefoon in 62% van de gesprekken gebruikt door een van de gesprekspartners, soms zelfs tot negen keer per gesprek en in enkele gevallen meer dan vijf minuten van de totale tien geobserveerde minuten (Vanden Abeele et al., 2019). Daarnaast konden gesprekspartners zich na afloop vaak niet herinneren hoe vaak zij op hun telefoon hadden gezeten. Hoewel Vanden Abeele et al. (2019) hieruit concludeerden dat phubbing automatisch plaatsvindt, werden de participanten niet op de hoogte gebracht van welke tien minuten zij geobserveerd zijn. Dit kan het terughalen vermoeilijk hebben. Een ander kwalitatief onderzoek onder  $N = 25$  studenten ondersteunt de bevindingen van Vanden Abeele et al. (2019) dat phubbing-gedrag automatisch plaatsvindt (Aagaard, 2020). Ondanks dat participanten phubbing beschouwen als respectloos en dit gedrag afkeuren bij hun partner, phubben de meeste participanten zelf ook (Aagaard, 2020). Bovendien vonden Vanden Abeele et al. (2019) dat phubbing-gedrag van de gesprekspartner licht geassocieerd is met een lagere waargenomen intimiteit in het gesprek. Noemenswaardig is dat de beschreven onderzoeken veelal zijn uitgevoerd onder studenten waardoor de generaliseerbaarheid in twijfel getrokken wordt. Onder studenten kan geconcludeerd worden dat phubbing vaak voorkomt, waarbij het phubbing-gedrag veelal herkend wordt bij de gesprekspartner maar niet bij zichzelf.

Naast dat de mobiele telefoon bij gesprekspartners zorgt voor afname in intimiteit, kan de mobiele telefoon ook binnen romantische relaties leiden tot een afname in de ervaren intimiteit tussen koppels (Amichai-Hamburger & Etgar, 2016; Hand, Thomas, Buboltz, Deemer & Buyanjargal, 2013). Wanneer iemand afgeleid raakt door zijn telefoon in het bijzijn van zijn partner dan wordt dit *partner phubbing* genoemd (Robert & Davids, 2016). Naast de reeds genoemde positieve invloed kan de mobiele telefoon binnen de intieme sfeer van de slaapkamer ook negatieve uitwerkingen hebben (Salmela et al., 2019). Salmela et al. (2019) onderzochten telefoongedrag in de slaapkamer middels een vragenlijst onder  $N = 117$  waarin motivatie voor smartphonegebruik in bed, strategieën om partners niet te storen en effecten van het gebruik werden gemeten. Tevens is een diepte interview afgenomen onder zes koppels in een romantische relatie. Gevonden werd dat stellen telefoongebruik in bed normaal vinden en dat het onderdeel is van slaapkamerrouines (Salmela et al., 2019). Hoewel de meeste participanten aangaven dat de telefoon niet extreem problematisch is, hebben

sommige participanten soms het gevoel dat ze genegeerd werden door hun partner (Salmela et al., 2019). Een mogelijke verklaring is dat de partner responsiviteit mist wanneer de ander afgeleid is door de telefoon (Robert & Davids, 2019).

Daarnaast hebben andere studies een negatieve associatie gevonden tussen partner phubbing en waargenomen intimiteit binnen romantische relaties (Amichai-Hamburger & Etgar, 2016; Hand et al., 2013). In het kwantitatieve onderzoek van Amichai-Hamburger en Etgar (2016) onder  $N = 128$  studenten, die in een romantische relatie zaten, werd de relatie tussen intimiteit en *smartphone multitasking* onderzocht. In het onderzoek was intimiteit negatief gecorreleerd met mobiele telefoongebruik, maar deze resultaten zijn alleen gevonden voor de partnerbeoordeling (Amichai-Hamburger & Etgar, 2016). Opmerkelijk is dat zelfs participanten die meer tijd op hun telefoon rapporteren dan hun partner geloofden dat hun eigen gedrag minder verband hield met de afname van intimiteit (Amichai-Hamburger & Etgar, 2016). Eveneens werd in de studie van Hand et al. (2013) onder  $N = 253$  studenten een associatie gevonden tussen intimiteit en relatietevredenheid op het telefoongebruik van de partner. Hoewel de onderzoeken van zowel Amichai-Hamburger en Etgar (2016) en Hand et al. (2013) als doel hadden phubbing in romantische relaties weer te geven, lijken beide studies hier onvoldoende antwoord op te kunnen geven gezien er slechts één participant uit de relatie onderzocht is.

## Huidig onderzoek

Hoewel phubbing recentelijk veel wetenschappelijke aandacht genoten heeft is er tot op heden onvoldoende bekend over partner phubbing binnen romantische relaties. Met de sterke opmars die de mobiele telefoon genomen heeft en het gebrek aan kennis over de invloed van partner phubbing in romantische relaties is de relevantie van onderzoek naar groot. In eerdere onderzoeken zijn de partner phubbing scale (Roberts & David, 2016) en interviews toegepast om partner phubbing te onderzoeken. Om een duidelijk beeld te krijgen over partner phubbing in romantische relaties is gekozen voor een mixed method methode, en wordt de partner phubbing scale (Roberts & David, 2016) en het semigestructureerd interview gecombineerd met een briefmethode. De briefmethode, love letter of break-up letter, is nog niet eerder gebruikt om phubbing te onderzoeken. Hannington en Martin (in Ruokonen & Koskinen, 2017) benoemen dat de love letter of break-up letter een geschikte methode is om ervaringen van participanten in kaart te brengen. Deze methode wordt gezien als het narratief van emoties, waarbij de brieven het gerapporteerde affect en het verhaal achter de emotie weer kan geven (Ruokonen & Koskinen, 2017). In het huidig onderzoek wordt getracht

middels deze methode inzicht te krijgen in de attitude die participanten hebben rondom zowel het eigen telefoongebruik binnen de relatie, als die van de partner. Gezien deze methode individueel toegepast wordt biedt het een unieke inkijk in de meningen ervaringen die participanten hebben. Door deze methode te combineren met eerder gebruikte methoden wordt een overkoepelend verkregen van de mate en ervaringen rondom partner phubbing binnen de romantische relatie. De onderzoeksvraag luidt:

- Wat is het koppelperspectief op (partner) phubbing en de ervaren invloed binnen de relatie?

## Methode

### Participanten

Aan het onderzoek hebben vijf ( $N = 10$ ) stellen deelgenomen. De participanten waren geworven middels snowball sampling en benaderd door de onderzoeker. Alleen stellen waarbij beide participanten ouder dan 18 jaar waren konden deelnemen aan het onderzoek. Het onderzoek werd enkel afgenomen bij deelnemers uit het oosten van het land.

De man en vrouw verdeling was gelijk in het onderzoek. Gemiddeld waren de participanten 31.90 jaar oud ( $Mdn = 26.50$ ,  $SD = 13.71$ ). De jongste participant was 22 jaar en de oudste 60 jaar oud. Eén stel woonde niet samen, twee stellen woonden samen en waren niet getrouwd en twee stellen waren getrouwd. Gemiddeld waren de stellen 10.30 jaar samen ( $M = 5.50$ ,  $SD = 12.09$ ). Dit varieerde tussen de 2 en de 33 jaar samen. Vijf participanten hadden een diploma in het hoger beroepsonderwijs, vier participanten hadden middelbaar beroepsonderwijs en een participant had een opleiding in het wetenschappelijk onderwijs. De stellen zijn hieronder ingeleid. De gebruikte namen zijn fictief.

Het eerste stel bestond uit Arend (26) en Anna (23). Arend en Anna waren zes jaar samen en hadden elkaar leren kennen tijdens het uitgaan. Ze hadden geen kinderen. Sinds drie jaar woonden zij samen en in die tijd zijn zij een keer verhuisd. Ze woonden samen met hun hond Alvin die zij ook drie jaar hadden. Anna werkte als begeleider in de zorg en Arend zat in zijn laatste jaar van zijn HBO opleiding.

Het tweede stel was Bas (28) en Britt (25). Bas en Britt hadden elkaar leren kennen op internet en waren drie jaar samen. Sinds twee jaar woonden ze samen in hun eerste huis met hun twee katten. Britt studeerde Social Work en werkte daarbij als begeleider in de zorg. Bas was docent op een basisschool.

Het derde stel bestond uit Coen (24) en Carlijn (22). Coen en Carlijn hadden elkaar via internet ontmoet en waren vier jaar een stel. Coen studeerde psychologie in het wetenschappelijk onderwijs en deed een bestuursjaar ten tijde van het onderzoek. Hij woonde in een studentenappartement. Carlijn was pas afgestudeerd aan de studie juridische hulp en dienstverlening aan de hogeschool. Na haar studie was Carlijn terugverhuisd naar haar ouders.

Het vierde stel was David (27) en Daniëlle (28). David en Daniëlle waren afgelopen jaar getrouwd en hadden een eerste zoon op komst. David werkte als docent in het middelbaar onderwijs en Daniëlle werkte als docent op het praktijkonderwijs. Ze hadden elkaar leren

kennen tijdens de lerarenopleiding en waren nu zeven jaar samen. Ook woonden zij zeven jaar samen en sinds dit jaar woonden zij in hun eerste koopwoning. David en Daniëlle hadden twee katten.

Het vijfde stel bestond uit Eddie (57) en Eva (55). Eddie en Eva waren 33 jaar samen waarvan zij er dertig getrouwd waren. Ze hadden elkaar leren kennen tijdens het uitgaan en woonden nu sinds dertig jaar in hun koopwoning. Eddie en Eva hadden twee dochters van 28 en 25 die beiden uit huis waren. Ze hadden ze een puppy en verwachtte hun eerste kleinzoon. Eddie werkte als mobiliteitshulpmiddelenmonteur en Eva werkte als verzorgende-IG in een bejaardentehuis.

## Materialen

**Partner Phubbing scale.** De Partner Phubbing scale (Roberts & David, 2016) bestond uit 9 items waarop geantwoord kon worden middels een 5-puntsschaal, variërend van ‘nooit’ (1), ‘bijna nooit’ (2), ‘soms’ (3), ‘vaak’ (4) en ‘altijd’ (5). Hij is door de onderzoeker van dit onderzoek vertaald naar het Nederlands. Een voorbeelditem uit de vragenlijst is *“Wanneer mijn partners telefoon afgaat dan pakt mijn partner zijn/ haar telefoon, ook al zijn we midden in een gesprek”*. Een hoge score indiceerde een hoge mate van partner phubbing. De vragenlijst had een hoge betrouwbaarheid met een Chronbach’s Alpha van .93 (Roberts & David, 2016). De schaal bleek voldoende betrouwbaar in het huidige onderzoek met een Chronbach’s Alpha van .86.

**Briefmethode.** De participanten werd gevraagd een brief te schrijven aan hun mobiele telefoon (zie Bijlage B). Er werd gevraagd aan de participanten zich zo levendig mogelijk voor te stellen dat zij een love letter of break-up letter schreven aan hun telefoon. De keuze voor de love letter of de break-up letter was aan de participanten en afhankelijk van hoe zij de invloed van de telefoon binnen hun relatie met hun partner beoordeelden. De participanten is in de briefinstructie gevraagd na te denken over hoe de relatie met de telefoon eruit zag, wat ze leuk of juist niet leuk vonden aan de telefoon en of de telefoon een positieve of negatieve uitwerking had op de relatie. In de briefinstructie werden de participanten gestimuleerd om de eigen verbeeldingskracht te gebruiken. De brief mocht op geheel eigen wijze geschreven worden (Nejar, 2017). Ruokonen en Koskinen (2017) benoemen dat de vrije interpretatie van de opdracht van belang is om de achterliggende emoties in kaart te kunnen brengen. De instructies luidde dat de brief maximaal 400 woorden telde om de last van de participanten

laag te houden en te waarborgen dat de brief kort bleef. De participanten schreven de brief individueel en deze zijn niet besproken tijdens het interview.

**Interview.** Het semigestructureerd interview werd afgenomen per koppel. Er werd gekozen een interviewschema op te stellen aan de hand van de items van de Partner Phubbing scale (Roberts & David, 2016) (zie Bijlage C). Hier werd voor gekozen omdat dit de mogelijkheid gaf meer informatie te vergaren over de emoties en ervaringen die horen bij partner phubbing. Het interview werd gestart met de vraag of de participanten vonden dat de telefoon een invloed had op hun relatie. Vervolgens werd gevraagd naar telefoongebruik tijdens gesprekken, waar de telefoon lag op bepaalde momenten, of de stellen wel eens afgeleid raakten van een inkomend bericht en of de mobiele telefoon een rol speelde wanneer stellen uit waren met elkaar. Er werd afgesloten met de vraag of de participanten nog dingen kwijt wilden over het onderwerp. Gedurende het interview was er ruimte voor de participanten om de richting van het gesprek te bepalen en eigen onderwerpen aan te dragen.

## **Procedure**

De participanten werd een link naar het eerste gedeelte van het online onderzoek doorgestuurd via mail. Het eerste gedeelte bestond uit de afname van de Partner Phubbing scale (Roberts & David, 2016) en de briefmethode. De Partner Phubbing scale (Roberts & David, 2016) en de briefmethode werden online afgenomen in Qualtrics; een platform waarin vragenlijsten opgezet en afgenomen kunnen worden. Voorafgaand aan de afname kregen de participanten in Qualtrics de instructies en tekenden zij een toestemmingsverklaring. De afnametijd van het eerste gedeelte varieerde van 9.48 tot 168.63 minuten met een gemiddelde van 42.95 minuten ( $Mdn = 31.66$ ,  $SD = 45.61$ ). Na afronding van het eerste gedeelte van het onderzoek werd opnieuw contact opgenomen met de participanten om het gezamenlijke interview te plannen. Dit interview werd afgenomen middels Skype. De participanten kregen voorafgaand aan het interview een korte instructie over het doel van het interview. Hierin werd benoemd dat het individuele gedeelte, de Partner Phubbing scale (Roberts & David, 2016) en de briefmethode, niet besproken zouden worden in het interview. De afnametijd van het interview varieerde van 21.00 tot 43.00 minuten met een gemiddelde van 33.80 minuten ( $Mdn = 36.00$ ,  $SD = 8.68$ ). Het onderzoek werd goedgekeurd door de Ethische Commissie van de Universiteit Twente (aanvraagnummer: 191423).

## Analyse

De hoofdvraag werd beantwoord middels de partner phubbing scale (Roberts & David, 2016), de briefmethode en het interview. Allereerst werd een beschrijvende analyse uitgevoerd om de gemiddelde score van de partner phubbing scale (Roberts & David, 2016) te berekenen. Dit werd geanalyseerd met behulp van het statistische softwareprogramma SPSS, versie 23.

Ten tweede werden de opvattingen over mobiele telefoongebruik, die leidde tot de keuze voor een love letter of break-up letter, per individu onderzocht. Dit werd onderzocht aan de hand van een deductieve kwalitatieve benadering van de briefmethode. Er is gebruik gemaakt is van Atlas.ti versie 8.3.16. De onderzoeker heeft ten eerste zinnen en fragmenten gecodeerd waarin argumenten voor of tegen het gebruik van de mobiele telefoon genoemd werden. Vervolgens werd per brief bepaald of de brief onder de categorie *love letter* of *break-up letter* viel. Dit werd bepaald door fragmenten te coderen waarin participanten het uitmaakten met hun telefoon, of de telefoon de liefde verklaarden. Brieven waarin de participanten niet expliciet beschreven of het ging om een love letter of break-up letter werden als *ambigu* gecategoriseerd.

Ten derde werden achterliggende ervaringen en meningen die de koppels hadden ten opzichte van hun mobiele telefoon binnen de relatie onderzocht. Er werd een inductieve kwalitatieve benadering gehanteerd van het semigestructureerd interview. Ten eerste heeft de onderzoeker de transcripten beoordeeld en betekenisvolle fragmenten open gecodeerd in Atlas.ti versie 8.3.16, waarna 156 open codes ontstonden. Bij het axiaal coderen werd gezocht naar overeenstemmende thema's en zijn codes verdeeld onder groepen, samengevoegd, verfijnd of verwijderd. Het codeerschema werd beoordeeld door een tweede beoordelaar waarna 14 codes verdeeld over drie groepen overbleven. De groep *attitude* leek het beste in staat antwoord te geven op de hoofdvraag. De groepen *aanwezigheid* en *gebruik* gaven informatie over de context waarin bepaalde attitudes ervaren werden. Om de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid te bepalen werd Cohen's Kappa berekend voor elke code. De codes hadden een betrouwbaarheid tussen de .67 en de 1.0. De gemiddelde Cohen's kappa van het codeerschema was .78.

## Resultaten

### Algemene resultaten

De participanten hebben een gemiddelde score van 3.06 ( $Mdn = 3.17$ ,  $SD = .67$ ) op de Partner Phubbing scale (Roberts & David, 2016), wat op basis van de schaal inhoudt dat de participanten ‘soms’ partner phubbing ervaren. Het codeerschema van de briefmethode bestaat uit vijf codes verdeeld over de twee groepen *categorie brief* en *argumenten* (zie Tabel 1). De helft van de participanten heeft een *break-up letter* geschreven en slechts één participant een *love letter*. De overige brieven zijn gecategoriseerd als *ambigu*. Zie tabel E1 (Bijlage E) voor de volledige uitwerking van het codeerschema en Bijlage D voor de brieven per participant. In de gehele steekproef worden meer argumenten *tegen* de mobiele telefoon genoemd dan argumenten *voor*. Het codeerschema van het semigestructureerd interview bestaat uit 14 codes verdeeld over de drie groepen, namelijk *attitude*, *aanwezigheid* en *gebruik* (zie Tabel 2). In de gehele steekproef is de attitude ten opzichte van de telefoon overwegend *neutraal*, opgevolgd door *storend*. Er wordt het meest gesproken over de aanwezigheid van de telefoon bij *uitgaan*, en het minst bij *interactieloze activiteiten*. (*Sociale Druk* wordt het meest genoemd als reden voor gebruik van de mobiele telefoon, opgevolgd door *verslaving*. De codes *plezierig* en *nuttig* komen het minst vaak voor. In Tabel E2 (Bijlage E) zijn de codes per groep uitgewerkt.

Tabel 1

#### Codeerschema briefmethode

| Groep           | Codes           | Aantal      | Quote                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|-----------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Categorie brief | Break-up letter | 5<br>(56%)  | “Lieve Telly, Ik zal maar meteen met de deur in huis vallen; ik maak het uit met je”.                                                                                                                                        |
|                 | Ambigu          | 3<br>(33%)  | “Wellicht dat ik je af en toe toch even aan de kant moet schuiven om mijn partner de volledige aandacht te geven die ze verdient. Schrik dus niet als ik er niet altijd meer bij kan zijn”                                   |
|                 | Love letter     | 1<br>(11%)  | “Ondanks dat zou ik niet zonder je willen en ben ik voornamelijk dankbaar in deze tijd voor wat je kan bieden”                                                                                                               |
| Argument        | Tegen           | 24<br>(57%) | “Het onbewust bezig zijn met werk terwijl ik vrij ben en ik de aandacht voor Arend zou moeten hebben”.                                                                                                                       |
|                 | Voor            | 18<br>(43%) | “Tijdens mijn slaapdiensten zorg jij er voor dat ik net wat lekkerder slaap doordat ik mijn partner nog even een ‘slaap lekker’ of ‘goedemorgen, lekker geslapen?’ kan sturen voor of nadat we apart van elkaar gaan slapen” |

Tabel 2

*Codeerschema semigestructureerd interview*

| Groep        | Codes                       | Aantal      | Kappa | Quote                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|-----------------------------|-------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aanwezigheid | Uitgaan                     | 35<br>(32%) | .71   | “Ik neem hem vaak niet mee als we uit eten gaan.”                                                                                                                                                        |
|              | Gezamenlijke activiteiten   | 24<br>(22%) | .75   | “En we wandelen heel veel nu, dan gebruiken we sowieso niet onze telefoon. Dat is twee keer per dag wel en dan is ie, dan zijn we ook echt wel samen.”                                                   |
|              | Eten                        | 21<br>(19%) | 1.0   | “Als we aan tafel zitten en we zijn aan het eten dan heb je toch wel soms de mobiel erbij pakken ongemerkt.”                                                                                             |
|              | Gesprekken                  | 21<br>(19%) | .83   | “Nee maar als wij serieus aan het praten zijn niet, maar als we aan het ouwehoeren zijn of we hebben een klein verschil van mening, wat we op kunnen zoeken op de telefoon dan gaan we dat direct doen.” |
|              | Interactieloze activiteiten | 10<br>(9%)  | 1.0   | “Als we een langere tijd bij elkaar zijn, bijvoorbeeld zoals in de trein of de auto, dan is het soms ook gewoon tijdverdrijf.”                                                                           |
| Gebruik      | (Sociale) druk              | 31<br>(31%) | .76   | “Ik vind dat wel lastig want die druk vanuit het team is er ook. Iedereen is bereikbaar.”                                                                                                                |
|              | Verslaving                  | 30<br>(30%) | .67   | “Ja. Ik moet ook echt soms, dan wil ik dat ook wel veranderen, maar goed. Als ik dan weer zit heb ik hem weer in de hand.”                                                                               |
|              | Contacten onderhouden       | 26<br>(26%) | .67   | “Ja voor contact met elkaar. Soms bellen. Elke dag whatsappen, niet de hele dag door, maar gewoon af en toe.”                                                                                            |
|              | Tijdverdrijf                | 14<br>(14%) | .67   | “Gewoon tijdverdrijf. Soms als je heel lang bij elkaar bent en je even wilt kijken dan moet dat ook gewoon kunnen.”                                                                                      |
| Attitude     | Neutraal                    | 54<br>(34%) | .67   | “Nee. Ik denk niet dat het perse de relatie beter of slechter maakt.”                                                                                                                                    |
|              | Storend                     | 47<br>(29%) | .73   | “Dat we dan gezellig samen zijn en dat het er dan doorheen komt. Dat is wel vervelend.”                                                                                                                  |

|                     |             |     |                                                                                                                                                |
|---------------------|-------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Doet af aan contact | 33<br>(21%) | .80 | “Ja echt fysiek ook ertussen. Het is niet echt mogelijk om twee dingen tegelijk te doen.”                                                      |
| Plezierig           | 14<br>(9%)  | 1.0 | “Maar ik vind het ook leuk! Het voegt voor mij ook dingen toe.”                                                                                |
| Nuttig              | 13<br>(8%)  | .67 | “Dan is het wel een positief iets. Je kan elkaar gewoon heel snel en gemakkelijk bereiken en ook snel te weten komen hoe het met iemand gaat.” |

### Koppelperspectieven op partner phubbing

De scores op de partner phubbing scale (Roberts & David, 2016), de *categorie brief* en *argumenten* van de briefmethode, en de codes uit de groep *attitude* van het semigestructureerd interview worden besproken per koppel om het koppelperspectief op partner phubbing en de ervaren invloed binnen de relatie weer te geven (zie Tabel 3). De codes uit de groepen *aanwezigheid* en *gebruik* van het semigestructureerd interview worden besproken om de context waarin de attitude genoemd is weer te geven.

Tabel 3

*Overzicht resultaten van de Partner Phubbing scale, de briefmethode en het interview per participant/ koppel*

|       | Partner Phubbing scale | Briefmethode    |             | Interview  |           |        |          |         |                     |
|-------|------------------------|-----------------|-------------|------------|-----------|--------|----------|---------|---------------------|
|       |                        | Categorie brief | Argumenten  |            | Attitude  |        |          |         |                     |
|       |                        |                 | Voor        | Tegen      | Plezierig | Nuttig | Neutraal | Storend | Doet af aan contact |
| Arend | 3.56                   | Break-up        | 2<br>(67%)  | 1<br>(33%) | 2         | 3      | 9        | 13      | 4                   |
| Anna  | 3.33                   | Ambigu          | 2<br>(14%)  | 6<br>(86%) | (6%)      | (10%)  | (29%)    | (42%)   | (13%)               |
| Bas   | 3.00                   | Ambigu          | 3<br>(100%) | 0<br>(0%)  | 1         | 4      | 15       | 4       | 9                   |
| Britt | 3.33                   | Love            | 3<br>(60%)  | 2<br>(40%) | (3%)      | (12%)  | (45%)    | (12%)   | (27%)               |

|          |      |          |            |             |       |       |       |       |       |
|----------|------|----------|------------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Coen     | 2.67 | Break-up | 3<br>(75%) | 1<br>(25%)  | 1     | 3     | 8     | 7     | 12    |
| Carlijn  | 2.33 | Break-up | 1<br>(33%) | 2<br>(67%)  | (3%)  | (10%) | (26%) | (23%) | (39%) |
| David    | 4.22 | Break-up | 0<br>(0%)  | 4<br>(100%) | 7     | 1     | 9     | 17    | 3     |
| Daniëlle | 3.44 | Ambigu   | 1<br>(33%) | 2<br>(67%)  | (21%) | (3%)  | (27%) | (41%) | (9%)  |
| Eddie    | 2.78 | Break-up | 2<br>(50%) | 2<br>(50%)  | 3     | 2     | 13    | 9     | 5     |
| Eva      | 1.89 | Break-up | 2<br>(33%) | 4<br>(67%)  | (9%)  | (6%)  | (41%) | (28%) | (16%) |

**Arend en Anna.** Op basis van de partner phubbing scale ervaart Arend ‘vaak’ phubbing en Eva ‘soms’. Arend en Anna lijken een verschillend beeld te presenteren bij de briefmethode. Arend heeft een break-up letter geschreven en beschrijft: *“Op dit moment heb jij een negatieve uitwerking op mijn relatie en zie ik je liever vertrekken.”*. Anna’s brief is gecategoriseerd als ambigu gezien deze geen duidelijke categorie gekozen heeft. Arend beschrijft drie argumenten voor de telefoon en één tegen de telefoon. Als argument voor telefoongebruik beschrijft Arend: *“Ik vond het altijd fijn dat jij mij hielp om contact te onderhouden met mijn vriendin op het moment dat wij niet samen waren.”*. Anna beschrijft zeven argumenten waarvan zes tegen de telefoon. Anna schrijft: *“Als ik buiten wandel ik niet jou trilling voel en ik je dan gelijk bij moet pakken terwijl ik ook van buiten hoor te genieten.”*. Op basis van het interview lijken Arend en Anna de mobiele telefoon overwegend als storend ervaren in de relatie. Zo benoemt Anna:

*“Dat betekent wel echt dat ik in een week minstens zes of zeven keer door het werk wordt gebeld op vrije momenten. En ook bijvoorbeeld laatst toen wij een weekend weg gingen, dan loopt er een mentorkind van mij weg, en dan word ik op het weekend gebeld en zit ik zo een uur aan de telefoon om alles te regelen terwijl dat niet mijn taak is.”*

Met name (sociale) druk, zoals beschreven in het citaat, wordt door Arend en Anna veelal (50%) beschreven als reden voor gebruik. Op basis van het interview lijken Arend en Anna de telefoon ook als neutraal te ervaren. Zo benoemt Arend: *“Ja het ligt eraan. Soms vind ik het wel vervelend en soms ook niet. Soms vind ik het wel fijn om even te eten en een beetje op de mobiel te kijken.”*. Concluderend lijken Arend en Anna beide partner phubbing te

ervaren en lijkt de invloed van de mobiele telefoon overwegend negatief en neutraal. Een mogelijke verklaring voor de ervaren negatieve invloed is (sociale) druk die ervaren wordt.

**Bas en Britt.** Op basis van de partner phubbing scale ervaren Bas en Britt beide ‘soms’ partner phubbing. In de brief van Bas wordt niet duidelijk of er gekozen is voor een love letter of break-up letter, waardoor deze als ambigu gecategoriseerd is. Britt is de enige participant wiens brief als love letter gecategoriseerd is. Britt sluit haar brief af met: *“Ondanks dat zou ik niet zonder je willen en ben ik je voornamelijk dankbaar in deze tijd voor wat je kan bieden”*. Britt beschrijft in haar brief meer argumenten voor dan tegen de telefoon. Zij schrijft: *“Juist in deze bizarre tijd denk ik dat je van onschatbare waarde bent en ik door middel van jou veel liefde kan geven en ontvangen van mijn dierbare familie en vrienden.”*. De argumenten die Britt noemt lijken zwaarder mee te tellen dan de argumenten tegen waardoor zij gekozen lijkt te hebben voor een love-letter. Bas heeft als enige participant alleen argumenten voor de mobiele telefoon, hij beschrijft:

*“Ook op dagen/ nachten dat ik alleen ben zorg jij voor een positief gevoel. Door jou kan ik mensen laten weten dat ik om ze geef en aan hun denk. Een berichtje naar mijn partner voor als ze op haar werk moet slapen. Of een goedmorgen die ik haar stuur als ze wakker zal worden. Dit zorgt er voor dat we een stabiele en liefdevolle relatie hebben.”*

Op basis van het semigestructureerd interview lijken Bas en Britt de invloed van de telefoon in de relatie overwegend als neutraal te ervaren. Zij ervaren de invloed van de mobiele telefoon niet alleen als negatief of positief, zo benoemt Bas:

*“En als je dan nog na zit te tafelen ofzo, als je gewoon een beetje kletst ofzo, dan vind ik het geen probleem als iemand even zijn telefoon pakt. Weet je soms dan kijk je even, lees je even dingen en dan praat je daar ook weer over tijdens het natafelen. Dat vind ik niet storend.”*

Bas en Britt lijken ook te ervaren dat de telefoon soms afdoet aan het ervaren contact, met name tijdens gesprekken. Zo benoemt Britt: *“Ik kan het wel bijvoorbeeld hinderlijk vinden wanneer we aan het praten zijn of wanneer we in gesprek zijn.”*. Van alle stellen wordt de telefoon door Bas en Britt het vaakst als nuttig benoemd. Bas en Britt benoemen dat de telefoon hen in staat stelt contact te onderhouden, wat met name van belang lijkt wanneer Britt nachtdienst heeft. Bas vertelt: *“Dus ja, het gaat voornamelijk om die slaapmomenten of dat je dan eventjes wilt laten weten dat je aan de ander denkt.”*. Contacten onderhouden wordt door Bas en Britt dan ook als voornaamste redenen genoemd voor het gebruik (64%).

Concluderend lijken Bas en Britt soms partner phubbing te ervaren. De invloed van de mobiele telefoon lijkt overwegend neutraal, maar tijdens gesprekken kan de telefoon afdoen aan het ervaren contact. Bas en Britt lijken de telefoon ook als nuttig te ervaren, wellicht omdat de telefoon ze in staat stelt tot het onderhouden van contact met elkaar wanneer zij niet samen zijn.

**Coen en Carlijn.** Op basis van de partner phubbing scale ervaart Coen ‘soms’ partner phubbing en Carlijn ‘bijna nooit’. Beide participanten hebben een break-up letter geschreven. Zo schrijft Carlijn aan het begin van haar brief:

*“Ik ben bang dat ik slecht nieuws heb. Ik zal maar meteen met de deur in huis vallen; ik denk dat het tijd is om uit elkaar te gaan. Ik kan natuurlijk het cliché excuus gebruiken en zeggen dat het niet aan jou ligt en dat het volledig aan mij ligt, maar dat is helaas niet de waarheid. Zoals vaak in dit soort situaties ligt het aan ons allebei (maar wel een beetje meer aan jou).”*

Ook Coen geeft met de zin *“Toch kun je vertrekken”* aan het uit te maken. In de brief van Carlijn noemt zij één argument voor de telefoon en twee argumenten tegen. Zij beschrijft: *“Ik geloof niet dat je een positieve uitwerking hebt op mijn relatie. Je vraagt nogal veel aandacht met je pop-ups ‘nieuwe snapchat’, ‘nieuw whatsappbericht’ en nieuwe email ‘goedkoop op vakantie’.”* Coen geeft drie argumenten voor de telefoon en één tegen. Coen beschrijft als argument voor de telefoon: *“Je kan mij helpen om makkelijk met familie, mijn vriendin en vrienden, collega’s en energieleveranciers. Je helpt mij dagelijks snel iemand die 100 kilometer verderop zit te contacteren binnen 1 minuut.”* De argumenten tegen lijken zwaarder mee te tellen gezien de keuze voor een break-up letter. Op basis van het semigestructureerd interview lijken Coen en Carlijn te vinden dat de telefoon overwegend afdoet aan het ervaren contact. Coen benoemt:

*“Ja echt fysiek ook ertussen. Het is niet echt mogelijk om twee dingen tegelijk te doen. Twee taken die best wel aandacht vereisen, met iemand een gesprek voeren en naar je mobieltje kijken. Dan wordt de aandacht ook echt verlegd van de persoon naar de telefoon.”*

Carlijn vertelt: *“Wij wonen niet samen dus als je dan een keer bij elkaar bent dan wil je ook gewoon aandacht voor elkaar hebben.”* Mogelijk zorgt de telefoon voor een breuk in het contact met name wanneer Coen en Carlijn samen zijn. Tevens benoemen Coen en Carlijn een neutrale en storende invloed van de telefoon. De neutrale invloed lijkt aanwezig bij interactieloze activiteiten. Zo vertelt Coen:

*“Dat ligt eraan wat. Soms maakt het mij niet zoveel uit. Kijk, als we samen in de trein zitten en we zijn op dat moment niet aan het praten vind ik het doodnormaal dat het mobieltje erbij komt. Het maakt me niks uit.”*

De telefoon lijkt als storend te worden ervaren tijdens het uitgaan. Coen zegt hierover: *“Dat vind ik wel lastig. Maar dat gebeurt bijna niet.”*. Concluderend lijken Coen en Carlijn soms partner phubbing te ervaren en lijken zij te vinden dat de telefoon afdoet aan het contact binnen de relatie. Coen en Carlijn hebben beide een break-up letter geschreven waardoor ze eensgezind lijken ten opzichte van de telefoon binnen de relatie.

**David en Daniëlle.** Op basis van de partner phubbing scale ervaart David ‘vaak’ partner phubbing en Daniëlle ‘soms’. David heeft een break-up letter geschreven waarin hij schrijft:

*“Ik zal maar meteen met de deur in huis vallen; ik maak het uit met je. Dat doe ik natuurlijk niet zomaar. Vaak hoor je de bekende zin ‘het ligt niet aan jou, maar aan mij’. Dat is bij ons niet het geval, het ligt toch echt aan jou.”*

In de brief van Daniëlle wordt niet duidelijk of er gekozen is voor een love letter of break-up letter, waardoor deze als ambigu gecategoriseerd is. Daniëlle beschrijft meer argumenten tegen de telefoon dan voor de telefoon. Zij schrijft: *“Maar je zorgt er tegenwoordig voor dat ik altijd aan sta. Ik ben altijd aan het werk, bereikbaar voor iedereen en op de hoogte van alles.”*. In zijn brief benoemt David alleen argumenten tegen de telefoon. Zo beschrijft hij: *“Je komt vaak tussen mij en anderen. Wanneer ik een leuke tijd probeer te hebben geef je op de ongelukkigste momenten aan dat je aandacht nodig hebt.”*. Op basis van het semigestructureerd interview lijken David en Daniëlle de telefoon binnen de relatie overwegend als storend ervaren. Zo vertelt David: *“Nee als ik niet direct een reactie krijg dat vind ik niet erg, maar als je naast elkaar zit inderdaad en de telefoon krijgt voorrang is soms wel ergerlijk.”*. Daniëlle reageert hierop met: *“Ja, en ik vind het heel erg als ik David bel en dat hij niet opneemt.”*. In deze fragmenten benoemen de participanten beiden een verschillende reden waardoor de telefoon als storend gezien kan worden. De telefoon lijkt door David en Daniëlle ook veelal als neutraal beoordeeld te worden. David zegt: *“Maar als we samen door de stad lopen of wat dan ook en Daniëlle kijkt even wat voor berichtje ze heeft gehad, ja daar ik heb ik helemaal geen last van. Niet vervelend ofzo.”*. In vergelijking met de rest van de steekproef beschrijven David en Daniëlle de telefoon vaker als plezierig. Daniëlle zegt: *“Ja dat ik altijd wel bereikbaar kan zijn. Dus als er wat is dan weet ik dat ook. Ik ben*

*ook wel redelijk nieuwsgierig aangelegd dus dat vind ik eigenlijk wel heel fijn.*”. De telefoon lijkt door David en Daniëlle met name gebruikt te worden om contacten te onderhouden (50%), wat mogelijk bijdraagt aan het plezierige gevoel. Concluderend lijken David en Daniëlle partner phubbing te ervaren, waarbij dit door David in hogere mate ervaren lijkt te worden. De participanten lijken de telefoon overwegend als storend te ervaren, passend bij de keuze voor meer argumenten tegen als argumenten voor bij beide partners. Daniëlle kiest niet voor een break-up letter ondanks dat zij wel meer argumenten tegen de telefoon benoemd. De partners lijken de telefoon, meer dan andere participanten, als plezierig te ervaren.

**Eddie en Eva.** Op basis van de partner phubbing scale ervaart Eddie ‘soms’ partner phubbing en Eva ‘bijna nooit’. Met name Eva, die de laagste score heeft in de steekproef, lijkt weinig partner phubbing te ervaren. Eva heeft een break up-letter geschreven en beschrijft: *“Dus ik ga je bij deze op hold zetten en meer quality time samen met mijn man doorbrengen, wat inhoudt dat ik de telefoon uitzet. Dus bij deze mijn toelichting op deze moeilijke beslissing.”*. Eddie heeft eveneens een break-up letter geschreven. Hij schrijft: *“Je bent voor mij helaas niet meer als gereedschap.”*. Eva heeft meer argumenten tegen de telefoon beschreven. Zo beschrijft Eva: *“Met name ik ben in de relatie met mijn man diegene die gauw en graag naar de telefoon grijp. Met als resultaat dat we als stel minder snel praten omdat de telefoon er bijna altijd bij is.”*. Eddie heeft twee argumenten voor en twee argumenten tegen de telefoon beschreven. Als argument voor schrijft Eddie: *“Je bent makkelijk in de omgang en ook perfect voor het onderhouden van andere relaties met apps en andere mogelijkheden die je mij biedt.”*. In de relatie lijken Eddie en Eva de telefoon overwegend als neutraal te ervaren. Eddie benoemt in het interview: *“Ik heb er geen last van, totaal niet. Ik merk het niet eens.”*. Toch wordt de telefoon door Eddie en Eva ook als storend beschreven. Eva benoemt over het telefoongedrag van Eddie: *“Wel eens maar niet de hele avond. Nee die doet dat heel gedoseerd. En ik niet. Maar dat is meer denk ik dat ik dat van mijzelf ook vervelend vind dat ik dat doe.”*. Verslaving wordt door Eddie en Eva overwegend als reden voor gebruik genoemd (57%). Concluderend lijken Eddie en Eva bijna nooit tot soms partner phubbing te ervaren. Eva merkt bij zichzelf phubbing-gedrag op en dit lijkt bij te dragen aan de keuze voor de break-up letter. Eddie kiest eveneens voor een break-up letter. Eddie benoemt zich niet te storen aan het phubbing-gedrag van Eva, waardoor Eddie en Eva partner phubbing binnen de relatie anders lijken te ervaren.

## Discussie

Voor zover bekend is het huidige onderzoek de eerste die partner phubbing middels verschillende methoden onderzoekt bij koppels in een romantische relatie. De enkele onderzoeken naar de invloed van partner phubbing zijn kwantitatief van aard waardoor achterliggende opvattingen onbelicht zijn gebleven. Tevens zijn er geen onderzoeken waarbij beide partners in een koppel geïncludeerd waren. Het primaire doel van dit onderzoek is daarom het weergeven van het koppelperspectief en de ervaren invloed van partner phubbing binnen romantische relaties. Hiervoor is een vragenlijst, briefmethode en een interview afgenomen.

### Attitudes op partner phubbing

In antwoord op de hoofdvraag, wat is het koppelperspectief op (partner) phubbing en de ervaren invloed binnen de relatie, wordt in het huidige onderzoek bevestigd dat de participanten partner phubbing ervaren en dit overwegend negatief beoordeeld wordt. Op basis van het interview wordt geconcludeerd dat de telefoon als storend ervaren wordt en ervaren participanten dat de telefoon afdoet aan het contact. Tevens is er bij de briefmethode vaker gekozen voor een break-up letter en zijn er meer argumenten tegen dan voor de telefoon benoemd. De resultaten komen overeen met wat verwacht werd op basis van eerdere studies die uitwijzen dat partner phubbing negatief geassocieerd is met intimiteit (Amichai-Hamburger & Etgar, 2016; Hand et al., 2013) en gesprekskwaliteit (Vanden Abeele et al., 2019; Przybylski en Weinstein, 2012). Een tweede bevinding, op basis van de interviews, is dat partner phubbing ook als neutraal ervaren wordt; een conclusie die tot op heden niet eerder getrokken is. De neutrale attitude ten opzichte van de telefoon in de relatie lijkt aanwezig wanneer de telefoon gebruikt wordt om contacten te onderhouden of tijdens interactieloze activiteiten. Het huidige onderzoek draagt hiermee bij aan bestaande literatuur naar partner phubbing.

Op basis van deze resultaten wordt een discrepantie opgemerkt tussen de ervaren negatieve invloed die gevonden is in de interviews en het herkennen van eigen phubbing-gedrag die gevonden is in de briefmethode. Deze discrepantie werd eveneens opgemerkt door Vanden Abeele et al. (2019). Dit roept de vraag op waarom partners phubben als zij dit gedrag afkeuren. In het huidige onderzoek wordt verslaving een enkele keer genoemd als reden voor phubbing. Agaard (2020) noemt als reden voor de benoemde discrepantie dat partners verleid worden tot het gebruik van hun digitale apparaten, ook wel het *digital akrasia* (zwakke wil) genoemd. Oftewel, een persoon handelt in bepaalde situaties tegen zijn of haar

eigen bedoeling in (Agaard, 2020; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Een mogelijke verklaring is dat partner phubbing plaatsvindt zonder dat er sprake is van een intentie zoals aanwezig bij gepland gedrag (Ajzen, 1985). Er wordt aanbevolen onderzoek te doen naar de aanwezigheid of afwezigheid van de intentie bij partner phubbing om te bepalen of er sprake is van gepland gedrag. Dit draagt bij aan een beter begrip van partner phubbing waardoor (ongepand) gedrag middels interventies beïnvloed kan worden. Deze interventies kunnen ingezet worden wanneer er sprake is van een verslechterde relatiekwaliteit doordat partners (onbedoeld) genegeerd worden door invloeden van de telefoon en deze middels therapie versterkt dient te worden.

### **Koppelperspectieven op partner phubbing**

Het doel van het huidig onderzoek is het koppelperspectief op partner phubbing weergeven vanuit beide partners binnen een koppel. Er is getracht dit koppelperspectief te belichten door de partners zowel individueel te onderzoeken doormiddel van de partner phubbing scale (Roberts & David, 2016) en de briefmethode, als gezamenlijk doormiddel van het interview. In het huidig onderzoek wordt gezien dat de vijf koppels verschillende mate van partner phubbing ervaren en verschillende perspectieven hebben op partner phubbing. Op basis van de gelijkwaardige argumenten in de briefmethode en de eensgezindheid die gevonden is tijdens de interviews lijken partners eensgezind over de telefoon binnen de relatie. Gezien deze bevinding niet getrokken had kunnen worden wanneer er slechts één partner onderzocht werd, benadrukt deze bevinding het belang van onderzoek naar partner phubbing bij beide participanten. Een van de mogelijke verklaring voor de gevonden overeenstemming kan gevonden worden in de theorie van Byrne (1997) die benoemt dat romantische partners uitgekozen wordt op basis van gelijkenissen. Een eveneens aannemelijke verklaring is dat partners het telefoongebruik aanpassen aan de wensen van de partner, wat ook meermaals benoemd wordt tijdens de interviews in het huidig onderzoek. Nader onderzoek naar de rol van partner phubbing gedurende de eerste fasen van een romantische relatie wordt daarom aanbevolen.

### **Mixed method binnen het huidig onderzoeksveld**

Als laatste heeft het huidig onderzoek als doel om meerdere methoden te combineren om zowel de mate van partner phubbing als achterliggende meningen en opvattingen over partner phubbing weer te geven. De resultaten laten zien dat de gebruikte methode waardevolle informatie oplevert over partner phubbing binnen romantische relaties. Allereerst

bleek de partner phubbing scale (Roberts & David, 2016) in staat tot het geven van een beeld van de mate van partner phubbing. Ten tweede werd middels de briefmethode het perspectief op het eigen telefoongebruik binnen de relatie inzichtelijk. Dit is een opmerkelijke bevinding aangezien eerder onderzoek heeft laten zien dat participanten eigen phubbing-gedrag vaak niet opmerken (Agaard, 2020; Vanden Abeele et al., 2019). De briefmethode laat echter zien dat participanten inzicht hebben in het eigen phubbing-gedrag en is hiermee geschikt gebleken om dit perspectief weer te geven. Als laatste bleek het interview in staat het koppelperspectief op partner phubbing te onderzoeken, wat een grote bijdrage levert aan het beantwoorden van de hoofdvraag. In het huidige onderzoek waren de drie methoden in staat tot het geven van een coherent beeld van partner phubbing waarbij de methoden elkaar aanvulden. Achterliggende ervaringen konden hierdoor antwoord geven op de vraag waarom participanten partner phubbing positief of negatief waardeerden. Tevens versterkt het gebruik van meerdere methode de validiteit van het onderzoek.

Het gebruik van meerdere methoden binnen het onderzoeksveld van partner phubbing is schaars. Salmela et al. (2019) waren, naar weten van de onderzoeker, de enigen die middels meerdere methoden telefoongebruik binnen romantische relaties onder romantische stellen onderzocht. Echter kan het gebruik van meerdere methoden kennis opleveren die via andere benaderingen niet beschikbaar is (Truscott et al., 2010). Het doel van mixed method studies is dan ook om de voordelen van de methoden toe te passen en dit te combineren (Johnson & Onwuegbuzie, 2004). Vanuit dit inzicht wordt dan ook aanbevolen partner phubbing doormiddel van een mixed method benadering te onderzoeken. Afhankelijk van het doel van het onderzoek wordt een combinatie van de partner phubbing scale (Roberts & David, 2016) en het interview of de briefmethode wordt aangeraden om de mate van partner phubbing en achterliggende opvattingen te onderzoeken. De briefmethode wordt hierbij aanbevolen bij onderzoek naar de beoordeling van phubbing-gedrag en het interview wanneer het koppelperspectief onderzocht wordt.

## **Limitaties**

Het huidige onderzoek kent een aantal limitaties. Ten eerste is gebleken dat in de brieven niet alleen binnen de context van de intieme partnerrelatie geschreven zijn. In enkele brieven zijn argumenten genoemd voor of tegen de telefoon genoemd in relatie naar anderen dan de partner. Hieruit wordt geconcludeerd dat de briefinstructie (Bijlage B) onduidelijk was waardoor er een bredere context beschreven werd dan verwacht. Tevens wordt in enkele brieven niet duidelijk of er gekozen was voor een love letter of break-up letter wat het

analyseren van de briefmethode vermoeilijkte. Ondanks deze limitaties is de briefmethode in combinatie met de overige methoden goed in staat partner phubbing binnen romantische relaties weer te geven. In Bijlage F zijn aanpassingen aan de huidige briefinstructie voorgesteld voor vervolgonderzoek. Hierbij is duidelijker aangegeven dat de brieven geschreven dienen te worden in de context van de romantische relatie en wordt benoemd dat de participanten in hun brief aangeven of zij een love letter of break-up letter geschreven hebben. Tevens wordt bij online afname aanbevolen de participanten direct aan te laten geven welke categorie brief zij kiezen.

Een tweede mogelijke limitatie is de uitbraak van Covid-19 die tot een bias geleid kan hebben in de onderzoeksuitkomsten. In de briefmethode lijken enkele argumenten voor de telefoon in de relatie in verband te staan met Covid-19. De mobiele telefoon diende voor enkele participanten gedurende de uitbraak als enige communicatiemiddel gezien het niet mogelijk was anderen buiten het huis houden fysiek te ontmoeten. Op basis van deze bevindingen moet er rekening gehouden worden met de mogelijkheid dat de mobiele telefoon in het huidige onderzoek positiever gewaardeerd is dan in een normale situatie. Er wordt aanbevolen het huidige onderzoek te repliceren na afloop van Covid-19 om te bepalen in hoeverre Covid-19 van invloed is geweest op de onderzoeksresultaten.

### **Belangrijkste uitkomsten**

Het huidige onderzoek heeft de invloed van partner phubbing binnen romantische relaties onderzocht. De belangrijkste conclusie is dat partner phubbing overwegend negatief beoordeeld wordt door koppels. De koppels ervaren de telefoon als storend en ervaren dat de telefoon afdoet aan het ervaren contact. Als aanvulling op bestaande literatuur is tevens gevonden dat koppels de telefoon als neutraal ervaren. Er wordt een discrepantie opgemerkt tussen de ervaren negatieve invloed van phubbing en het herkennen van eigen phubbing-gedrag. Nader onderzoek naar de rol van intentie bij partner phubbing wordt aanbevolen om interventies te kunnen ontwikkelen. Op basis van het huidige onderzoek wordt tevens geconcludeerd dat partners binnen een koppel veelal een gedeeld perspectief op partner phubbing hebben. Het onderzoeken van beide partners is van meerwaarde en wordt aanbevolen bij vervolgonderzoek. Tevens bleek het gebruik van de partner phubbing scale (Roberts & David, 2016), de briefmethode en het interview in staat tot het geven van een coherent beeld van partner phubbing waarbij de drie methoden elkaar aanvulden. Op basis van deze resultaten wordt onderzoek naar partner phubbing op basis van meerdere methoden aanbevolen.

### Literatuurlijst

- Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: A qualitative study of phubbing. *AI and Society*, 35(1), 237-244. doi:10.1007/s00146-019-00876-0
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In *Action control* (pp. 11-39). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140. doi:10.1002/hbe2.137
- Amichai-Hamburger, Y., & Etgar, S. (2016). Intimacy and smartphone Multitasking—A new oxymoron? *Psychological Reports*, 119(3), 826-838. doi:10.1177/0033294116662658
- Byrne, D. (1997). An overview (and underview) of research and theory within the attraction paradigm. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(3), 417-431. doi:10.1177/0265407597143008
- Campbell, E. C., & Murray, C. E. (2015). Measuring the impact of technology on couple relationships: The development of the technology and intimate relationship assessment. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 14(3), 254-276. doi:10.1080/15332691.2014.953657
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. doi:10.1016/j.chb.2016.05.018
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., & Grant, D. M. (2011). "I luv u :)!": A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations*, 60(2), 150-162. doi:10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x
- Crowley, J. P., Allred, R. J., Follon, J., & Volkmer, C. (2018). Replication of the mere presence hypothesis: The effects of cell phones on face-to-face conversations. *Communication Studies*, 69(3), 283-293. doi:10.1080/10510974.2018.1467941

- Derks, D., van Duin, D., Tims, M., & Bakker, A. B. (2015). Smartphone use and work-home interference: The moderating role of social norms and employee work engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(1), 155-177. doi:10.1111/joop.12083
- Descutner, C. J., & Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a fear-of-intimacy scale. *Psychological Assessment*, 3(2), 218-225. doi:10.1037/1040-3590.3.2.218
- Halpern, D., & Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71, 386-394. doi:10.1016/j.chb.2017.01.051
- Hand, M. M., Thomas, D., Buboltz, W. C., Deemer, E. D., Buyanjargal, M. (2013) Facebook and romantic relationships: Intimacy and couple satisfaction associated with online social network use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 16: 8–13.
- Harms, C., & Biocca, F. (2004). Internal consistency and reliability of the networked minds measure of social presence.
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). Self-disclosure in personal relationships. *The Cambridge handbook of personal relationships*, 409-427.
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational researcher*, 33(7), 14-26.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among “Generation Y” users.
- Kruger, D. J., Juhasz, D., Saunders, C., Misevich, S., Duan, A., Heyblom, A., & Phaneuf, C. (2018). Factors predicting observed cellphone use in a Midwestern USA university campus area. *Human Ethology Bulletin*, 33(2), 5-12.
- Kruger, D. J., Duan, A., Juhasz, D., Phaneuf, C. V., Sreenivasa, V., Saunders, C. M., ... & Misevich, S. L. (2017). Cell phone use latency in a midwestern USA university population. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 2(1), 56-59.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85.

- Miller-Ott, A. E., & Kelly, L. (2016). Competing discourses and meaning making in talk about romantic partners' cell-phone contact with non-present others. *Communication Studies*, 67(1), 58-76. doi:10.1080/10510974.2015.1088876
- Miller, R. S., & Lefcourt, H. M. (1982). The assessment of social intimacy. *Journal of Personality Assessment*, 46(5), 514-518. doi:10.1207/s15327752jpa4605\_12
- Nejar, A. (2017). What's Love Got To Do With Research? Geraadpleegd van <https://uxdesign.cc/whats-love-got-to-do-with-research-c31fc7f92221>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? how the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237-246. doi:10.1177/0265407512453827
- Ranie, L., & Zickuhr, K. (2015). Americans' Views on Mobile Etiquette. Washington DC: Pew Research Center.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. doi:10.1016/j.chb.2015.07.058
- Ruokonen, M., & Koskinen, K. (2017). Dancing with technology: Translators' narratives on the dance of human and machinic agency in translation work. *Translator*, 23(3), 310-313. doi:10.1080/13556509.2017.1301846
- Salmela, T., Colley, A., & Häkkinen, J. (2019). Together in bed? couples' mobile technology use in bed. Paper presented at the *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, doi:10.1145/3290605.3300732 Retrieved from [www.scopus.com](http://www.scopus.com)
- Truscott, D. M., Swars, S., Smith, S., Thornton-Reid, F., Zhao, Y., Dooley, C., ... & Matthews, M. (2010). A cross-disciplinary examination of the prevalence of mixed methods in educational research: 1995–2005. *International Journal of Social Research Methodology*, 13(4), 317-328.
- Vanden Abeele, M. M. P., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M. H., & Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy

and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, 100, 35-47. doi:10.1016/j.chb.2019.06.0

Williams, D. G. (1985). Gender, masculinity-femininity, and emotional intimacy in same-sex friendship. *Sex Roles*, 12(5-6), 587-600. doi:10.1007/BF00288179

**Bijlage A – Partner phubbing scale**

Tabel A1

*De partner phubbing scale vertaald naar het Nederlands*

|   | Nooit<br>(1)                                                                                                                                           | Bijna<br>nooit<br>(2) | Soms<br>(3) | Vaak<br>(4) | Altijd<br>(5) |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------|---------------|
| 1 | Tijdens een normale maaltijd die mijn partner en ik samen doorbrengen haalt mijn partner zijn telefoon tevoorschijn en controleert zijn/haar telefoon. |                       |             |             |               |
| 2 | Mijn partner legt zijn/ haar telefoon in het zicht wanneer we samen zijn.                                                                              |                       |             |             |               |
| 3 | Mijn partner houdt zijn/ haar telefoon in zijn hand wanneer we samen zijn.                                                                             |                       |             |             |               |
| 4 | Wanneer mijn partners telefoon afgaat dan pakt mijn partner zijn/ haar telefoon, ook al zijn we midden in een gesprek.                                 |                       |             |             |               |
| 5 | Mijn partner kijkt soms naar zijn/ haar telefoon wanneer we in gesprek zijn.                                                                           |                       |             |             |               |
| 6 | Tijdens de vrije tijd die mijn partner en ik samen doorbrengen, gebruikt mijn partner zijn/ haar telefoon.                                             |                       |             |             |               |
| 7 | Mijn partner gebruikt zijn/haar telefoon niet als we aan het praten zijn (R).                                                                          |                       |             |             |               |
| 8 | Mijn partner gebruik zijn/ haar telefoon wanneer we samen uit zijn.                                                                                    |                       |             |             |               |
| 9 | Als er een stilte valt in ons gesprek zal mijn partner zijn/ haar telefoon checken.                                                                    |                       |             |             |               |

*Noot.* Herdrukt van “My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners”, door Roberts, J., en David, M., 2016, *Computers in Human Behavior*, 54, p. 140.

## **Bijlage B – Briefinstructie**

### **Aanwijzingen voor de briefmethode**

De volgende aanwijzingen zijn bedoeld als tips en inspiratie om je een idee te geven wat de bedoeling is van de brief. Voel je vrij om de brief op je eigen manier te schrijven, precies zoals bij jou past! We nodigen je uit om je verbeeldingskracht te gebruiken. Denk niet teveel na, maar schrijf op wat spontaan in je opkomt. Je kunt het niet fout doen, want de brief is uniek en altijd goed.

### **Wat?**

Stel je zo levendig mogelijk voor dat je een liefdesbrief of een uitmaakbrief schrijft aan je telefoon. De keuze voor een love of break-up brief is volledig aan jou. Probeer in de brief te beschrijven hoe de telefoon invloed uitoefent op jullie relatie en wat jij daarvan vindt. Hoe ziet de relatie er voor jou uit met de telefoon? Heeft de telefoon een positieve of negatieve uitwerking op jullie relatie? Wat voel jij daarbij? Zou je het graag anders zien of vind je het juist fijn zoals het nu is? Wat je precies in je brief wilt behandelen is helemaal aan jou.

### **Aan wie?**

Probeer de brief te schrijven aan je telefoon vanuit je huidige ik. Hierin vertel je over hoe je telefoon een positieve of negatieve uitwerking heeft op je relatie en spreek je een wens uit naar je telefoon. Verklaar je je telefoon de liefde voor al het goede dat hij teweegbrengt binnen jullie relatie of wijs je hem de deur?

### **De brief**

De brief is maximaal 400 woorden (ongeveer 1 A4) en wordt individueel geschreven en bij de onderzoeker ingeleverd voorafgaand aan de data-afname. De brieven mogen onderling gedeeld worden maar worden individueel geschreven. De onderzoeker neemt de brief in en bespreekt deze niet tijdens het interview. Wat jij schrijft blijft vertrouwelijk.

### **Bijlage C – Semigestructureerd interviewschema**

Allereerst wil ik jullie bedanken voor het meedoen aan dit onderzoek. Het onderzoek staat in het teken van mobiele telefoongebruik binnen romantische relaties. Het doel van dit onderzoek is om te kijken in hoeverre bepaalde methoden, zoals dit interview en de brief die jullie hebben geschreven, passend zijn om dit onderwerp te onderzoeken. Om dat te bepalen zullen jullie gegevens geanalyseerd worden en hieruit hopen we tot conclusies te komen. Het onderzoek bestaat uit drie methoden; de brief, een korte vragenlijst en een interview. De brief en de vragenlijst kun je alleen invullen en hoeft je dus niet te delen met je partner. Dit interview voeren we gezamenlijk. De dingen die jullie benoemen in de vragenlijst of de brief zijn vertrouwde en zullen dus niet door mij besproken worden in het interview, jullie kiezen wat jullie willen bespreken tijdens het interview. Tijdens het interview zal ik een aantal open vragen stellen waarover we in gesprek zullen gaan. De invulling van het interview ligt bij jullie. Wanneer je je niet fijn voelt bij het bespreken van een bepaald onderwerp dan kun je dit aangeven. Daarnaast mag je ten alle tijden besluiten om je terug te trekken uit het onderzoek, hiervoor hoeft je geen reden te geven.

1. Hebben jullie telefoons een invloed op jullie relatie?
  - a. Hoe ziet dat eruit?
  - b. Kunnen jullie dat verder toelichten?
  - c. Kunnen jullie voorbeelden geven?
  - d. En zou je dit als positief of negatief omschrijven? Waarom?
  - e. Kijken jullie hier beide op die manier naar?
2. Wanneer jullie in gesprek zijn samen, kijken jullie dan wel eens op jullie telefoon?
  - a. Kun je daar eens een voorbeeld van geven
  - b. Wat vind je ervan dat je dit op dat moment doet
  - c. Wat vind je ervan dat je partner dat doet
  - d. Hoe ervaar je dit? Maakt het je niet uit of vind je het storend?
3. Waar ligt jullie telefoon wanneer jullie bijvoorbeeld aan het avondeten zijn of samen aan het praten zijn?
  - a. Wat vind je ervan wanneer een telefoon in het zicht ligt?
  - b. Waarom vind je het belangrijk dat je telefoon daar wel of niet ligt?
4. Raakt een van jullie wel eens afgeleid door een inkomend bericht?

- a. Hoe reageer je hier dan op wanneer je bijvoorbeeld samen iets aan het doen bent?
  - b. Waarom kies je ervoor om je telefoon wel of niet te pakken
  - c. Wat vind je ervan dat je partner op dat moment zijn telefoon wel of niet pakt
5. Wanneer jullie uit zijn met elkaar, hoe speelt de mobiele telefoon dan een rol?
- d. Waarom vind je het belangrijk dat de telefoon wel/ niet aanwezig is op dit soort momenten?
  - e. Kun je daar een voorbeeld van geven?
6. Zijn er verder nog dingen die je kwijt wilt over dit onderwerp?

**Bijlage D – Brieven per participant****Anna.**

Lieve telefoon,

Je bent een goed begin geweest voor de relatie tussen mij en Arend. Je was er om elkaar te leren kennen, wanneer Arend er niet was, was jij de oplossing om toch contact te kunnen houden. We hebben elkaar via jou beter leren kennen. We waren 1000den kilometers van elkaar verwijderd maar we hebben elkaar beter leren kennen door jou. We konden elkaar niet aanraken maar de woorden die we naar elkaar konden schrijven waren veel en veel krachtiger.

Toch zou ik graag iets meer afstand van je willen nemen. Dit doordat jij soms overheersend bent op momenten dat we juist meer aandacht voor elkaar zouden moeten hebben. En jij meer op de achtergrond zou moeten zijn. Het onbewust bezig zijn met werk terwijl ik vrij ben en ik de aandacht voor Arend zou moeten hebben. Ook de berichten die soms hard binnenkomen en ik lees, en mijn stemming daardoor beïnvloed wordt. We soms dingen naar elkaar sturen die anders overkomen dan hoe je ze in het echt had bedoelt.

Ik hoop op een betere band met jou. Dat ik jou soms weg kan leggen zonder dat ik het idee heb dat ik wat mis. Zonder het idee te hebben dat ik bereikbaar moet zijn omdat jij van je laat horen terwijl ik eigenlijk samen met Arend mijn vrije tijd wil doorbrengen. Als ik buiten wandel ik niet jou trilling voel en ik je er dan gelijk bij moet pakken terwijl ik ook van buiten hoor te genieten.

Lieve telefoon. Je mag wel blijven maar dan wel wat minder op de voorgrond. Ik zou je savonds liever beneden willen laten liggen en je onder de momenten dat ik samen ben met Arend af en toe uit willen doen.

Liefs Anna

**Arend.**

Beste Samsung,

Het is al een tijd geleden dat wij elkaar tegen zijn gekomen. In het begin maakte jij mij altijd erg gelukkig en kon ik altijd op jou vertrouwen. Met jouw handige applicaties kwam ik altijd en overal uit de verf. Nu een paar jaar later merk ik dat ik mij steeds meer begin te storen aan verschillende factoren. Ik vond het altijd fijn dat jij mij hielp om contact te onderhouden met mijn vriendin op het moment dat wij niet samen waren. Nu wij al een aantal jaren samenwonen, is dit veranderd. Nu vind ik het vervelend worden wanneer jij teveel aandacht vraagt op momenten dat je niet uitgenodigd bent. Op dit moment heb jij een negatieve uitwerking op mijn relatie en zie ik je liever vertrekken. Ik hoop dat ik je ooit nog een kans kan geven, wanneer wij er allebei weer tijd voor hebben.

**Bas.**

Hallo telefoon,

Dit is mijn eerste brief aan jou. In deze tijd blijkt dat je namelijk toch een belangrijk persoon bent in mijn leven. Jij zorgt voor veel contacten met mensen die ik nu een moeilijke periode niet kan zien. Het is een kleine moeite om mensen die je lief hebt een berichtje te sturen. Ik ben graag bereikbaar voor deze mensen en jij maakt dit mogelijk.

Ook op dagen/nachten dat ik alleen ben zorg jij ook voor een positief gevoel. Door jou kan ik mensen laten weten dat ik om ze geef en aan hun denk. Een berichtje naar mijn partner voor als ze op haar werk moet slapen. Of een goedmorgen die ik haar stuur als ze wakker zal worden. Dit zorgt er voor dat we een stabiele en liefdevolle relatie hebben.

Voor al het stabiele heb jij een mooie en goede bijdrage in. Jij bent stabiliteit ook als een mens even niks hoeft te doen. Jij brengt creativiteit en ideeën.

Wellicht dat ik je af en toe toch even aan de kant moet schuiven om mijn partner de volledige aandacht te geven die ze verdient. Schrik dus niet als je er niet altijd meer bij kan zijn.

**Britt.**

Lieve telefoon,

Allereerst wil ik beginnen met je te bedanken. Ik wil je bedanken voor het mogelijk maken van het vele lachen maar ook huilen door middel van het vele (video)bellen, appen, en spraakberichten.

Juist in deze bizarre tijd denk ik dat je van onschatbare waarde bent en ik door middel van jou veel liefde kan geven en ontvangen van mijn dierbare familie en vrienden.

Tijdens mijn slaapdiensten zorg jij er voor dat ik net wat lekkerder slaap doordat ik mijn partner nog even een “slaap lekker” of “goedemorgen, lekker geslapen?” kan sturen voor of nadat we apart van elkaar gaan slapen.

Toch maak je vaak het in het hier en nu leven lastig en zijn we geneigd je te pakken wanneer we even niets te doen lijken te hebben. Het even kijken of er nog een berichtje binnen gekomen is of je niet kunnen laten liggen wanneer dat het geval is zorgt er soms voor dat de gesprekken die in real life plaats vinden op pauze komen te staan. Jammer vind ik dat en ik zou het graag anders willen zien.

Ondanks dat zou ik niet zonder je willen en ben ik voornamelijk dankbaar in deze tijd voor wat je kan bieden. Wel wil ik je zeggen dat ik je voortaan iets vaker op stil ga zetten en je aan de andere kant van de woonkamer leg. De liefdevolle tijd in het hier en nu zonder onderbreking is namelijk in mijn ogen van tijd tot tijd van essentieel belang voor een gezonde relatie.

Liefs,

Britt

**Coen.**

Beste Nokia,

Je bent een prima persoon met veel capaciteiten. Je kan mij helpen om makkelijk met familie, mijn vriendin en vrienden, collega's en energieleveranciers. Je helpt mij dagelijks snel iemand die 100 kilometer verderop zit te contacteren binnen 1 minuut. Zonder jou, had mij dat een stuk langer geduurd. Je bent zelf ook erg sociaal, je kent tientallen mensen en andere telefoons. Je bent ook zeker veelzijdig en getalenteerd. En ook al is je energie snel op, ben je op de momenten dat je wakker bent springlevend! Je hebt altijd hard gewerkt om vaak bij mij te zijn en altijd beschikbaar te zijn wanneer ik je nodig heb, wat ook bijna altijd het geval is. Je wijst mij ook vaak de weg als ik het zelf niet weet en ik weet dat ik je kan vertrouwen. En niet te vergeten, je ziet er mooi en strak uit! Toch kun je vertrekken. Je kunt namelijk te veel. En jij, maar ook al die slimme soortgenoten van je zijn te geëmancipeerd. Je maakt mij te afhankelijk van je en jij, maar ook jou vrienden, vervullen naar mijn mening een te grote rol in mijn leven maar ook in dat van mijn vrienden. Je intelligentie groeit harder per jaar dan dat van mij en dat laat ons uit elkaar groeien. We maken veel mee samen, hebben veel lol gehad maar het is nu tijd om verder te gaan. Je verdient een slimmer iemand. Iemand met een groot hart voor spelletjes, bellen en chatten.

Bedankt voor de prachtige tijd samen en misschien kunnen we vrienden blijven.

**Carlijn.**

Beste Iphone 7,

Ik ben bang dat ik slecht nieuws heb. Ik zal maar meteen met de deur in huis vallen: ik denk dat het tijd is om uit elkaar te gaan. Ik kan natuurlijk het cliché excuus gebruiken en zeggen dat het niet aan jou ligt en dat het volledig aan mij ligt, maar dat is helaas niet de waarheid. Zoals vaak in dit soort situaties ligt het aan ons allebei (maar wel een beetje meer aan jou).

Het is namelijk zo dat je meer de 'side-chick' in dit verhaal bent geworden. Vier jaar geleden was je nog belangrijk in mijn leven, maar de tijden zijn veranderd en mijn gevoelens voor jou ook. Mensen en telefoons veranderen nou eenmaal. En ja, het is helaas echt zo, er is iemand anders. Ik heb er lang over nagedacht, maar ik besloot dat hij meer aandacht verdiend dan een telefoon. Er zal dus echt wat in onze relatie gaan veranderen.

Door je flikkerende scherm en het 'ping' geluid dat je produceert geef ik niet altijd de volle aandacht aan mijn wederhelft als we samen zijn en hierdoor ben ik soms snel afgeleid. Ik geloof niet dat je een positieve uitwerking hebt op mijn relatie. Je vraagt nogal veel aandacht met je pop-ups 'nieuwe snapchat', 'nieuw whatsappbericht' en nieuwe email: goedkoop op vakantie'.

Misschien heb je al wel gemerkt dat ik afstand van je aan het nemen ben. Je krijgt niet meer de gebruikelijke 24/7 aandacht die je gewend bent. Ik heb het altijd fijn gevonden om gebruik te maken van je vele apps en mogelijkheden, door je heen te scrollen en je goede camera (maar liefst 12 megapixel) te gebruiken. Ik geloof niet dat je een positieve uitwerking hebt op mijn huidige relatie dus heb ik besloten dat ik minder tijd met je wil doorbrengen. Het zal even wennen zijn, maar je zal toch echt wat meer jezelf moeten gaan vermaken. We kunnen nog wel vrienden blijven? Laat maar weten hoe je hier tegenaan kijkt. Het kan even duren voor ik op je reageer, maar dat begrijp je vast wel.

Groetjes Carlijn

**David.**

Lieve Telly,

Ik zal maar meteen met de deur in huis vallen; ik maak het uit met je.

Dat doe ik natuurlijk niet zomaar. Vaak hoor je de bekende zin 'het ligt niet aan jou, maar aan mij'. Dat is bij ons niet het geval, het ligt toch echt aan jou. Telly, je komt vaak tussen mij en anderen. Wanneer ik een leuke tijd probeer te hebben geef je op de okgelukkigste momenten aan dat je aandacht nodig hebt. Je zorgt er voor dat ik altijd voor iedereen bereikbaar ben, terwijl ik daar soms helemaal geen zin in heb. Soms heb ik het gevoel dat ik je nodig hebt, maar er is niks wat ik zonder jou zou kunnen. Een horloge en een papieren agenda vervangt jou bijna helemaal. Vroeger speelden we nog wel eens spelletjes samen, maar tegenwoordig wil je dat ik overal voor betaal. Dit keer dus niet, het ligt aan mij. Dit keer, ligt het aan jou.

Tjuus!

**Daniëlle.**

Hallo telefoon,

In mis je als ik je niet bij me hebt, maar je zorgt er tegenwoordig voor dat ik altijd aan sta. Ik ben altijd aan het werk, bereikbaar voor iedereen en op de hoogte van alles.

Ik ben erg blij met jou in mijn leven, je geeft mij nu de kans om met mijn familie en vrienden te communiceren, waardoor ik nu niet alleen ben. Maar ik moet wel meer in het moment leven, en mijn telefoon weg leggen zodat ik ook voor mijn werk uit sta, en voor thuis aan sta. Ik wil geen mama zijn waarbij haar zoon moet zeggen dat de telefoon weg moet.

Bye.

**Eddie.**

Hoy mijn telefoon.

Je bent voor mij helaas niet meer als gereedschap.

Ik heb je nodig maar meer relatie zit er eigenlijk niet in

Ok je bent makkelijk in omgang en ook perfect voor het onderhouden van andere relaties met apps en andere mogelijkheden die je mij bied

Toch vind ik deze methode onpersoonlijk en vaak ook te gemakkelijk.

Het komt waarschijnlijk door mij zelf om dat onze leeftijd verschil voor mij best wel groot is.

Ik ben een beetje van de oude generatie en wat beperk in deze relatie.

Maar ben wel content met je als vriend en heb ook veel plezier en gemak van je.

Hopend hier mee voldoende over mij hier verteld te hebben.

M.V.G

**Eva.**

Hoi Mobiel,

Dit wordt een lastige brief. Toen ik je kreeg was in argwanend over de aanschaf ik had niet het idee dat ik je erg veel zou toevoegen aan mijn leven. Hoe verkeerd heb ik dat ingeschat.

In het begin was het prima in balans maar naarmate de tijd vorderde kreeg je steeds meer grip op mijn leven met als gevolg dat ik bijna helemaal wordt opgeslokt door je.

Hoe leuk was het om met andere mensen die je normaal niet meer sprak of zag in contact te komen. Dat heeft me veel opgeleverd. Voelde me geliefd als mensen contact zochten. Ook ergens als teksten verkeerd overkwamen omdat er weinig echt gepraat werd.

Nu is het moment gekomen dat je naar mijn mening teveel tijd inneemt. Met name ik ben ik de relatie met mijn man diegene die gauw en graag naar de telefoon grijpt.

Met als resultaat dat we als stel minder snel praten omdat de telefoon er bijna altijd bij is.

Ik weet dat het gebeurt en toch doe ik er niets mee. Als mijn man zoveel tijd zou besteden aan de telefoon als ik zou ik dat vervelend vinden.

Dus ga ik je bij deze op hold zetten en meer quality time samen met mijn man doorbrengen wat inhoudt dat ik telefoon uitzet.

Dus bij deze mijn toelichting op deze moeilijke beslissing.

**Bijlage E – Codeerschema briefmethode en semigestructureerd interview**

Tabel E1

*Codeerschema briefmethode met uitleg*

| Groep           | Codes           | Uitleg                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Argument        | Tegen           | De code wordt toegekend wanneer een argument tegen mobiele telefoongebruik beschreven wordt.                                                                                                                 |
|                 | Voor            | De code wordt toegekend wanneer een argument voor mobiele telefoongebruik beschreven wordt.                                                                                                                  |
| Categorie brief | Break-up letter | De code wordt toegekend wanneer de participant beschrijft het uit te maken met zijn telefoon, zijn telefoon liever ziet vertrekken of wanneer er significant minder tijd aan de telefoon besteed zal worden. |
|                 | Ambigu          | De code ambigu wordt toegekend wanneer onduidelijk is of er sprake is van een break-up letter of love letter, er fragmenten van beide categorieën aanwezig zijn, of de participant geen relatie beschrijft.  |
|                 | Love letter     | De code wordt toegekend wanneer de participant de liefde verklaart aan de telefoon of aangeeft dat de telefoon mag blijven.                                                                                  |

Tabel E2

*Codeerschema semigestructureerd interview met uitleg*

| Groep        | Codes                     | Uitleg                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aanwezigheid | Uitgaan                   | Er wordt beschreven of de telefoon wel of niet aanwezig is wanneer stellen gezamenlijk, of met anderen uitgaan. De code wordt toegekend wanneer activiteiten buiten huis worden beschreven. Denk hierbij aan uit eten gaan, naar een kroeg of terras.         |
|              | Gezamenlijke activiteiten | Er wordt beschreven of de telefoon wel of niet aanwezig is bij gezamenlijke activiteiten. De code wordt toegekend bij activiteiten die de stellen gezamenlijk ondernemen. Hierbij kan gedacht worden aan het uitlaten van de hond of het spelen van een spel. |
|              | Eten                      | Er wordt beschreven of de telefoon aanwezig is tijdens het eten. De code wordt toegekend wanneer beschreven wordt dat de telefoon aanwezig/ op tafel ligt of afwezig is tijdens het eten in huiselijke setting.                                               |
|              | Gesprekken                | Er wordt beschreven of de telefoon wel of niet aanwezig is tijdens (diepgaande) gesprekken. De code wordt toegekend wanneer de telefoon bewust of onbewust aanwezig is of niet aanwezig is tijdens een gesprek tussen beide partners.                         |

|          |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gebruik  | Interactieloze activiteiten | Er wordt beschreven of de telefoon aanwezig of afwezig is bij interactieloze activiteiten. De code wordt toegekend bij situaties zoals televisie/ film kijken, treinreizen of autorijden.                                                                                              |
|          | (Sociale) druk              | Er wordt onvrijwillig contact beschreven. De code wordt toegekend wanneer iemand het gevoel heeft contact te moeten hebben middels de telefoon. Dit kan zijn met familie, vrienden, kennissen maar of met werk.                                                                        |
|          | Verslaving                  | Er wordt beschreven hoe de telefoon (onbewust) gebruikt wordt. De code wordt toegekend wanneer de telefoon gebruikt wordt zonder dat iemand het wil of zonder dat iemand het doorheeft.                                                                                                |
|          | Contacten onderhouden       | Er wordt vrijwillig contact met anderen beschreven. De code wordt toegekend bij contact met familie, vrienden, kennissen of werk zijn.                                                                                                                                                 |
|          | Tijdverdrijf                | Er wordt beschreven hoe de telefoon gebruikt wordt of niet gebruikt wordt als tijdverdrijf. Dit kan zijn bij het wachten op elkaar, wanneer er geen activiteit plaatsvindt of wanneer iemand zich verveelt.                                                                            |
| Attitude | Neutraal                    | Er wordt beschreven dat de telefoon een invloed uitoefent, maar dat deze invloed niet perse positief of negatief ervaren wordt. De code wordt toegekend wanneer er zowel positieve als negatieve gevoelens aanwezig zijn of wanneer de gevoelens niet duidelijk één richting uit gaan. |
|          | Storend                     | Er wordt beschreven dat de telefoon een storende invloed uitoefent. De code wordt toegekend wanneer de telefoon als jammer, ongezellig, vervelend en irritant wordt ervaren.                                                                                                           |
|          | Doet af aan contact         | Er wordt beschreven dat de telefoon tussen het contact van beide partners komt. De code wordt toegekend wanneer beschreven wordt dat de telefoon het contact tussen partners, bijvoorbeeld tijdens een gesprek, in de weg staat en wanneer dit als negatief wordt ervaren.             |
|          | Plezierig                   | Er wordt beschreven dat de telefoon als plezierig wordt ervaren. De code wordt toegekend wanneer gevoelens van plezier of prettige gevoelens benoemd worden.                                                                                                                           |
|          | Nuttig                      | Er wordt beschreven dat de telefoon als nuttig wordt ervaren. De code wordt toegekend wanneer iemand beschrijft het als belangrijk hulpmiddel te ervaren. Het praktisch nut van de telefoon wordt beschreven.                                                                          |

---

## **Bijlage F – Herziende briefinstructie**

### **Aanwijzingen voor de briefmethode**

De volgende aanwijzingen zijn bedoeld als tips en inspiratie om je een idee te geven wat de bedoeling is van de brief. Voel je vrij om de brief op je eigen manier te schrijven, precies zoals bij jou past! We nodigen je uit om je verbeeldingskracht te gebruiken. Denk niet teveel na, maar schrijf op wat spontaan in je opkomt. Je kunt het niet fout doen, want de brief is uniek en altijd goed.

### **Wat?**

Stel je zo levendig mogelijk voor dat je een liefdesbrief of een uitmaakbrief schrijft aan je telefoon. De keuze voor een love letter of break-up brief is volledig aan jou. Geef de keuze voor een love letter of break-up letter aan bij de afname. Probeer in de brief te beschrijven hoe de telefoon invloed uitoefent op jullie romantische relatie en wat jij hiervan vindt. Hoe ziet jullie relatie eruit met de invloed van de telefoon? Heeft de telefoon een positieve of negatieve uitwerking op jullie relatie? Wat voel jij daarbij? Zou je het graag anders zien of vind je het juist fijn zoals het nu is? In de brief wordt alleen de invloed van de telefoon op jullie romantische relatie beschreven.

### **Aan wie?**

Probeer de brief te schrijven aan je telefoon vanuit je huidige ik. Hierin vertel je over hoe je telefoon een positieve of negatieve uitwerking heeft op jullie romantische relatie en spreek je een wens uit naar je telefoon. Verklaar je je telefoon de liefde voor al het goede dat hij teweegbrengt binnen jullie relatie of wijs je hem de deur?

### **De brief**

De brief is maximaal 400 woorden (ongeveer 1 A4) en wordt individueel geschreven en bij de onderzoeker ingeleverd voorafgaand aan de data-afname. Geef in je brief aan of je een love letter of break-up letter geschreven hebt. De brieven mogen onderling gedeeld worden maar worden individueel geschreven. De onderzoeker neemt de brief in en bespreekt deze niet tijdens het interview. Wat jij schrijft blijft vertrouwelijk.