

Skjermet fra hverandre

En kvalitativ studie av unge samboerpars erfaringer med phubbing i forholdet

Kamilla Bruheim Borlaug

Medier og kommunikasjon
60 studiepoeng

31. mai 2026

Institutt for medier og kommunikasjon
Det humanistiske fakultet



Sammendrag

Denne masteroppgaven undersøker hvordan unge voksne samboerpar i Norge opplever at phubbing påvirker forholdet deres. Begrepet phubbing beskriver handlingen å overse en tilstedeværende person til fordel for mobiltelefonen, som i de siste årene har blitt et stadig mer utbredt trekk ved romantiske relasjoner. Studien bygger på semistrukturerte dybdeintervjuer med 13 norske samboerpar i alderen 24 til 35 år, og søker gjennom en kvalitativ tilnærming å belyse de subjektive erfaringene, de emosjonelle reaksjonene og de mestringsstrategiene som oppstår når mobiltelefonen avbryter samhandlingen mellom partnerne. Det teoretiske rammeverket henter først og fremst fra teorien om sosiale allergier (Cunningham et al., 2005; Roberts & David, 2022), som i denne oppgaven omtales som *allergiteorien*. Denne kompletteres med teori om tilknytning, kommunikasjonskompetanse, domestisering av teknologi og teknoferens, for å forstå hvordan mobiltelefonen er integrert i hverdagen, og hvordan teknologien forstyrrer det relasjonelle samspillet.

Materialet i denne oppgaven peker mot flere overordnede mønstre som henger sammen. Mobiltelefonen fremstår som fullt domestisert i informantenes hverdager, og phubbingen kan dermed forstås som en nesten uunngåelig konsekvens av teknologiens fullstendige integrering i de intime rommene. På et slikt teknologisk bakteppe rommer materialet et bredt spekter av emosjonelle reaksjoner, fra mild irritasjon til ensomhet og relasjonell sorg. Intensiteten formes av relasjonssammenhengens sårbarhet, av asymmetri mellom partene og av graden av repetisjon. Allergiteoriens kjernemekanisme om gjentakelsessensitivisering får empirisk støtte i materialet, men det fremgår også at habituering, resignasjon og aktiv intervensjon kan bryte eller avlede sensitiviseringsforløpet. Mellom disse forløpene viser kommunikasjonskompetansen i paret seg som den enkeltfaktoren som tydeligst skiller par som håndterer phubbing konstruktivt fra par som havner i destruktive eller resignerende mønstre. Studien bidrar til feltet ved å tilby kvalitativ dybdeinnsikt rundt et fenomen som angår mange mennesker, plasserer undersøkelsen i en norsk kontekst og inkluderer phubberens eget emosjonelle perspektiv, en dimensjon som er underrepresentert i den eksisterende litteraturen.

Abstract

This master's thesis examines how young adult couples living together in Norway experience the way partner phubbing affects their relationships. The term phubbing refers to the act of ignoring someone who is present in favor of one's smartphone, a behavior that has become an increasingly common feature of romantic relationships in recent years. Drawing on semi-structured in-depth interviews with 13 Norwegian cohabiting couples aged 24 to 35, the study takes a qualitative approach to illuminate the subjective experiences, emotional reactions, and coping strategies that arise when the smartphone interrupts interaction between partners. The theoretical framework draws primarily on social allergy theory (Cunningham et al., 2005; Roberts & David, 2022), referred to in this thesis as allergy theory. It is complemented by attachment theory, communication competence, the domestication of technology, and technoference, in order to understand how the smartphone is embedded in everyday life and how the technology disrupts relational interaction.

The findings point to several overarching and interconnected patterns. The smartphone appears fully domesticated in the everyday lives of all participants, and partner phubbing can therefore be understood as an almost unavoidable consequence of the technology's complete integration into intimate spaces. Against this technological backdrop, the material reveals a broad spectrum of emotional reactions, ranging from mild irritation to loneliness and relational grief. The intensity of these reactions is shaped by the vulnerability of the relational context, by asymmetry between the partners, and by the degree of repetition. The core mechanism of allergy theory, sensitization through repetition, finds empirical support in the data, yet the findings also show that habituation, resignation, and active intervention can interrupt or redirect the sensitization process. Across these trajectories, the couple's communication competence stands out as the single factor that most clearly distinguishes couples who handle phubbing constructively from those who fall into destructive or resigned patterns. The study contributes to the field by offering in-depth qualitative insight into a phenomenon that affects many people, by situating the inquiry in a Norwegian context, and by incorporating the phubber's own emotional perspective, a dimension that remains underrepresented in the existing literature.

Forord

Et år med hardt arbeid og lange dager foran skjermen, med fokus rettet inn i en verden *bak* skjermen er over. En egen verden der informanter, teoretikere, sitater, kilder, diskurser, ny læring og endeløse refleksjoner endelig har landet i min masteroppgave.

Det er noe befriende ironisk ved å bruke et helt år på å undersøke hvordan mobiltelefonen stjeler oppmerksomheten vår fra dem vi er glad i, mens min egen telefon trofast har ligget innen rekkevidde gjennom hele prosessen. Om ikke annet har arbeidet gjort meg langt mer bevisst på min egen skjermbruk, og forhåpentligvis en smule mindre skyldig i phubbing enn da jeg begynte.

En masteroppgave blir ikke til alene, og det er flere som fortjener en stor takk. Først og fremst vil jeg takke alle deltakerne i studien. Dere har møtt meg med en åpenhet og et engasjement jeg er dypt takknemlig for, og innsikten dere har delt utgjør selve hjertet i dette prosjektet.

En stor takk går til min dyktige veileder, Eli Skogerbø (V/25-V/26), for kloke råd og god veiledning gjennom hele prosessen. Jeg vil også takke min fantastiske samboer Morten, som har heiet, pushet, trøstet og inspirert meg gjennom denne masteren.

Mine gode studievenninner fortjener også en varm takk. De mange timene på lesesalen, der vi både har ledd og grått, ofte i samme økt, gjorde de tyngste dagene lettere.

Familien min, mamma, pappa og Ida, fortjener også en stor takk. Dere har vært gode lyttere og sparringspartnere, og støttet og oppmuntret meg til å alltid gjøre mitt beste. Og sist, men ikke minst vil jeg takke kaffemaskinen min, som trofast sørget for produktivitet de morgenene jeg egentlig bare lengtet tilbake til puten.

Nå tar jeg en pause fra skjermen i noen dager. Men kjenner jeg meg selv rett, er den vel snart tilbake i hverdagen igjen.

God lesning!

Kamilla Bruheim Borlaug

Oslo, 31. mai 2026

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	2
Abstract	3
Forord	4
1. Innledning	8
1.1 Tema, motivasjon og samfunnsmessig relevans	8
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål	10
1.3 Avgrensninger	11
1.4 Sentrale begreper og forslag til norske oversettelser	12
1.5 Oppgavens struktur	13
2. Teori	15
2.1 Mobiltelefonen som hverdagsteknologi	15
2.1.1 <i>Domestiseringsprosessen sine faser</i>	16
2.1.2 <i>Full domestisering og parforholdets intime rom</i>	16
2.2 Teknoferens	17
2.3 Phubbing som begrep og fenomen	19
2.3.1 <i>Begrepets opprinnelse og normativitet</i>	19
2.3.2 <i>Måling av phubbing</i>	19
2.3.3 <i>Phubbing i sosiale interaksjoner</i>	20
2.4 Partner-phubbing	20
2.4.1 <i>Konsekvenser av partner-phubbing</i>	21
2.4.2 <i>Samtidig mobilbruk og relasjonelt vedlikehold</i>	21
2.4.3 <i>Reaksjoner og gjensidig phubbing</i>	22
2.5 Oppsummering av tidligere forskning	22
2.6 Allergiteorien (Social Allergy Theory)	23
2.6.1 <i>Fremveksten av sosial allergi i romantiske relasjoner</i>	24
2.6.2 <i>Fire kategorier av sosiale allergener</i>	25
2.6.3 <i>Partner-phubbing som sosialt allergen</i>	25
2.6.4 <i>Opplevd relasjonell nedvurdering som mediator</i>	26
2.6.5 <i>Intensjonalitet som moderator</i>	26
2.6.6 <i>Hva kan allergiteorien hjelpe meg med å finne ut?</i>	27
2.7 Tilknytningsteori og kommunikasjonskompetanse som komplementære perspektiver	27
2.7.1 <i>Tilknytningsteori</i>	27
2.7.2 <i>Kommunikasjonskompetanse</i>	28
2.8 Phubbing i en norsk og skandinavisk kontekst	29
2.9 Kritiske perspektiver på det teoretiske rammeverket	30

2.10 Teoretisk oppsummering og analytisk tilnærming	32
3. Metode	33
3.1 Vitenskapsteoretisk posisjonering	33
3.2 Forskningsdesign	35
3.3 Utvalg og rekruttering.....	36
3.3.1 Inklusjonskriterier.....	36
3.3.2 Rekrutteringsstrategi.....	37
3.3.3 Utvalgets størrelse	37
3.3.4 Informantoversikt.....	37
3.4 Intervjuguide.....	38
3.4.1 Tematisk struktur	39
3.4.2 Spørsmålsformulering.....	40
3.5 Pilotintervju og forberedelse.....	40
3.6 Gjennomføring av intervjuene	41
3.7 Transkribering.....	41
3.8 Tematisk analyse.....	42
3.8.1 Analysefaser.....	42
3.8.2 Bruk av sitater.....	44
3.9 Etske hensyn	44
3.10 Forskerens rolle og refleksivitet	45
3.11 Studiens kvalitetskriterier	47
3.12 Kritiske refleksjoner over metodiske valg.....	48
4. Analyse	49
4.1 Mobiltelefonen som domestisert hverdagsteknologi	49
4.2 Normlandskapet rundt mobilbruk i parforholdet	50
4.2.1 Uskrevne normer som den dominerende formen	51
4.2.2 Eksplisitte normer som resultat av konflikt eller bevisst valg.....	51
4.3 Typologi over phubbing-situasjoner	52
4.3.1 Emosjonelt sårbare situasjoner	52
4.3.2 Fellesaktiviteter og planlagt tid sammen	53
4.3.3 Hverdagslig og diffus phubbing.....	54
4.4 Følelsesmessige reaksjoner.....	55
4.4.1 Irritasjon og frustrasjon som den vanligste responsen.....	55
4.4.2 Sårbarhet, ensomhet og opplevd usynlighet	56
4.4.3 Skyld og selvkritikk hos den som phubber	57
4.5 Attribusjon og intensjonalitet.....	58
4.6 Repetisjon og sensitivisering	59

4.6.1 Tydelig sensitivisering over tid	60
4.6.2 Habituering og resignasjon	60
4.6.3 Sensitivisering som reverseres gjennom aktiv intervensjon.....	61
4.7 Gjensidig phubbing.....	62
4.8 Mobiltelefonen som relasjonelt medium	63
4.9 Kontekst og relasjonell sårbarhet.....	65
4.10 Jobbkonteksten og legitimert mobilbruk	66
4.11 Mestringsstrategier og kommunikasjon.....	68
4.11.1 Direkte og åpen kommunikasjon.....	68
4.11.2 Indirekte kommunikasjon.....	69
4.11.3 Strukturelle tilpasninger og formaliserte normer	69
4.12 Oppsummering av analysen.....	70
5. Funnene i en større sammenheng	71
5.1 Mobiltelefonen som domestisert teknologi.....	71
5.2 Allergiteoriens forklaringskraft og grenser.....	72
5.3 Emosjonelle reaksjoner og forløpets tre mulige utfall.....	74
5.4 Attribusjon, intensjonalitet og opplevd relasjonell nedvurdering.....	77
5.5 Phubberens emosjonelle perspektiv	79
5.6 Gjensidig phubbing, kontekst og legitimering.....	82
5.7 Kommunikasjonskompetanse som moderator og praktiske mestringsstrategier	85
5.8 Mobiltelefonen som både bro og barriere.....	88
5.9 Aldersaspektet.....	89
5.10 Phubbing-paradokset i en normalisert digital hverdag	91
6. Konklusjon	93
6.1 Besvarelse av problemstillingen og forskningsspørsmålene	93
6.2 Sammenfatning av studiens hovedfunn	94
6.3 Studiens bidrag	95
6.4 Begrensninger	96
6.5 Forslag til videre forskning.....	97
6.6 Avsluttende refleksjon	98
Referanseliste	100
Vedlegg	106

1. Innledning

1.1 Tema, motivasjon og samfunnsmessig relevans

De siste tiårene har digitale medier og smarttelefoner blitt en integrert del av hverdagslivet for store deler av befolkningen. Undersøkelser gjort av Statistisk sentralbyrå (2022) viser at hele 96 prosent av nordmenn har en smarttelefon. For unge voksne i Norge, som tilhører en generasjon oppvokst med konstant digital tilgjengelighet, er mobiltelefonen ikke bare et kommunikasjonsverktøy, men også en kilde til informasjon, underholdning og sosial kontakt (Statistisk sentralbyrå, 2025). Med en stadig økende digital tilstedeværelse oppstår spørsmålet om hvordan denne tilstedeværelsen påvirker den fysiske tilstedeværelsen i nære relasjoner. Hva skjer dersom mobiltelefonen stjeler oppmerksomheten vekk fra dem vi står nærmest, og hvilke konsekvenser kan dette ha for parforholdet over tid?

Et fenomen som har fått økende oppmerksomhet internasjonalt, er *phubbing*, som er en sammensetning av *phone* og *snubbing*, og som beskriver situasjoner der en person overser den andre til fordel for mobiltelefonen (Al-Saggaf, 2022). Selv om phubbing ofte fremstår som en hverdagslig og tilsynelatende ubetydelig handling, viser forskning at fenomenet kan ha betydelige konsekvenser for opplevelsen av nærhet, oppmerksomhet og anerkjennelse i relasjoner (Kelly & Miller-Ott, 2022; Caplan & Courtright, 2023). De fleste vil kjenne seg igjen i situasjoner der oppmerksomheten til partneren gradvis glir over på skjermen, kanskje midt i en samtale eller midt i et felles måltid. Slike små situasjoner kan virke ubetydelige enkeltvis, men over tid kan de bygge seg opp til følelser av å bli oversett eller tilsidesatt.

Flere studier antyder at gjentatt phubbing kan skape frustrasjon, misforståelser og en følelse av avstand mellom partnere (Vanden Abeele et al., 2019). I ytterste konsekvens kan dette føre til opplevelser av ensomhet, til og med i forhold der partnerne tilbringer mye tid sammen. Turkle (2017) har konseptualisert denne tilstanden som å være «alene sammen», der partnere oppholder seg i samme fysiske rom, men er mentalt fraværende fra hverandre fordi oppmerksomheten er rettet mot hver sin skjerm. Spørsmålet er om disse mønstrene også gjør seg gjeldende i unge norske parforhold, og hvordan de eventuelt kommer til uttrykk i en kulturell kontekst preget av egalitære parforholdsidealer, åpen kommunikasjon og høy teknologibruk.

Unge voksne i alderen 24 til 35 år befinner seg gjerne i en livsfase der parforholdet etableres gjennom samboerskap, felles hverdagsrutiner og langsiktige planer. Denne livsfasen er ofte

preget av både muligheter og sårbarhet, og opplevelsen av emosjonell nærhet har stor betydning for forholdets kvalitet og stabilitet (Beukeboom & Pollmann, 2021). Når mobiltelefonen får en så sentral plass i denne fasen, blir det relevant å undersøke hvordan den virker inn på samspillet mellom partnerne, og hvilke erfaringer parene selv beskriver knyttet til phubbing.

Min interesse for temaet vokste fram av en personlig undring. Jeg opplevde i eget parforhold hvordan telefonen gjentatte ganger førte til at det jeg forsøkte å dele med min partner gled bort i bakgrunnen, og jeg merket en gradvis følelse av å konkurrere med skjermen om oppmerksomheten. Da jeg luftet disse refleksjonene med venner, ble det tydelig at erfaringen ikke var unik. Mange jeg snakket med, beskrev liknende mønstre og uttrykte at de sjelden hadde reflektert eksplisitt over dem. Det er dette dobbelte trekket ved fenomenet, nemlig at det er svært utbredt og samtidig sjelden tematisert, som motiverer denne studien.

Forskningsmessig plasserer oppgaven seg i skjæringspunktet mellom medievitenskap, relasjonsforskning og sosialpsykologi. Mens phubbing som begrep har fått betydelig internasjonal oppmerksomhet de siste årene, er det norske forskningslandskapet på feltet begrenset. Den norske konteksten er likevel interessant av flere grunner. Norge har som nevnt høy smarttelefonbruk, og nordmenn bruker mobiltelefonen aktivt gjennom store deler av døgnet (SSB, 2022). Samtidig er det norske samfunnet preget av relativt likestilte parforholdsidealer og en kultur for åpen kommunikasjon, noe som gjør det særlig interessant å undersøke hvordan phubbing oppleves og håndteres innenfor disse kulturelle rammene (Barstad, 2014; Kitterød & Rønsen, 2012).

Studien er videre motivert av et ønske om å supplere den kvantitative forskningen med et kvalitativt blikk. Mens spørreskjemastudier har dokumentert statistiske sammenhenger mellom phubbing og relasjonstilfredshet (Roberts & David, 2016; Beukeboom & Pollmann, 2021; Ni et al., 2025), fanger de i mindre grad opp de nyanserte tolkningsprosessene, de emosjonelle dynamikkene og de kontekstuelle betingelsene som former den enkeltes opplevelse (Aagaard, 2019; Aagaard et al., 2021). Det er nettopp slike nyanser denne studien søker å belyse.

Det er også grunn til å reflektere over hvorfor phubbing i parforhold fortjener å studeres som et selvstendig fenomen, snarere enn som ett av mange uttrykk for digital kultur generelt. Argumentet for en selvstendig faglig oppmerksomhet er todelt. For det første representerer parforholdet en særegen relasjonell ramme der forventninger om oppmerksomhet,

gjensidighet og emosjonell tilstedeværelse er høyere enn i de fleste andre sosiale sammenhenger. Det som ville vært akseptabelt eller helt usynlig i en venneflokk eller på en arbeidsplass, kan i parforholdet utløse sterke emosjonelle reaksjoner nettopp fordi normene er strengere. For det andre er parforholdet en kontekst der gjentakelsen av små handlinger over tid kan bygge seg opp til betydelige relasjonelle konsekvenser, gjennom mekanismer som denne studien ønsker å belyse i detalj.

Den norske konteksten gir en bestemt analytisk verdi til studien. Norge har lenge vært en pioner i digital tilpasning, både i offentlig sektor, i arbeidslivet og i private hjem (Aalen & Iversen, 2021). For unge voksne i Norge er smarttelefonen ikke bare et verktøy, men også et sentralt medium for sosial identitet, samhandling med arbeidsgivere og navigasjon i en hverdag preget av digital tilgjengelighet på tvers av domener. Samtidig er det norske parforholdsidealet preget av forventninger om likestilling, emosjonell åpenhet og gjensidig respekt som gjør at brudd på normer for tilstedeværelse kan oppleves som særlig markante (Barstad, 2014). Denne kombinasjonen av høy digital integrasjon og høye relasjonelle forventninger gjør Norge til et interessant studieobjekt for phubbing-forskning.

Det er også viktig å peke på den samfunnsmessige relevansen av studien. Mens partner-phubbing kan virke som et trivielt og hverdagslig fenomen, har den eksisterende forskningen dokumentert at fenomenet henger sammen med redusert relasjonstilfredshet, forhøyet konfliktnivå og i noen tilfeller med depresjon og ensomhet (Roberts & David, 2016, 2022; Wang et al., 2017). Dersom vi tar disse funnene på alvor, kan partner-phubbing ha implikasjoner ikke bare for det enkelte parforholdet, men kanskje også for folkehelsen og det relasjonelle landskapet i samfunnet som helhet. Studien plasserer seg dermed i en bredere samtale om digital kultur, mental helse og relasjonell kvalitet i en tid der disse temaene er gjenstand for økende offentlig oppmerksomhet.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Med utgangspunkt i behovet for kvalitativ forskning på partner-phubbing i en norsk kontekst, har studien følgende overordnede problemstilling:

Hvordan opplever unge voksne samboerpar i Norge at phubbing påvirker forholdet deres?

For å belyse problemstillingen på en nyansert måte, er det formulert tre forskningsspørsmål som strukturerer den empiriske undersøkelsen:

1. Hvilke emosjonelle reaksjoner beskriver informantene i møte med partner-phubbing, og hvordan har disse reaksjonene eventuelt endret seg over tid i forholdet?
2. Hvordan tolker og attribuerer informantene partnerens phubbing-atferd, og hvilken betydning har disse tolkningene for opplevelsen av relasjonell verdsettelse?
3. Hvilke strategier og tilpasninger utvikler parene for å håndtere eller forebygge negative effekter av phubbing i hverdagen?

Phubbing i parforhold er viktig å forske på fordi det er en utbredt, men underkommunisert side ved moderne samliv. De enkelte avbruddene fremstår som små og ubetydelige, samtidig som forskningen konsekvent kobler dem til lavere relasjonstilfredshet, svekket intimitet og økt konflikt (Roberts & David, 2016; Ni et al., 2025). Parforholdet er en av de viktigste kildene til trivsel og livskvalitet, og når en så hverdagslig handling kan virke nedbrytende over tid, er det avgjørende å forstå hvordan denne påvirkningen faktisk oppstår og oppleves. Det er nettopp denne prosessen de tre forskningsspørsmålene retter seg mot. Hvordan emosjonelle reaksjoner utvikler seg over tid, hvordan partnere tolker og attribuerer hverandres atferd, og hvilke strategier de tar i bruk for å håndtere den er forhold som er avgjørende for å forstå de relasjonelle konsekvensene av phubbing. En kvalitativ tilnærming i en norsk kontekst kan ha praktisk verdi både for par som ønsker å forstå egne mønstre, og for fagpersoner som arbeider med relasjoner og digital livskvalitet.

1.3 Avgrensninger

For å sikre et fokusert og gjennomførbart forskningsprosjekt, er det foretatt flere avgrensninger. Avgrensningene er bevisst valgt med tanke på problemstillingen, og er tenkt å sikre at materialet kan belyse forskningsspørsmålene grundig snarere enn bredt.

Studien konsentrerer seg om unge voksne i alderen 24 til 35 år som har vært samboere i minst seks måneder. Aldersavgrensningen er valgt fordi denne gruppen tilhører en generasjon som har vokst opp med smarttelefoner som en naturlig del av hverdagen, og som befinner seg i en livsfase der parforholdet typisk etableres og konsolideres. Kravet om minst seks måneders samboerskap er ment å sikre at informantene har tilstrekkelig erfaring med delte hverdagsrutiner til å kunne reflektere over phubbing-fenomenet over tid.

Studien fokuserer primært på opplevelsen av å bli phubbet, snarere enn på egen phubbing-atferd. Selv om begge perspektiver er relevante, gir et slikt fokus mulighet til å utforske de

emosjonelle og relasjonelle konsekvensene av phubbing i dybden. Samtidig vil materialet også gi et viktig innblikk i phubberens perspektiv, ettersom de fleste informantene innehar begge roller i ulike situasjoner.

Til sist avgrenser studien seg fra å undersøke teknisk problematisk mobilbruk, slik som klinisk avhengighet eller diagnostiserbar atferd. Fokuset rettes mot den hverdagslige, normaliserte mobilbruken som de fleste par opplever, og hvordan denne kan virke inn på relasjonsdynamikken.

1.4 Sentrale begreper og forslag til norske oversettelser

Et metodisk premiss for oppgaven er at den engelskspråklige terminologien som dominerer feltet ikke alltid lar seg overføre direkte til norsk akademisk språk. Flere av nøkkelbegrepene er lange, sammensatte og noe upraktiske å bruke gjennomgående i en norsk masteroppgave. Derfor presenterer jeg de sentrale begrepene først i sin etablerte engelske form, fulgt av et forslag til norsk oversettelse som vil bli benyttet videre i oppgaven. Disse oversettelsene gjør ingen krav på å erstatte den engelske terminologien internasjonalt, men er tenkt som hensiktsmessige norske termer for denne oppgavens formål.

Phubbing er et teleskopord sammensatt av *phone* og *snubbing*, og refererer til handlingen å overse eller neglisjere en person i en sosial setting ved å fokusere på mobiltelefonen i stedet for å gi oppmerksomhet til den fysiske tilstedeværende personen (Roberts & David, 2016). Begrepet er såpass etablert at det benyttes uoversatt videre i oppgaven, men kan i enkelte sammenhenger erstattes av formuleringer som «å bli oversett til fordel for telefonen» eller «mobildrevet neglisjering».

Partner Phubbing betegner den spesifikke situasjonen der phubbing forekommer i romantiske relasjoner (Roberts & David, 2016). I oppgaven brukes også den norske formen *partner-phubbing* med bindestrek for å markere dette som ett begrep.

Technoference er sammensatt av *technology* og *interference*, og beskriver hvordan teknologi, og særlig smarttelefoner, forstyrrer eller avbryter sosial samhandling i nære relasjoner (McDaniel & Coyne, 2016). I denne oppgaven foreslås den norske formen *teknofereens*, som beholder begrepets analytiske presisjon i en mer praktisk språklig drakt.

Social Allergy Theory er det teoretiske rammeverket som beskriver hvordan irriterende atferd fra andre kan øke i intensitet som resultat av gjentakelse og attribusjon (Cunningham et

al., 2005). I oppgaven brukes den norske formen *teorien om sosiale allergier*, som i kortform omtales som *allergiteorien*. Denne oversettelsen er valgt fordi den både er gjenkjennelig og lar seg integrere naturlig i norske setninger.

Repetition-sensitization beskriver mekanismen i allergiteorien der gjentatt eksponering for et sosialt allergen fører til stadig sterkere negative emosjonelle reaksjoner over tid (Cunningham et al., 2005). I oppgaven brukes den norske formen *gjentakelsessensitivisering*, alternativt *gradvis sensitivisering*.

Sosiale allergener er atferd fra andre som oppleves som ubehagelig og irriterende, og som klassifiseres langs to dimensjoner, nemlig opplevd intensjonalitet og opplevd personlig rettethet (Cunningham et al., 1997, 2005). Begrepet har en naturlig norsk form som beholdes i oppgaven.

Perceived relational denigration refererer til i hvilken grad den krenkede parten føler at partneren ikke verdsetter dem eller forholdet (Vangelisti et al., 2005). I denne oppgaven brukes konsekvent den norske formen *opplevd relasjonell nedvurdering*.

Phubber og phubbee er upraktiske begreper på norsk. I oppgaven brukes formuleringer som *den som phubber* om utøveren og *den fornærmede part* eller *den som blir phubbet* om mottakeren. Når begrepet *phubbee* refereres til i siterte definisjoner fra litteraturen, beholdes den engelske formen.

1.5 Oppgavens struktur

Oppgaven er strukturert i seks hovedkapitler. Hvert kapittel åpner med en kort introduksjon som tematiserer kapittelets formål og dets bidrag til å besvare problemstillingen, slik at den røde tråden mellom forskningsspørsmål, teori, metode og analyse holdes synlig gjennom hele teksten.

Etter denne innledningen følger kapittel 2, som presenterer det teoretiske rammeverket. Her gjennomgås domestiseringsteori som bakgrunn for å forstå teknologiens integrasjon i hverdagen, etterfulgt av en redegjørelse for teknoferens, phubbing og partner-phubbing som fenomener. Kapittelet avsluttes med en grundig presentasjon av allergiteorien, som utgjør oppgavens analytiske hovedperspektiv, i tillegg til komplementær teori om tilknytningsstil og kommunikasjonskompetanse.

Kapittel 3 redegjør for studiens metodiske tilnærming. Her begrunnes valget av kvalitativ metode og semistrukturerte intervjuer, og det gis en detaljert beskrivelse av utvalg, rekruttering, datainnsamling og analysestrategi. Kapitlet inkluderer også refleksjoner over forskerens rolle, etiske hensyn og studiens kvalitetskriterier.

Kapittel 4 presenterer analysens funn, organisert tematisk rundt fremtredende mønstre i materialet. Hver hovedseksjon i analysekapitlet er knyttet eksplisitt til ett eller flere av forskningsspørsmålene for å tydeliggjøre relevans. Kapittel 5 diskuterer funnene i lys av det teoretiske rammeverket og tidligere forskning, og reflekterer over studiens implikasjoner. Avslutningsvis sammenfatter kapittel 6 oppgavens hovedfunn, besvarer problemstillingen og forskningsspørsmålene klart, og peker på begrensninger samt forslag til videre forskning.

2. Teori

Dette kapitlet etablerer det teoretiske grunnlaget for å forstå partner-phubbing som relasjonelt fenomen. Kapitlets formål er todelt. For det første skal det gi leseren et begrepsapparat for å lese analysen, og for det andre skal det forankre studien i den eksisterende forskningslitteraturen på en måte som gjør at de tre forskningsspørsmålene kan belyses analytisk og ikke bare empirisk. Kapitlet er bygd opp slik at det først plasserer mobiltelefonen i en bredere mediefaglig sammenheng gjennom domestiseringsteori, deretter introduserer det de spesifikke begrepene teknoferens og phubbing, før det avsluttes med en grundig presentasjon av allergiteorien, som vil være hovedteorien for denne oppgaven. Det presenteres også komplementære perspektiver om tilknytningsstil og kommunikasjonskompetanse. Denne progresjonen er bevisst valgt fordi den følger en bevegelse fra det generelle og kontekstuelle til det spesifikke og analytiske, og fordi den lar leseren bygge gradvis innsikt fram mot oppgavens analytiske hovedperspektiv.

2.1 Mobiltelefonen som hverdagsteknologi

For å forstå hvordan fenomener som phubbing og partner-phubbing oppstår, må man først rette blikket mot hvordan teknologi faktisk integreres i hverdagslivet. Dette teoretiske bakteppet er viktig for studien fordi det forklarer hvorfor mobiltelefonen i det hele tatt har fått en posisjon der den kan konkurrere om oppmerksomheten i intime situasjoner.

Domestiseringsteori er et sentralt perspektiv innen medievitenskap som forklarer hvordan teknologier ikke bare brukes, men blir en del av hverdagsrutiner, relasjoner og sosiale normer. Teorien vokste fram på 1990-tallet gjennom arbeidet til blant andre Silverstone og Hirsch (1992), og tar utgangspunkt i at teknologi og mennesker ikke kan studeres som isolerte størrelser. I stedet formes de gjensidig gjennom kontinuerlige forhandlinger om bruk, mening og plass i hverdagen.

Et grunnleggende poeng i domestiseringsteorien er at teknologi aldri bare er et nøytralt verktøy. Når en ny teknologi tas i bruk, tilpasser brukeren seg den, men brukeren tilpasser også teknologien slik at den passer inn i eksisterende rutiner, verdier og identiteter. Denne prosessen er både praktisk og kulturell. Teknologien må få en fysisk plass, men også en symbolsk rolle, slik at den kan oppleves meningsfull i livene våre. I dagens digitale samfunn ser vi dette tydelig med smarttelefonen, som på kort tid har gått fra å være et supplement til å

bli et sentralt bindeledd mellom arbeid, sosialt liv, informasjon, kommunikasjon og underholdning (Ling, 2012).

2.1.1 Domestiseringsprosessens faser

Domestiseringsprosessen beskrives ofte som bestående av flere faser (Silverstone & Hirsch, 1992; Aalen & Iversen, 2021). I anskaffelsesfasen velger brukeren å ta i bruk teknologien, ofte med visse forventninger eller håp om hva den kan tilby. Denne fasen rommer ikke bare et økonomisk kjøp, men også en kognitiv og sosial prosess der individet vurderer teknologiens potensielle rolle i eget liv. For smarttelefonens vedkommende har denne fasen i økende grad blitt redusert til en selvfølgelighet. For de fleste unge voksne i Norge i dag er spørsmålet ikke om de skal ha en smarttelefon, men hvilken modell de skal velge.

I objektifiseringsfasen finner teknologien sin plass både fysisk og symbolsk (Aalen & Iversen, 2021). Den får et bestemt sted i hjemmet eller lommen, men også en første forståelse av hvordan og hvorfor den skal brukes. Smarttelefonens objektifisering er særegen fordi den ikke har én fast plass i hjemmet, men følger brukeren overalt og dermed objektifiseres som en personlig gjenstand snarere enn en husholdningsteknologi.

I inkorporeringsfasen begynner teknologien å gli inn i daglige rutiner, slik som det å sjekke meldinger om morgenen, bruke apper i pausene eller svare på varsler gjennom dagen. Det er i denne fasen at teknologien begynner å forme hverdagslivets temporale struktur. Forskning viser at smarttelefonen for mange har blitt det første de ser på om morgenen og det siste de legger fra seg om kvelden, noe som illustrerer en gjennomgripende inkorporering i døgnetts rytme (Andrews et al., 2015).

I konverteringsfasen får teknologibruken også en sosial betydning og kan være med på å uttrykke identitet, livsstil eller tilhørighet. Her er teknologien ikke bare funksjonelt integrert, men sosialt og kulturelt innvevd i hverdagslivet. Brukeren viser sin teknologibruk til omverdenen, og teknologien blir en del av den sosiale selvpresentasjonen (Aalen & Iversen, 2021). Disse fasene må ikke forstås som strengt lineære, men som overlappende og dynamiske deler av teknologiens etablering i hverdagslivet.

2.1.2 Full domestisering og parforholdets intime rom

Når en teknologi er fullt domestisert, oppleves den som naturlig, nødvendig og selvfølgelig (Silverstone & Hirsch, 1992). Smarttelefonen er et tydelig eksempel. For de fleste er den alltid

tilgjengelig, alltid på, og alltid koblet til sosiale og digitale strømmer av informasjon. Det er nettopp denne selvfølgeligheten som gjør at teknologien kan være til stede i situasjoner hvor den tidligere ikke hadde noen plass, slik som ved middagsbordet, i sengen, i samtaler og i intime øyeblikk. Domestisering skaper ikke konflikter i seg selv, men den legger grunnlaget for at teknologien kan komme til å konkurrere med eller avbryte sosialt samspill.

Baym (2015) peker på at selv om mobiltelefonen har blitt domestisert og betraktes som en selvfølgelig del av hverdagen, eksisterer det fortsatt motstridende holdninger til den. På den ene siden kan mobiltelefonen betraktes som en kilde til frihet, sikkerhet og kontroll over egen hverdag. På den andre siden kan den oppleves som stressfremkallende, kostbar og som en katalysator for dårlige vaner. Denne ambivalensen er sentral for å forstå hvorfor mobilbruk i parforhold kan være så ladet. Den samme teknologien som gjør det mulig å holde kontakt, dele opplevelser og koordinere hverdagen, kan også fungere som et forstyrrende element i den fysiske samhandlingen mellom partnere. I møte med denne ambivalensen forhandler par over tid frem egne normer for hva som er akseptabel mobilbruk i parforholdet. Ofte er disse normene en blanding av deskriptive og injunktive normer (Bicchieri, 2017), altså både av hva andre faktisk gjør og av hva som anses som riktig oppførsel.

Denne bakgrunnsforståelsen er særlig relevant for studiet av partner-phubbing. Phubbing oppstår ikke i et vakuum. Den forutsetter at telefonen er så naturlig og integrert i hverdagen at den forventes å være tilgjengelig hele tiden. Domestiseringsteorien gjør det dermed mulig å se partner-phubbing som mer enn et individuelt problem eller en dårlig vane. Phubbing springer ut av en bredere kulturell og sosial prosess der teknologien gradvis har blitt vevd inn i alle aspekter av livet, også i parforholdets mest intime rom.

2.2 Teknoferens

McDaniel og Coyne (2016) beskriver teknoferens som teknologi, og særlig smarttelefoner, som forstyrrer eller avbryter sosial samhandling i nære relasjoner. Slike forstyrrelser kan fremstå som trivielle enkeltvis, men de kan likevel ha en kumulativ effekt på opplevelsen av nærhet og samhold i et forhold. Det viktige analytiske poenget er at teknoferens i mindre grad handler om mengden tid som brukes på teknologi, og mer om hvordan og når teknologien brukes (McDaniel & Coyne, 2016). Begrepet omfatter situasjoner der digitale medier griper inn i samvær, slik som når en samtale avbrytes fordi telefonen varsler, eller når partneren vender oppmerksomheten mot skjermen midt i et felles øyeblikk. I slike situasjoner kan

mobiltelefonen fungere som en «tredje part» i relasjonen og konkurrere om oppmerksomheten mellom partnere (Roberts & David, 2016).

McDaniel og Coyne (2016) gjennomførte en studie blant 143 gifte eller samboende kvinner og fant at 70 prosent rapporterte at teknologi forstyrret deres interaksjoner med partneren i en eller annen grad. Forstyrrelsene var assosiert med økt konflikt rundt teknologibruk, lavere relasjonstilfredshet, høyere nivåer av depressive symptomer og redusert livstilfredshet. Det er verdt å merke seg at disse sammenhengene holdt seg signifikante selv etter kontroll for generell relasjonstilfredshet, depresjon og tilknytningstrygghet. I en oppfølgende dagbokstudie fant McDaniel og Drouin (2015) at på dager der deltakerne rapporterte mer teknoferens enn vanlig, opplevde de også mer konflikt rundt teknologibruk, lavere kvalitet på ansikt-til-ansikt-interaksjoner og mer negativ stemning.

Det er videre viktig å understreke at teknoferens ikke er et fenomen som kun rammer par der den ene partneren har problematisk mobilbruk. Tvert imot oppstår det i den helt alminnelige, hverdagslige bruken av teknologi som de fleste par opplever. Det er nettopp denne normaliteten som gjør teknoferens til et utbredt og potensielt betydningsfullt fenomen for relasjonskvalitet. Dette poenget er sentralt for tolkningen av materialet i denne studien, fordi det indikerer at også beskjedne phubbing-episoder kan akkumuleres til relasjonelt meningsfulle mønstre.

Forskningen på teknoferens har også avdekket at fenomenet henger sammen med flere mekanismer som kan forklare dets relasjonelle påvirkningskraft. McDaniel & Coyne (2016) viser at teknoferens særlig påvirker små, hverdagslige interaksjoner som ofte har størst betydning for opplevelsen av relasjonell kvalitet. Det er ikke nødvendigvis de store, dramatiske avbrytelsene som skader forholdet mest, men summen av små momenter der oppmerksomheten flyttes fra partneren til skjermen. Denne summen kan over tid bygge seg opp til en opplevelse av kronisk utilgjengelighet, selv om hver enkelt episode ville vært ubetydelig isolert sett.

McDaniel (2025) har videre dokumentert gjennom objektive målinger av telefonbruk at deltakere i parforhold ofte underrapporterer hvor mye tid de tilbringer på telefonen i partnerens nærvær. Dette indikerer at det kan være et systematisk gap mellom den selvopplevde og den faktiske mobilbruken, og at dette gapet i seg selv kan være kilde til relasjonell uoverensstemmelse. For den fornærmede part kan opplevelsen av at partneren bruker mobilen mer enn han eller hun selv erkjenner, bidra til en følelse av å ikke bli tatt på

alvor når problemet adresseres. Dette er et empirisk funn som har direkte relevans for forskningsspørsmål 3 i denne studien.

Teknoferens-perspektivet er også relevant fordi det åpner for en analytisk distinksjon mellom ulike former for samtidig mobilbruk. Det er forskjell på den passive bruken der telefonen ligger på bordet og av og til vekkes til live av varsler, den aktive scrollebruken der personen er fysisk til stede men mentalt fraværende, og den koblende bruken der telefonen brukes som ressurs i felles aktiviteter eller samtaler. Disse formene har fundamentalt ulike relasjonelle implikasjoner, og kan ikke uten videre samles under samme paraply (Frackowiak et al., 2023). Denne nyanseringen vil bli relevant både i analysen og i drøftingen.

2.3 Phubbing som begrep og fenomen

2.3.1 Begrepets opprinnelse og normativitet

Begrepet phubbing ble skapt i mai 2012 av reklamebyrået McCann Australia som del av en kampanje ved University of Sydney for å bevisstgjøre problemet med å ignorere andre til fordel for telefonen sin (Aagaard, 2019). Fra starten av var phubbing dermed et normativt begrep som var ment å lansere en kritisk samtale om denne typen atferd.

Den normative karakteren ved begrepet er særlig tydelig ettersom verbet snubbing betyr «å fornærme noen ved å ikke gi dem oppmerksomhet eller behandle dem som om de ikke er viktige» (Cambridge Dictionary, u.å.; jf. Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Å kalle en annens telefonbruk for phubbing er derfor ikke en nøytral beskrivelse, men en normativ vurdering av uønsket eller potensielt fornærmende atferd (Aagaard, 2019). Det synes likevel å være bred enighet om at phubbing involverer tre kjerneelementer, nemlig bruk av mobiltelefon, en sosial setting med fysisk tilstedeværende personer, og en bruksmåte som skaper opplevd forstyrrelse eller neglisjering. Denne presiseringen er viktig for studien fordi den skiller phubbing fra all bruk av telefon i samvær, og forankrer fenomenet i opplevelsen av forstyrrelse snarere enn i en bestemt mengde skjermtid.

2.3.2 Måling av phubbing

I takt med den økende forskningsinteressen for phubbing har det blitt utviklet flere skalaer for å måle fenomenet. Roberts og David (2016) utviklet den første skalaen for partner-phubbing (*Pphubbing Scale*), som består av ni ledd som måler graden av partner-phubbing i romantiske relasjoner. Eksempler på ledd inkluderer «Partneren min plasserer mobiltelefonen sin slik at

han eller hun kan se den mens vi er sammen» og «Partneren min sjekker mobiltelefonen sin midt i en samtale med meg». Skalaen har vist god reliabilitet og validitet på tvers av flere studier.

Chotpitayasunondh og Douglas (2018) utviklet mer generelle skalaer som *Generic Scale of Phubbing* (GSP) for å måle egen phubbing-atferd, og *Generic Scale of Being Phubbed* (GSBP) for å måle opplevelsen av å bli phubbet. Disse skalaene fanger bredere aspekter ved phubbing, inkludert *nomofobi* (frykt for å være uten mobiltelefon), interpersonlig konflikt, selvforsterkende mobilbruk og telefonens avhengighetsfremmende egenskaper. Selv om denne studien ikke benytter slike skalaer direkte, gir kjennskap til dem en nyttig forståelse av hvilke dimensjoner forskningsfeltet har funnet det meningsfullt å måle.

2.3.3 Phubbing i sosiale interaksjoner

Forskning på phubbing i mer generelle sosiale kontekster har dokumentert flere negative konsekvenser. Chotpitayasunondh og Douglas (2018) gjennomførte eksperimentelle studier som viste at deltakere som ble phubbet under en samtale rapporterte lavere kvalitet på kommunikasjonen, lavere tilfredshet med relasjonen og mer negative følelser enn de som ikke ble phubbet. Tidlige studier har også vist at mobiltelefonens blotte tilstedeværelse, selv uten aktiv bruk, kunne påvirke opplevelsen av samtalen negativt (Przybylski & Weinstein, 2012). Przybylski og Weinstein (2012) fant at deltakere som førte en samtale med en synlig mobiltelefon på bordet, rapporterte lavere kvalitet på samtalen og mindre opplevd nærhet enn deltakere uten telefon synlig. En senere todelt metaanalyse av Courtright og Caplan (2020) ga imidlertid et mer nyansert bilde. Mens delanalysen av 37 studier av aktiv phubbing bekreftet en tydelig negativ effekt på partnerens oppfatning av samtalen, fant delanalysen av seks studier av «mere presence»-effekten ingen støtte for at mobilens blotte tilstedeværelse i seg selv har en negativ effekt. Disse funnene tyder uansett på at det først og fremst er bruken av telefonen, snarere enn dens fysiske tilstedeværelse, som signaliserer noe om brukerens oppmerksomhetsprioriteringer (Courtright & Caplan, 2020).

2.4 Partner-phubbing

Dagens tilgjengelighet og bruk av mobiltelefoner gjør partner-phubbing nesten uunngåelig i moderne romantiske forhold. McDaniel og Coyne (2016) fant at 70 prosent av kvinner i romantiske forhold rapporterte at mobiltelefoner «noen ganger», «ofte», «veldig ofte» eller «hele tiden» forstyrret deres interaksjoner med partneren. Nyere forskning bekrefter at

partner-phubbing har blitt en utbredt opplevelse som berører et flertall av par i ulik grad (Ni et al., 2025). En studie av Schokkenbroek et al. (2022, referert i McDaniel et al., 2025) fant at 93 prosent av kvinner og 89 prosent av menn rapporterte at partneren hadde viet oppmerksomhet til telefonen sin på deres bekostning minst én gang de siste to ukene. Disse tallene gir studien en nyttig kontekstuell forankring og indikerer at fenomenet ikke er marginalt, men derimot strukturelt utbredt i moderne parforhold.

2.4.1 Konsekvenser av partner-phubbing

Forskning viser at partner-phubbing har omfattende konsekvenser for både relasjonen og den enkeltes velvære. En metaanalyse av Ni et al. (2025), som syntetiserer data fra 52 studier med til sammen 19 698 deltakere, dokumenterer flere hovedfunn. Relasjonelt synes partner-phubbing å henge sammen med redusert relasjonstilfredshet, lavere ekteskapelig kvalitet (særlig for yngre par og kvinner), redusert intimitet, dårligere oppfattet partnerrespons, økt konflikt, følelser av sjalusi og følelser av eksklusjon. Av faktorene som ble undersøkt, hang medieavhengighet sterkest sammen med phubbing, fulgt av engstelig og unnnvikende tilknytningsstil.

Roberts og David (2016) identifiserte en indirekte vei fra partner-phubbing til depresjon. Partner-phubbing reduserer relasjonstilfredshet, som igjen reduserer tilfredshet med livet generelt, hvilket til slutt kan øke risikoen for depressive symptomer. Denne kjedereaksjonen understreker at konsekvensene av partner-phubbing ikke nødvendigvis begrenser seg til forholdet, men kan spre seg til den fornærmede partens generelle velvære og mentale helse. Wang et al. (2017) fant dessuten at sammenhengen mellom partner-phubbing og depresjon var sterkere for par som hadde vært gift i mer enn syv år, noe som gir empirisk støtte til forestillingen om at konsekvensene av phubbing kan akkumuleres over tid. Akkurat dette tidsperspektivet er svært relevant for det første forskningsspørsmålet i denne studien, som spør om endringer i emosjonelle reaksjoner over tid.

2.4.2 Samtidig mobilbruk og relasjonelt vedlikehold

Nyere forskning har utfordret den ensidig negative forståelsen av mobilbruk i parforhold. Frackowiak et al. (2023) argumenterer for at *co-present mobile phone use*, altså samtidig mobilbruk i nærvær av partneren, ikke kan vurderes som utelukkende negativt uten at man tar innholdet og den relasjonelle konteksten i betraktning. I denne oppgaven omtales dette fenomenet som *samtidig mobilbruk*. Kelly et al. (2017) fant at mobilbruk som involverte

deling med partneren, slik som å vise bilder eller videoer, ble vurdert annerledes enn individuell scrolling som ekskluderte partneren.

Kelly og Miller-Ott (2022) studerte hvordan romantiske partnere integrerer mobiltelefonen i ansikt-til-ansikt-interaksjoner og identifiserte flere positive bruksmønstre, inkludert det å dele innhold med partneren som en form for relasjonelt vedlikehold. Informantene i deres studie beskrev at deling av morsomme memer, artikler og videoer kunne fungere som samtalestartere og bidra til opplevelsen av felles interesser og humor. Denne forskningen er viktig for studiens analytiske blikk fordi den nyanserer bildet av mobilbruk i parforhold og viser at samme teknologi kan fungere både samlende og splittende avhengig av brukskontekst.

2.4.3 Reaksjoner og gjensidig phubbing

Thomas et al. (2022) gjennomførte en dagbokstudie over ti dager for å kartlegge hvordan den fornærmede part reagerer på opplevd partner-phubbing. På dager med mye opplevd phubbing rapporterte deltakerne lavere relasjonstilfredshet og mer sinne og frustrasjon. Studien avdekket også at den fornærmede part svarte med ulike strategier, blant annet å ignorere partneren tilbake, uttrykke misnøye eller ganske enkelt vente til partneren var ferdig med telefonen. Motivasjonene for å gjengjelde phubbing inkluderte kjedsomhet, hevn, behov for støtte og søken etter bekreftelse.

Denes et al. (2025) har argumentert for at forskning på partner-phubbing i for stor grad opererer med dikotomien mellom phubber og fornærmet part, og at dette overser den utbredte forekomsten av gjensidig phubbing. I relasjoner der begge parter phubber hverandre, blir den tradisjonelle analysemodellen utilstrekkelig, og det oppstår behov for å forstå de dyadiske dynamikkene som opprettholder eller forsterker mønsteret. Dette er et sentralt analytisk spor som vil bli fulgt opp i analysen i kapittel 4.

2.5 Oppsummering av tidligere forskning

Den akademiske forskningen på phubbing har vokst raskt siden Roberts og David publiserte sin første studie i 2016. Litteraturen kan oppsummeres langs fem hovedlinjer som er særlig relevante for denne studien.

For det første har kvantitative studier konsistent dokumentert at partner-phubbing er negativt assosiert med relasjonstilfredshet, relasjonskvalitet og individuell velvære (Ni et al., 2025). Disse sammenhengene er replisert på tvers av ulike kulturer, aldersgrupper og relasjonstyper.

For det andre har forskningen identifisert flere medierende mekanismer som kan forklare hvorfor partner-phubbing påvirker relasjoner negativt. Disse inkluderer opplevd relasjonell nedvurdering (Roberts & David, 2022), konflikt rundt mobilbruk (Roberts & David, 2016), opplevd sosial eksklusjon (Beukeboom & Pollmann, 2021) og redusert oppfattet partnerrespons (Frackowiak et al., 2023).

Videre har forskningen også identifisert modererende variabler som påvirker styrken av sammenhengen mellom phubbing og relasjonelle konsekvenser. Disse inkluderer blant annet opplevd intensjonalitet (Roberts & David, 2022), relasjonsvarighet (Wang et al., 2017) og den fornærmede parts belønningsverdi i relasjonen (Caplan & Courtright, 2023).

Det er et påfallende fravær av kvalitative studier som utforsker subjektive opplevelser av partner-phubbing i dybden. Aagaard (2019) har gjennomført en kvalitativ studie av generell phubbing med fokus på det han kaller «digital akresi», altså det å bruke mobiltelefonen selv om man vet at det er uønsket. Aagaard et al. (2021) har utforsket hermeneutiske aspekter ved skjermtid gjennom kvalitative casestudier. Utover dette er den kvalitative forskningen på feltet begrenset, noe som gir denne studien en plass i kunnskapsfeltet. Videre vil jeg presentere og gå i dybden på oppgavens teoretiske rammeverk.

2.6 Allergiteorien (Social Allergy Theory)

Teorien om sosiale allergier, social allergy theory, ble opprinnelig utviklet av Cunningham, Barbee og Druen (1997), og senere videreutviklet av Cunningham, Shamblen, Barbee og Ault (2005). Den forsøker å forklare et fenomen som mange opplever, men som har vært lite utforsket i relasjonsforskningen, nemlig at små, gjentakende handlinger hos en nær person kan utløse stadig sterkere negative emosjonelle reaksjoner over tid (Cunningham et al., 2005). Teorien tilbyr dermed et særlig nyttig rammeverk for å forstå hvordan gjentatt partner-phubbing kan undergrave relasjonstilfredshet over tid (Roberts & David, 2022). Teorien er valgt som hovedperspektiv fordi den gir direkte analytisk tilgang til de tre forskningsspørsmålene.

Et *sosialt allergen* er den spesifikke atferden som utløser reaksjonen, og defineres som «irriterende atferd fra andre som øker i irritasjon som resultat av gjentakelse og attribusjon om dem» (Cunningham et al., 2005, s. 274). Analogien til medisinske allergier er sentral i teorien. Slik gjentatt eksponering for et stoff kan utløse en allergisk reaksjon i kroppen, kan gjentatt eksponering for visse atferdsmønstre utløse en emosjonell hypersensitivitet hos den

eksponerte. Ved første gangs eksponering kan en partners fiksering på smarttelefonen kanskje kun skape mild irritasjon. Med gjentatt eksponering kan imidlertid den samme atferden utløse en stadig mer negativ emosjonell reaksjon (Roberts & David, 2022).

Dette fenomenet kalles gjentakelsessensitivisering, og er sentralt for å forstå hvorfor phubbing kan bli mer problematisk over tid. Det er ikke den enkelte handlingen i seg selv som er problematisk, men den akkumulerte effekten av at den gjentas. Sosiale allergier produserer ofte mer intense negative reaksjoner jo lenger forholdet varer (Cunningham et al., 2005). I tillegg diskuterer par sjelden slike sosiale allergener med hverandre (O'Connor, 2011), noe som kan forsterke den negative effekten over tid. Roberts og David (2022) har anvendt teorien spesifikt på partner-phubbing, og argumenterer for at småskala-fenomener som mobilbruk i partners nærvær fungerer som typiske sosiale allergener i moderne parforhold. De peker på at det er nettopp den hverdagslige, repetitive karakteren ved mobilbruk som gjør den så velegnet til å utløse den sensitiviseringsmekanismen teorien beskriver.

2.6.1 Fremveksten av sosial allergi i romantiske relasjoner

Cunningham et al. (2005) peker på to samvirkende prosesser som bidrar til fremveksten av sosiale allergier i romantiske relasjoner. Den første er en reduksjon i lidenskap og romantisk idealisering etter hvert som forholdet utvikler seg. I begynnelsen av et romantisk forhold kan mange irriterende atferdsmønstre overses eller til og med oppleves som sjarmerende eksentriske trekk, fordi den romantiske forelskelsen farger tolkningen av partnerens atferd i et positivt lys (Cunningham et al., 2005). Etter hvert som lidenskapen avtar, er det mindre som demper mot den irritasjonen som utløses av partnerens atferd (Roberts & David, 2022).

Den andre prosessen er det Cunningham et al. (2005, s. 275) kaller «deromantization». Etter hvert som et forhold modnes, legger begge parter mindre innsats i å gjøre et godt inntrykk på hverandre. I de tidlige fasene av forholdet vil mange tilpasse atferden sin for å fremstå på sitt beste, men over tid faller denne fasaden, og partnere kan bli eksponert for atferd de ikke tidligere har sett. Et eksempel som er direkte relevant for denne studien, er at en persons overdrevne mobilbruk i de tidlige fasene av et forhold kan tolkes som et tegn på popularitet eller utadvendthet. Etter hvert som forholdet varer og den romantiske idealiseringen avtar, kan den samme atferden tolkes som egoisme eller manglende interesse for partneren, og utvikle seg til en sosial allergi.

2.6.2 Fire kategorier av sosiale allergener

Cunningham et al. (1997, 2005) utviklet en typologi som klassifiserer sosiale allergener basert på to dimensjoner, nemlig opplevd intensjonalitet, om atferden oppfattes som forsettlig eller utilsiktet, og personlig rettethet, om atferden oppfattes som personlig rettet mot individet eller ikke. Dette skaper fire kategorier av sosiale allergener.

Påtrengende oppførsel (intrusive behaviors) er atferd som oppfattes som både intensjonell og personlig rettet, slik som dominerende atferd, hyppig kritikk, kontrollerende oppførsel eller aggressiv kommunikasjon. *Hensynsløse handlinger* (inconsiderate acts) er atferd som ikke oppfattes som intensjonell, men som likevel oppleves som personlig rettet. Eksempler er det å insistere på å være i fokus, ikke spørre om andres meninger eller sløse med andres tid.

Normbrudd (norm violations) er atferd som oppfattes som intensjonell, men ikke personlig rettet, slik som å ikke si takk, overdreven drikking eller flørting når det er upassende. *Uhøflige vaner* (uncouth habits) er atferd som verken oppfattes som intensjonell eller personlig rettet, slik som eksempelvis dårlige hygienevaner eller raping (Cunningham et al., 2005).

Hvordan et sosialt allergen tolkes av den berørte parten er avgjørende for hvilken effekt atferden har på forholdet. Atferd som oppfattes som både intensjonell og personlig rettet ventes å være mer skadelig for relasjonen enn atferd som oppfattes som utilsiktet og upersonlig (Vangelisti et al., 2005).

2.6.3 Partner-phubbing som sosialt allergen

Hvilken kategori passer partner-phubbing best i? Som Roberts og David (2022) påpeker, kan partner-phubbing potensielt plasseres i alle fire kategorier avhengig av den fornærmede parts tolkning. Phubbing kan ses som et normbrudd dersom det oppfattes som et bevisst valg som bryter sosiale konvensjoner. Det kan ses som en uhøflig vane dersom det oppfattes som en automatisk, vanemessig handling uten ondsinnet hensikt. Det kan ses som en hensynsløs handling dersom det oppfattes som ubevisst, men likevel personlig rettet fordi den fornærmede føler seg oversett. Det kan til og med ses som påtrengende oppførsel dersom det tolkes som en bevisst avvisning.

Empiriske studier viser at flertallet av mennesker ikke oppfatter partner-phubbing som personlig rettet. Roberts og David (2022) fant at 75 prosent av voksne og 82 prosent av studenter klassifiserte partner-phubbing som uhøflige vaner, altså atferd som verken er intensjonell eller personlig rettet. 20 prosent av voksne og 16 prosent av studenter klassifiserte

det som normbrudd, altså intensjonelt, men ikke personlig rettet. Bare et lite mindretall oppfattet phubbing som personlig rettet. Dette empiriske bildet er et viktig referansepunkt for analysen i denne studien, og vil bli undersøkt opp mot informantenes egne klassifiseringer i kapittel 4.

2.6.4 Opplevd relasjonell nedvurdering som mediator

Et sentralt bidrag fra allergiteorien er forståelsen av hvordan phubbing påvirker relasjonstilfredshet. Forskning viser at forholdet mellom partner-phubbing og relasjonstilfredshet medieres av opplevd relasjonell nedvurdering (Roberts & David, 2022; Vangelisti et al., 2005). Begrepet refererer til den graden den krenkede parten føler at partneren ikke verdsetter dem eller forholdet.

Vangelisti et al. (2005) undersøkte de opplevde årsakene til sårende følelser i en studie av 288 studenter. Gjennom induktiv analyse identifiserte forskerne relasjonell nedvurdering som en nøkkelfaktor. Respondentene beskrev sårende opplevelser der de følte at den andre personen ikke betraktet forholdet som verdifullt eller viktig. Disse funnene tyder på at sosiale allergener som partner-phubbing kan føre til at den berørte parten opplever at partneren devaluerer dem og forholdet. Empirisk støtte for denne medieringsmodellen kommer fra Roberts og David (2022), som fant at partner-phubbing var positivt assosiert med opplevd relasjonell nedvurdering, som igjen var negativt assosiert med relasjonstilfredshet.

2.6.5 Intensjonalitet som moderator

Ikke alle opplever partner-phubbing likt, og effekten av phubbing på opplevd relasjonell nedvurdering og relasjonstilfredshet modereres av opplevd intensjonalitet. Vangelisti og Young (2000) fant at når en sårende kommentar ble sett på som intensjonell, skapte det en større følelse av sosial distanse mellom partnerne enn når kommentaren ikke ble sett på som intensjonell. Videre rapporterte de som så den sårende kommentaren som intensjonell lavere nivåer av relasjonstilfredshet og følte seg mindre nær den krenkende parten.

Roberts og David (2022) testet om intensjonalitet modererte forholdet mellom partner-phubbing og opplevd relasjonell nedvurdering. Resultatene viste at når opplevd intensjonalitet var høy, var partner-phubbing assosiert med høyere nivåer av opplevd relasjonell nedvurdering og lavere relasjonstilfredshet. Når intensjonalitet var lav, var sammenhengen fortsatt signifikant, men svakere. Dette indikerer at tolkningen av partnerens motivasjon spiller en kritisk rolle i hvordan phubbing påvirker forholdet. Miller og Reznik (2009) fant

tilsvarende mønstre i en arbeidskontekst, der oppfatninger av intensjonalitet og personlig rettethet var assosiert med følelser av sinne, hyppigere konfrontasjon og relasjonelle skader. Selv om dette gjelder arbeidsrelasjoner, gir funnene støtte for intensjonalitetens betydning også i nære relasjoner.

2.6.6 Hva kan allergiteorien hjelpe meg med å finne ut?

For å oppsummere så tilbyr allergiteorien flere innsikter som er direkte relevante for studiens forskningsspørsmål. For det første gir teorien et tidsperspektiv som forklarer hvorfor phubbing kan bli mer problematisk over tid gjennom mekanismen om gjentakelsessensitivisering. Det som starter som mild irritasjon kan eskalere til alvorlig relasjonell misnøye. Dette er direkte koblet til forskningsspørsmål 1. For det andre anerkjenner teorien at samme atferd kan tolkes ulikt av forskjellige individer, avhengig av deres oppfatning av intensjonalitet og personlig rettethet. Dette er koblet til forskningsspørsmål 2 om attribusjon og verdsettelse. For det tredje gir teorien en klar forklaring på hvordan phubbing undergraver relasjonstilfredshet, ved å identifisere opplevd relasjonell nedvurdering som mediator. Til sist peker teorien på den underliggende dynamikken der en partners irriterende vaner sjelden diskuteres åpent, noe som gjør at de akkumuleres snarere enn løses. Denne innsikten er direkte koblet til forskningsspørsmål 3 om strategier og tilpasninger (Cunningham et al., 2005).

2.7 Tilknytningsteori og kommunikasjonskompetanse som komplementære perspektiver

Selv om allergiteorien utgjør oppgavens analytiske hovedperspektiv, er det grunn til å også gjøre rede for tilknytningsteorien som et komplementært rammeverk. Tilknytningsteorien bidrar med et perspektiv som forklarer hvorfor enkelte personer reagerer sterkere enn andre på partnerens phubbing, og hvorfor phubbing kan oppleves som særlig truende i visse relasjonelle konstellasjoner. Selv om tilknytning ikke er en sentral analyseramme for denne studien, kommenteres den der materialet selv åpner for slike tolkninger.

2.7.1 Tilknytningsteori

Tilknytningsteorien har sine røtter i Bowlbys (1969, 1973) arbeid om hvordan tidlige omsorgsrelasjoner former indre arbeidsmodeller for senere relasjoner. Hazan og Shaver (1987) overførte teorien til romantiske relasjoner og foreslo at voksne tilknytningsstiler kan

klassifiseres langs to grunnleggende dimensjoner. Den første dimensjonen er tilknytningsangst, som handler om i hvilken grad personen frykter å bli forlatt eller avvist av partneren. Den andre dimensjonen er tilknytningsunnvikelse, som handler om i hvilken grad personen er ukomfortabel med nærhet og avhengighet av partneren.

Empiriske studier har koblet tilknytningsstil til hvordan partner-phubbing oppleves. Roberts og David (2016) fant at personer med høy tilknytningsangst rapporterte sterkere konflikter knyttet til partnerens mobilbruk enn personer med trygg tilknytning. Bröning og Wartberg (2022) fant tilsvarende at tilknytningsangst var positivt assosiert med opplevd partner-phubbing, noe som indikerer at engstelig tilknyttede personer kan være mer sensitive for signaler om at partneren ikke er emosjonelt tilgjengelig. Ni et al. (2025) sin metaanalyse bekrefter både tilknytningsangst og tilknytningsunnvikelse som signifikante korrelater til partner-phubbing.

Den teoretiske mekanismen synes å være at partner-phubbing aktiverer det tilknytningssystemet beskriver som signaler om utilgjengelighet. For en person med trygg tilknytning kan partnerens midlertidige fokusskifte til telefonen tolkes som en uskyldig avbrytelse uten dypere mening. For en person med engstelig tilknytning kan den samme atferden trigge en bekymring for at partneren er i ferd med å trekke seg unna emosjonelt. På denne måten kan tilknytningsteorien forklare hvorfor det er en så stor variasjon i hvordan informantene i kvalitative studier beskriver sine reaksjoner på phubbing.

For denne studien er tilknytningsteorien særlig relevant som en bakgrunnsforståelse av hvorfor enkelte par opplever phubbing som mer belastende enn andre. Selv om materialet ikke inneholder eksplisitte målinger av tilknytningsstil, vil flere av informantenes beskrivelser av sårbarhet og sensitivitet kunne forstås i et tilknytningsperspektiv der dette er relevant. Det er likevel viktig å understreke at tilknytning ikke alene kan forklare variasjonen i materialet, og at relasjonelle, kontekstuelle og kommunikative faktorer er minst like viktige for å forstå fenomenet i sin fulle bredde.

2.7.2 Kommunikasjonskompetanse

På samme måte som tilknytningsteorien belyser den individuelle og emosjonelle dimensjonen ved partner-phubbing, finnes det en relasjonell og ferdighetsorientert dimensjon som best forstås gjennom kommunikasjonsteoretiske begreper. Av disse er kommunikasjonskompetanse, slik det er utviklet av Spitzberg og Cupach (1984; Spitzberg, 2015), særlig velegnet. Begrepet betegner evnen til å kommunisere på en måte som er både

effektiv og passende, og hviler på tre komponenter: kunnskap om hva som passer å si i en gitt situasjon, ferdighet til faktisk å si det på en hensiktsmessig måte, og motivasjon til å gå inn i samtalen også når den er ubehagelig.

I parforholdskontekst er begrepet videreutviklet gjennom forskning på relasjonelle kommunikasjonsmønstre. Gottman og Silver (1999) skiller mellom konstruktive og destruktive måter å ta opp problemer på, og peker særlig på evnen til å uttrykke behov uten å angripe, lytte aktivt og reparere brudd som sentrale ferdigheter. Felles for disse perspektivene er at kommunikasjonskompetanse ikke bare handler om at partene snakker sammen, men om kvaliteten på det som blir formidlet, og om hvorvidt samtalen håndteres på en måte som ivaretar både den enkeltes behov og selve relasjonen.

Empiriske studier har dokumentert at kommunikasjon er en sentral mekanisme i sammenhengen mellom partner-phubbing og relasjonstilfredshet. Caplan og Courtright (2023) viser at kommunikasjonskvalitet modererer hvordan phubbing påvirker tilfredsheten i forholdet. Kılıçarslan og Parmaksız (2023) finner at effektive kommunikasjonsferdigheter medierer sammenhengen mellom phubbing-tendenser og ekteskapelig tilfredshet, slik at par med høyere kommunikasjonskompetanse opplever mindre negative effekter av phubbing. Kelly et al. (2022) har kartlagt hvilke kommunikative responser partnere bruker når de blir phubbet, og finner at den opplevde effekten avhenger like mye av hvordan den andre parten reagerer på responsen som av selve responsen. Til sammen tyder disse studiene på at det ikke holder å snakke om mobilbruken, det avgjørende er hvordan det gjøres.

Den teoretiske mekanismen synes å være at kommunikasjonskompetanse fungerer som en modererende ressurs i selve allergiseringssyklusen. Der allergiteorien forklarer hvordan gjentatt phubbing bygger seg opp til en relasjonell belastning gjennom mekanismen om gjentakelsessensitivisering, kan kommunikasjonskompetanse bidra til å forklare hvorfor enkelte par evner å bryte denne dynamikken mens andre forblir fanget i den, også når begge parter er bevisste på problemet.

2.8 Phubbing i en norsk og skandinavisk kontekst

En analytisk dimensjon som er underrepresentert i den eksisterende forskningslitteraturen, er hvordan partner-phubbing erfares i en spesifikt norsk eller skandinavisk kontekst. Det meste av den publiserte forskningen er gjennomført i andre land og har vært dominert av

kvantitative spørreskjemastudier. Den norske konteksten er likevel av flere grunner særegen og analytisk interessant.

Som nevnt kort innledningsvis, er Norge et land som har høyt bruk av smarttelefoner (SSB, 2022). Dette gjør den norske konteksten til et empirisk relevant studieobjekt for fenomener som forutsetter høy teknologisk integrasjon i hverdagen. Samtidig har det norske samfunnet visse parforholdsidealer, hvor det stort sett forventes at begge parter bidrar både i hjemmesfæren og i yrkeslivet, noe som skaper et bestemt forhandlingsrom for hvilke forventninger som rettes mot partneren (Kitterød & Rønsen, 2012).

Det norske samfunnet er også preget av et kulturelt ideal om åpen kommunikasjon i nære relasjoner, der konflikt i prinsippet skal kunne adresseres direkte og uten tabu (Aarseth, 2011; Madsen, 2017). Likevel er det en empirisk spenning mellom denne idealnormen og faktisk praksis, særlig når det gjelder små, gjentakende hverdagslige irritasjoner som sjelden vurderes som alvorlige nok til å gjøres til samtaletema (Roberts & David, 2022). Partner-phubbing faller nettopp i denne kategorien av lavterskelfenomener som lett akkumuleres uten å bli adressert.

I tillegg er Norge preget av en bestemt arbeidslivskultur der digital tilgjengelighet i økende grad forventes også utenfor arbeidstid (Aalen & Iversen, 2021). Mange yrkesgrupper opplever at grensen mellom arbeid og fritid forskyves som følge av smarttelefonens og e-postens tilstedeværelse i alle livets sfærer (Statens arbeidsmiljøinstitutt, 2024). Dette er en strukturell faktor som har direkte relevans for forskningsspørsmål 2, ettersom yrkesrelatert mobilbruk i parforholdet ofte attribueres til ytre nødvendighet og dermed legitimeres på en annen måte enn ren fritidsbruk (Ling, 2012).

Den begrensede norske forskningen på phubbing i parforhold gjør det utfordrende å sette studiens funn i direkte dialog med tilsvarende studier i Norge. Samtidig betyr dette at studien har et selvstendig empirisk bidrag å gi, ved å undersøke fenomenet i en geografisk og kulturell kontekst som tidligere har vært lite utforsket. Funnene i analysekapittelet vil derfor bli vurdert både i lys av den internasjonale forskningslitteraturen og i lys av de spesifikke kulturelle og strukturelle trekkene ved den norske konteksten.

2.9 Kritiske perspektiver på det teoretiske rammeverket

Selv om det teoretiske rammeverket som er presentert i dette kapittelet, gir et godt grunnlag for å analysere partner-phubbing, er det grunn til å reflektere kort over noen begrensninger og

kritiske perspektiver. Dette gjøres for å være åpen om de teoretiske valgene og for å sette leseren i stand til å gjøre en selvstendig vurdering.

For det første har allergiteorien, som er valgt som hovedperspektiv, en tydelig forankring i en vestlig psykologisk tradisjon der individet og dets emosjonelle responser står i sentrum. Dette gir en analytisk fokusering som er nyttig for studiens formål, men som samtidig kan stå i fare for å nedtone strukturelle og kulturelle dimensjoner ved fenomenet. Allergiteorien forklarer godt den interpersonlige dynamikken mellom to individer i et parforhold, men er mindre egnet til å fange de bredere samfunnsmessige strømmene som former hva som overhodet kan oppleves som en sosial allergi. Denne begrensningen er forsøkt kompensert ved å trekke inn domestiseringsteori og ved å behandle den norske konteksten som en strukturell ramme for analysen.

For det andre er teknoferens-begrepet, slik det er utviklet av McDaniel og Coyne (2016), preget av en relativt deterministisk forståelse av teknologi som forstyrrende. Begrepet plasserer teknologien som inntrenger i den sosiale relasjonen, og forutsetter at den ideelle relasjonelle situasjonen er uten teknologisk medvirkning. Dette er en mulig posisjon, men den er ikke uten problemer. Som materialet i denne studien vil vise, kan teknologien også fungere som et medium for tilknytning og felles glede. En for ensidig deterministisk forståelse risikerer dermed å miste denne nyansen og å fremstille teknologi som mer entydig negativ enn den faktisk fremtrer i parenes hverdag.

For det tredje er det teoretiske rammeverket samlet sett orientert mot fenomenets negative konsekvenser, og har færre analytiske verktøy for å belyse hvordan teknologi kan styrke parforhold. Dette er et felt der forskningslitteraturen er i en oppdagelsesfase, og denne studien plasserer seg i dialog med arbeider som søker å nyansere bildet (Frackowiak et al., 2023; Kelly et al., 2017). Hvor de empiriske dataene gir grunnlag for det, vil analysen også løfte frem den positive eller ambivalente rollen mobilteknologien spiller i parforholdet, slik at studien ikke reproducerer en for ensidig negativ fremstilling.

Avslutningsvis må det erkjennes at allergiteorien opprinnelig ble utviklet for å forstå sosiale allergier i bred forstand, og ikke spesifikt for digital teknologi. Dette innebærer at noen av teoriens mekanismer, slik som gjentakelsessensitivisering og opplevd relasjonell nedvurdering, kanskje må modifiseres når den anvendes på et fenomen som partner-phubbing, der den allergiske atferden er mediert av en bestemt teknologi med egne brukspsykologiske

egenskaper. Denne studien tar denne mulige modifiseringen alvorlig og foreslår i analysen og diskusjonen flere konkrete utvidelser av teorien som materialet gir grunn til å vurdere.

2.10 Teoretisk oppsummering og analytisk tilnærming

Det teoretiske rammeverket som er presentert gir et sammensatt grunnlag for å analysere informantenes erfaringer med partner-phubbing. Domestiseringsteori forklarer hvordan smarttelefonen har blitt så integrert i hverdagen at den naturlig følger med inn i intime situasjoner. Begrepene teknoferens og phubbing gir et vokabular for å beskrive og forstå de konkrete forstyrrelsene som oppstår. Allergiteorien, som utgjør det primære analytiske verktøyet, tilbyr en ramme for å forstå hvorfor gjentatt phubbing kan bli mer problematisk over tid, og hvordan individuelle tolkninger av partnerens intensjon påvirker de relasjonelle konsekvensene. De komplementære teoretiske perspektivene om tilknytning og kommunikasjonskompetanse tilfører et verdifullt bakteppe for å kunne forstå hvorfor reaksjoner på phubbing kan variere mellom enkeltpersoner, og hvorfor noen par evner å håndtere phubbingen konstruktivt mens andre forblir fanget i destruktive eller resignerende mønstre.

I analysen vil rammeverket brukes til å undersøke informantenes beskrivelser av emosjonelle reaksjoner på partner-phubbing, hvordan de tolker og attribuerer partnerens atferd, og hvilke strategier de har utviklet for å håndtere situasjonen. Allergiteorien vil særlig være nyttig for å analysere hvordan informantenes opplevelser har endret seg over tid i forholdet, og hvordan deres forståelse av partnerens intensjoner påvirker de emosjonelle og relasjonelle konsekvensene av phubbing. Domestiseringsteorien vil gi et viktig bakteppe for å forstå den konteksten phubbing oppstår i, og for å belyse hvordan teknologiens integrasjon i hverdagslivet former de normene og forventningene informantene bringer med seg inn i parforholdet. Før analysen vil jeg først redegjøre for oppgavens metodiske tilnærminger.

3. Metode

Dette kapitlet redegjør for studiens metodiske tilnærming og begrunner de valgene som er tatt underveis. Kapitlets formål er å gi leseren tilstrekkelig innsikt i forskningsprosessen til å kunne vurdere både rimeligheten av analysens funn og overførbarheten av disse til andre kontekster. Kapitlet er bygd opp slik at det først plasserer studien vitenskapsteoretisk, deretter beskriver og begrunner forskningsdesign og datainnsamling, før det avsluttes med en diskusjon av etiske hensyn, forskerens rolle og kvalitetskriterier. En gjennomgående logikk er at de metodiske valgene må forstås i lys av problemstillingen, og at hver av valgene er ment å bidra til å belyse forskningsspørsmålene på en grundig og troverdig måte.

3.1 Vitenskapsteoretisk posisjonering

Studien er forankret i en fenomenologisk-hermeneutisk tradisjon, som søker å forstå menneskers levde erfaringer og meningsdannelse (Kvale & Brinkmann, 2015).

Fenomenologien, slik den ble utviklet av Edmund Husserl og senere videreutviklet av Martin Heidegger og Maurice Merleau-Ponty, handler om å beskrive og forstå verden slik den fremtrer for det opplevende subjektet (Malterud, 2017; Kvale & Brinkmann, 2015). I denne studiens kontekst innebærer dette en interesse for hvordan informantene selv opplever og forstår partner-phubbing i sin hverdag.

Fenomenologien vektlegger førstepersons-perspektivet og den umiddelbare opplevelsen som utgangspunkt for forståelse. For Husserl var den fenomenologiske reduksjonen en sentral metode for å nærme seg fenomenene slik de faktisk fremtrer. Reduksjonen innebærer å sette i parentes de antagelsene man tar for gitt om verden. Heidegger nyanserte denne posisjonen ved å understreke at vi alltid allerede er kastet inn i en verden av mening, og at fullstendig parentessetting derfor ikke er mulig. Merleau-Ponty utviklet videre en kroppsliggjort fenomenologi der opplevelsen forstås som situert og inkarnert. For denne studien innebærer dette at informantenes beskrivelser av phubbing-erfaringer ses som autentiske uttrykk for hvordan fenomenet fremtrer i deres hverdagsliv, samtidig som disse erfaringene anerkjennes som situerte i kroppslige, relasjonelle og kulturelle sammenhenger.

Den hermeneutiske dimensjonen kommer til uttrykk gjennom erkjennelsen av at forståelse alltid skjer innenfor en tolkningssammenheng. Som forsker bringer jeg med meg min egen forforståelse, samtidig som informantenes utsagn må tolkes i lys av den konteksten de inngår

i. Gadamer (2010) beskriver dette som en hermeneutisk sirkel, der forståelsen av delene påvirker forståelsen av helheten, og omvendt. I praksis innebærer dette at analyseprosessen er iterativ, med en kontinuerlig bevegelse mellom enkeltfortellinger og overordnede mønstre. Et konkret eksempel fra denne studien er at min innledende forståelse av phubbing som primært et negativt fenomen ble utfordret gjennom flere informanters beskrivelser av telefonen som et tilknytningsskapende medium. Disse beskrivelsene tvang meg til å revidere helhetsforståelsen, som i sin tur påvirket hvordan jeg leste andre deler av materialet.

Den hermeneutiske sirkelen forutsetter at forforståelsen ikke skal elimineres, men anerkjennes og brukes produktivt. Gadamer (2010) argumenterer for at fordommer i Heideggersk forstand er nødvendige forutsetninger for forståelse, og at det avgjørende er å være bevisst dem og være åpen for at de kan revideres gjennom møtet med materialet. For denne studien betyr det at min egen erfaring med fenomenet, slik den er beskrevet i innledningskapittelet, ikke bør usynliggjøres, men reflekteres åpent og brukes som en kilde til fortolkningsmessig sensitivitet snarere enn som en blokkering for andre perspektiver.

Den fenomenologisk-hermeneutiske posisjonen er valgt fordi den passer godt til studiens problemstilling, som spør hvordan unge voksne *opplever* phubbing, og fordi den åpner for å belyse forskningsspørsmålene gjennom informantenes egne ord, perspektiver og tolkninger. Posisjonen er også egnet til å håndtere kompleksiteten i materialet, der forskjellige informanter beskriver det samme fenomenet på svært ulike måter. Snarere enn å betrakte denne variasjonen som metodisk utfordring, ses den i et fenomenologisk-hermeneutisk perspektiv som en empirisk rikdom som kan belyse fenomenets mangefasetterte karakter.

Posisjonen står i kontrast til en positivistisk eller realistisk vitenskapsteoretisk forankring, der målet ville vært å avdekke objektive sannheter eller statistisk generaliserbare lovmessigheter. Det er heller ikke et radikalt sosialkonstruksjonistisk ståsted, der virkeligheten reduseres til diskursive konstruksjoner (jf. Alvesson & Sköldbberg, 2018). Den fenomenologisk-hermeneutiske posisjonen befinner seg snarere i en midtposisjon der informantenes erfaringer aksepteres som genuine, men anerkjennes som situerte og fortolkbare (Kvale & Brinkmann, 2015). Denne posisjonen er valgt fordi den både ivaretar respekten for informantenes autonomi som meningsskapende subjekter og åpner for en analytisk fortolkning som går utover det enkelte intervju.

Valget av denne vitenskapsteoretiske posisjoneringen reflekterer oppgavens ambisjon om å gi stemme til informantenes egne erfaringer og forståelser, snarere enn å teste forhåndsdefinerte

hypoteser. Samtidig anerkjennes det at disse erfaringene må fortolkes, og at jeg som forsker spiller en aktiv rolle i denne fortolkningsprosessen.

3.2 Forskningsdesign

Kvalitativ forskningsmetode er valgt fordi studiens formål er å utforske og forstå hvordan partner-phubbing oppleves av menneskene som erfarer det. Som Moe og Ytre-Arne (2024, s. 16) påpeker, er en metode en fremgangsmåte for å løse et problem, og valget av metode bør baseres på hva som best kan besvare problemstillingen. Mens kvantitative studier av partner-phubbing har dokumentert statistiske sammenhenger mellom phubbing og ulike utfallsvariabler, kan en kvalitativ tilnærming gi innsikt i de subjektive erfaringene, følelsene og tolkningsprosessene som ligger bak disse tallene. Den kvalitative tilnærmingen brukes som hovedregel i studier hvor man ønsker å undersøke meninger, holdninger og erfaringer, og er en effektiv metode for å kartlegge sosiale relasjoner og atferd, slik som dem som forekommer i et parforhold (Østbye et al., 2013; Grenness, 2001).

Kvalitative data uttrykkes blant annet med ord, og åpner for å fange opp nyanser, kontekst og mening på en måte som kvantitative mål ikke gjør i samme grad (Moe & Ytre-Arne, 2024, s. 20). For å forstå hvordan partner-phubbing påvirker unge voksnes parforhold, fant jeg det nødvendig å snakke med dem det faktisk gjelder, og la dem beskrive sine opplevelser med egne ord. En kvalitativ tilnærming åpner også for fleksibilitet til å følge opp uventede temaer og perspektiver som dukker opp i samtalen. Det er nettopp slike uventede dimensjoner som ofte gir analysen ny dybde, og som har vært viktige for utviklingen av temaer i analysekapittelet.

Datainnsamlingen ble gjennomført ved hjelp av semistrukturerte dybdeintervjuer. Et intervju er en målrettet samtale som gir dyp innsikt i hvordan folk tenker, og som muliggjør forståelse av motivasjoner og meningsdannelse gjennom informantens egne ord (Moe & Ytre-Arne, 2024, s. 93). Det semistrukturerte formatet ble valgt fordi det kombinerer planmessighet med fleksibilitet. Intervjuguiden sikrer at alle sentrale temaer dekkes på tvers av intervjuene, samtidig som det er rom for å følge opp informantens egne refleksjoner og tilpasse spørsmålsrekkefølgen til samtalens naturlige flyt (Kvale & Brinkmann, 2015). For å komme til kjernen i informantens erfaringer var det viktig å etterstrebe en samtale som tillot digresjoner og refleksjoner utover den planlagte intervjuguiden. En strukturert og lite fleksibel intervjutilnærming kunne ha medført at informantene ble avbrutt unødig og dermed begrenset dybden i datainnsamlingen. Problemstillingen krever nære og til dels sensitive opplysninger

fra dem jeg intervjuet, og det var derfor avgjørende å gi dem både tid og rom uten å forstyrre refleksjonsflyten.

Intervjuene ble gjennomført som fysiske møter, i perioden januar til mars 2026. Valget av fysiske fremfor digitale intervjuer er begrunnet i muligheten for å observere informantenes ansiktsuttrykk, tonefall og andre ikke-verbale signaler. Disse signalene gjør det lettere å fange opp eventuelle usikkerheter, ubehag eller misforståelser. Som nevnt ovenfor kan enkelte av spørsmålene oppleves ubehagelige eller personlige, og fysiske møter kan dermed bidra til en større opplevd trygghet og åpenhet. Informantene fikk selv velge om de ønsket å gjennomføre intervjuet sammen med partneren sin, eller alene. Dette var viktig for å sikre at informantene var trygge og komfortable nok til å dele mest mulig informasjon. Enkelte par ønsket å reflektere over spørsmålene sammen og opplevde at de kunne komme med mer utfyllende svar på denne måten, mens andre ønsket å skjerme partneren sin fra potensielt sårende eller ukomfortable kommentarer. Fordelen med parintervju var at jeg fikk observere pardynamikk og reaksjoner på hverandres innspill underveis. Samtidig slapp de som ble intervjuet individuelt å ta hensyn til partnerens reaksjoner, noe som potensielt åpnet for mer frittalte tilbakemeldinger. Det mest sentrale var likevel at informantene selv fikk anledning til å forklare hvordan de best kunne bidra med ærlig innsikt.

3.3 Utvalg og rekruttering

Utvalget i studien er strategisk sammensatt med utgangspunkt i formålet om å utforske erfaringer med partner-phubbing blant unge voksne samboerpar i Norge. Et strategisk utvalg innebærer at informantene velges ut fra deres relevans for forskningsspørsmålene, snarere enn etter prinsippet om statistisk representativitet (Patton, 2015).

3.3.1 Inklusjonskriterier

For å delta i studien måtte informantene oppfylle visse kriterier. De måtte være i alderen 24 til 35 år og ha bodd sammen med partneren sin i minst seks måneder. Aldersavgrensningen er valgt fordi denne gruppen tilhører en generasjon som har vokst opp med smarttelefoner, og som befinner seg i en livsfase der parforholdet og samboerskapet typisk etableres. Kravet om minst seks måneders samboerskap sikrer at informantene har tilstrekkelig erfaring med delte hverdagsrutiner til å kunne reflektere over hvordan mobilbruk har påvirket forholdet over tid.

3.3.2 Rekrutteringsstrategi

Rekrutteringen ble gjennomført ved hjelp av en kombinasjon av bekvemmelighetsutvalg og snøballmetoden (Tjora, 2021). Innledningsvis ble potensielle informanter kontaktet gjennom eget nettverk, samt gjennom oppslag i relevante sosiale medier som Facebook og Instagram. Informanter som deltok ble oppfordret til å foreslå andre mulige deltakere, noe som bidro til å nå personer som ellers ikke ville blitt rekruttert.

I den innledende kontakten ble studiens overordnede tema, mobilbruk i parforhold, presentert uten å bruke begrepet phubbing. Dette grepet ble gjort for å unngå å påvirke de aktuelle informantenes forventninger eller holdninger før intervjuene. De som uttrykte interesse mottok et detaljert informasjonsskriv med blant annet informasjon om studiens formål, hva deltakelse innebar, frivillighet og rett til å trekke seg, samt kontaktinformasjon for spørsmål.

3.3.3 Utvalgets størrelse

Målsetningen var å gjennomføre intervjuer av åtte til tolv par, hvilket tilsvarer 16 til 24 personer totalt. Dette antallet var valgt ut fra en avveining mellom ønsket om tilstrekkelig bredde og variasjon i materialet, og behovet for å kunne gjennomføre grundige analyser innenfor masteroppgavens rammer. I kvalitativ forskning er det ikke utvalgets størrelse i seg selv som er avgjørende, men hvorvidt materialet gir tilstrekkelig grunnlag for å belyse forskningsspørsmålene (Malterud, 2017).

Underveis i datainnsamlingen vurderte jeg kontinuerlig hvorvidt det var oppnådd metning i materialet, altså om nye intervjuer fortsatt tilførte substansielt nye perspektiver, eller om de primært bekreftet allerede identifiserte mønstre. Det var stor interesse og engasjement for studiens tematikk blant både kjente og ukjente i rekrutteringsprosessen, og jeg fikk tak i informanter på kort tid. Totalt ble det gjennomført intervjuer av 13 samboerpar, altså 26 personer. Det dukket stadig opp nye refleksjoner og erfaringer som ga verdifull innsikt rundt oppgavens problemstilling. Etter intervjuer med de 13 parene fikk jeg tilbud fra ett par til, men vurderte det innsamlede datamaterialet som tilstrekkelig og takket nei. Dette var også et grep for å sikre fremdrift i forskningsprosessen. For å teste både intervjusspørsmålene og min rolle som intervjuer, gjennomførte jeg i tillegg et pilotintervju som ikke inkluderes i analysen.

3.3.4 Informantoversikt

Tabellen nedenfor gir en samlet oversikt over de tretten parene som inngår i analysen. Pseudonymene er tildelt for å ivareta informantenes anonymitet, og alle identifiserende

kjennetegn er endret i henhold til godkjent behandlingsgrunnlag. I tråd med oppgavens etiske retningslinjer presenteres kun alder og samboerskapets lengde, og konkrete yrkesopplysninger eller andre særpreg som potensielt kunne bidra til gjenkjennelse er bevisst utelatt. Tabellen er ment å gjøre det enklere for deg som leser å plassere de ulike informantene som siteres i analysekapittelet, og slik bidra til at variasjonen i materialet blir håndgripelig.

Par	Informanter (alder)	Lengde på samboerskap
1	Emma (26), Henrik (28)	3 år
2	Jonas (25), Sofie (24)	1,5 år
3	Nora (29), Kristian (30)	4 år
4	Martin (25), Ida (24)	2 år
5	Thea (27), Anders (29)	5 år
6	Maja (25), Eirik (27)	2 år
7	Linnea (24), Sander (24)	1 år
8	Vilde (28), Ask (29)	3 år
9	Emilie (28), Håkon (30)	6 år
10	Ingrid (26), Ole (31)	3 år
11	Silje (24), Fredrik (25)	2 år
12	Celine (27), Marcus (28)	3 år
13	Maria (30), Adam (31)	7 år

Utvalget representerer en bredde i samboerskapets varighet, fra ett år som det korteste til syv år som det lengste. Denne variasjonen i relasjonslengde er analytisk verdifull, ettersom den gir mulighet til å undersøke hvordan opplevelser av partner-phubbing eventuelt endrer seg over tid i forholdet. Aldersmessig befinner samtlige informanter seg innenfor studiens inklusjonskriterium på 24 til 35 år.

3.4 Intervjuguide

Intervjuguiden er utviklet med utgangspunkt i oppgavens problemstilling, forskningsspørsmål og teoretiske rammeverk. Guiden er strukturert tematisk, med en progresjon fra generelle til mer spesifikke og potensielt sensitive spørsmål. Dette sikrer en naturlig oppbygging av samtalen, der tillit etableres før de mer utfordrende temaene adresseres (Kvale & Brinkmann, 2015).

3.4.1 Tematisk struktur

Intervjuguiden er organisert i syv hovedtemaer. Det første temaet, *bakgrunn og relasjonskontekst*, har som formål å etablere kontakt og samle grunnleggende informasjon om informantens parforhold, slik som forholdets varighet, samboerskapets karakter og informantens generelle opplevelse av relasjonskvalitet.

Det andre temaet, *generell mobilbruk og vaner*, kartlegger informantens og partnerens mobilbruksmønstre i hverdagen, uten at phubbing-begrepet introduseres ennå. Dette gir et grunnlag for å forstå konteksten mobilbruken forekommer i, og unngår å lede informanten mot et bestemt perspektiv tidlig i samtalen.

Det tredje temaet, *mobilbruk i samværssituasjoner*, utforsker hvordan mobiltelefonen er til stede i ulike samværssituasjoner, slik som ved middagsbordet, på kvelden og i samtaler, og hvordan informanten opplever dette. Her introduseres phubbing-fenomenet og begrepet beskrives forsiktig.

Det fjerde temaet, *emosjonelle reaksjoner og opplevelser*, går dypere inn i de følelsesmessige aspektene ved å oppleve at partneren vender oppmerksomheten mot telefonen. Spørsmålene er utformet for å fange opp både umiddelbare reaksjoner og eventuelle endringer over tid, i tråd med allergiteoriens fokus på gjentakelsessensitivisering. Dette temaet er direkte koblet til forskningsspørsmål 1.

Det femte temaet, *tolkninger og attribusjoner*, undersøker hvordan informanten forstår og tolker partnerens mobilbruk. Er det en vane, et behov, en bevisst handling? Føles det personlig rettet eller som en generell atferd? Disse spørsmålene er direkte koblet til allergiteoriens typologi over sosiale allergener og til forskningsspørsmål 2.

Det sjette temaet, *strategier og tilpasninger*, utforsker hvilke måter informanten og paret har funnet for å håndtere situasjoner der mobilbruken oppleves som problematisk. Har de snakket om det? Etablert regler eller rutiner? Endret egne vaner? Dette temaet er direkte koblet til forskningsspørsmål 3.

Det syvende temaet, *refleksjon og fremtidsperspektiv*, gir informanten mulighet til å reflektere over temaene som er diskutert, legge til perspektiver som ikke har kommet fram, og dele tanker om hvordan de ser for seg at mobilbruk vil påvirke forholdet fremover.

3.4.2 Spørsmålsformulering

Spørsmålene er formulert som åpne og nøytrale, for å invitere til refleksjon og unngå å lede informanten mot bestemte svar. Åpningsspørsmålene i hvert tema er bevisst brede, slik som «Kan du beskrive...» eller «Hvordan opplever du...», mens oppfølgingsspørsmål kan være mer spesifikke for å utdype interessante temaer som dukker opp. Eksempler på spørsmål inkluderer «Kan du beskrive en typisk kveld hjemme sammen med partneren din?», «Hvordan opplever du det når partneren din bruker mobilen mens dere er sammen?», «Har opplevelsen av dette endret seg på noen måte siden dere først ble samboere?» og «Hva tror du ligger bak at partneren din bruker mobilen i disse situasjonene?».

Intervjuguiden viste seg å være et nyttig verktøy i datainnhentingprosessen og bidro til å fange viktig innsikt fra informantenes erfaringer. Den semistrukturerte tilnærmingen åpnet for at informantene kunne snakke fritt, uavhengig av tema og rekkefølge på spørsmålene. Samtidig bidro oppfølgingsspørsmålene til en god flyt i intervjuene, der jeg som intervjuer alltid kunne støtte med eksempler eller utdypninger dersom informantene hadde behov for det.

3.5 Pilotintervju og forberedelse

Før innhenting av data ble iverksatt, utarbeidet jeg intervjuguide, informasjonsskriv og samtykkeskjema. Disse dokumentene ble brukt i meldeskjemaet til Sikt for å få veiledning om hvordan forskningsprosessen på best mulig måte kunne ivareta informantenes personvern. Sikt vurderte at prosjektet medførte lav personvernulempe og lav risiko, og denne vurderingen ble formidlet 9. januar 2026. Jeg kunne deretter starte intervjuprosessen med visshet om at personvernet var tilstrekkelig ivaretatt.

Før hovedintervjuene ble det gjennomført et pilotintervju med en person som oppfyller inklusjonskriteriene, men som ikke inngår i det endelige utvalget. Pilotintervjuet var nyttig for å teste hvordan intervjuguiden fungerte, identifisere uklare eller gjentakende spørsmål, vurdere tidsbruk og samtaleflyt, og for å få verdifull erfaring med intervjusituasjonen som forsker (Dalen, 2013, s. 30).

Etter pilotintervjuet ble intervjuguiden revidert basert på erfaringene. Dette innebar å fjerne enkelte spørsmål som ledet til gjentakende svar, å legge til oppfølgingsspørsmål som ga tydeligere kontekst, og å fjerne noen overflødige spørsmål. Sistnevnte var også for å sikre at intervjuet ikke skulle overstige 75 minutter. Jeg flyttet de viktigste spørsmålene til midten av

guiden, slik at det ikke ville bli kritisk dersom intervjuet måtte avbrytes tidligere enn planlagt. Det viste seg ikke å bli aktuelt, og samtlige intervjuer ble gjennomført etter planen.

3.6 Gjennomføring av intervjuene

Intervjuene ble gjennomført på et sted valgt i samråd med informanten, der det var mulig å snakke uforstyrret. Jeg foreslo at det kunne være et møterom på universitetet, et stille sted på en kafé eller hjemme hos informanten dersom det ble foretrukket. Det viktigste var at informanten følte seg komfortabel, og at det var mulig å gjøre et lydopptak av god kvalitet. Samtlige intervjuer ble gjennomført enten hjemme hos informanten eller på et stille rom ved universitetet.

Før intervjuet startet, ble informasjonsskrivet gjennomgått muntlig, og informanten fikk anledning til å stille spørsmål. Deretter ble samtykkeskjemaet signert. Det ble lagt vekt på å skape en avslappet atmosfære gjennom innledende småprat før den formelle delen av intervjuet begynte.

Intervjuene ble tatt opp med lydopptaker etter samtykke. Varigheten varierte fra 45 til 75 minutter, avhengig av hvor mye informanten hadde å dele. Underveis i intervjuet noterte jeg ned korte stikkord og observasjoner som kunne være nyttige i analysen, uten at dette forstyrret samtaleflyten. Jeg brukte diktafon-appen på mobiltelefonen til å gjøre lydopptak, der lydfilen transkriberes automatisk og sendes til Nettskjema.

Etter hvert intervju ble umiddelbare refleksjoner skrevet ned i en forskningsdagbok, inkludert inntrykk av intervjusituasjonen, temaer som fremsto som særlig viktige for informanten, samt metodiske refleksjoner. Disse notatene utgjorde et viktig supplement til transkripsjonen i analysefasen.

3.7 Transkribering

Alle intervjuer ble automatisk transkribert og lagret i Nettskjema, som er en sikker lagringstjeneste utviklet av Universitetet i Oslo. De automatiske transkripsjonene var overraskende nøyaktige og inneholdt generelt få feil. Jeg gjennomgikk imidlertid alle lydfiler opp mot de transkriberte filene for å sjekke at alt var korrekt gjengitt. Det forekom noen få språkfeil og ufullstendige setninger, men disse ble raskt korrigert i gjennomgangen. Selv om det ikke fremkom særlig sensitiv informasjon som kunne avsløre personopplysninger i

lydfilene, gikk jeg gjennom transkripsjonsdokumentene for å forsikre meg om at det ikke lå igjen spor av informasjon som kunne avsløre informantenes identitet.

Transkripsjonen følger en verbatim-tilnærming der alt som sies gjengis ordrett, inkludert pauser, nøling og følelsesuttrykk som latter eller sukk. Slike elementer kan være meningsbærende og viktige i analysen. Transkripsjonene ble anonymisert ved at alle identifiserende opplysninger ble erstattet med pseudonymer eller generiske beskrivelser.

3.8 Tematisk analyse

Datamaterialet er analysert ved hjelp av tematisk analyse, som er en fleksibel og veletablert metode for å identifisere, analysere og rapportere mønstre, altså temaer, i kvalitative data (Braun & Clarke, 2008). Tematisk analyse er valgt fordi den er godt egnet for å utforske informantenes erfaringer og forståelser, samtidig som den gir en systematisk fremgangsmåte for å organisere et rikt og komplekst datamateriale.

Braun og Clarke (2008) beskriver tematisk analyse som en metode som i motsetning til *grounded theory* eller *interpretativ fenomenologisk analyse* (IPA) ikke er bundet til et bestemt epistemologisk eller teoretisk rammeverk. Den kan brukes innenfor ulike vitenskapsteoretiske posisjoner, noe som gjør den både fleksibel og tilgjengelig. For denne studien innebærer det at den tematiske analysen kan kombineres med den fenomenologisk-hermeneutiske tilnærmingen som er beskrevet i seksjon 3.1, og at allergiteorien kan fungere som et analytisk blikk uten å begrense åpenheten for induktive funn.

Analysen er abduktiv i sin tilnærming. Det innebærer at den er teoridrevet i den forstand at allergiteorien gir retning for hva som undersøkes, særlig med hensyn til endringer over tid, attribusjoner og opplevd relasjonell nedvurdering, samtidig som den forblir åpen for temaer og mønstre som dukker opp induktivt fra materialet. Denne abduktive tilnærmingen tillater en dialog mellom teori og empiri (Timmermans & Tavory, 2012), noe som er nyttig når man ønsker å undersøke et fenomen der det finnes et etablert teoretisk rammeverk, men der de kvalitative nyansene ennå ikke er tilstrekkelig utforsket.

3.8.1 Analysefaser

Analysen følger Braun og Clarkes (2008) seksfasede modell for tematisk analyse. I den første fasen, *bli kjent med materialet*, ble alle transkripsjoner lest gjentatte ganger for å få et helhetlig inntrykk av datamaterialet. Under lesningen noterte jeg foreløpige ideer og

observasjoner i forskningsdagboken, og markerte passasjer som fremsto som særlig relevante for forskningsspørsmålene. Denne innledende fasen var tidkrevende, men avgjørende for å utvikle en intuitiv forståelse av materialets bredde og dybde.

I den andre fasen, *generere innledende koder*, ble materialet gjennomgått systematisk for å identifisere meningsbærende enheter. Kodene er deskriptive merkelapper som fanger opp det vesentlige i hva informantene sier. Kodingen ble gjort manuelt i tekstbehandlingsprogrammet, med fargekoder og merknader. Eksempler på innledende koder inkluderte «irritasjon ved middagsbordet», «følelse av usynlighet», «jobb som unnskyldning», «gjensidig scrolling» og «skyld etter phubbing». Til sammen ble det generert over 200 innledende koder fra intervjuene.

I den tredje fasen, *søke etter temaer*, ble kodene sortert i mulige temaer. Her undersøkte jeg hvilke koder som så ut til å høre sammen, og hvilke overordnede mønstre som trådte fram. Visuell kartlegging ble brukt som hjelpemiddel for å se sammenhenger. Jeg laget tankekart der kodene ble gruppert tematisk, og beveget dem mellom grupper etter hvert som jeg så nye forbindelser.

I den fjerde fasen, *gjennomgå temaene*, ble temaene kvalitetssikret i to trinn. Først kontrollerte jeg at temaene fungerte i forhold til de kodede dataene. Deretter kontrollerte jeg at de fungerte i forhold til hele datamaterialet. Noen temaer ble slått sammen fordi de overlappet for mye, andre ble splittet fordi de rommet ulike fenomener, og et par ble forkastet fordi de ikke hadde tilstrekkelig støtte i materialet. Eksempelvis ble de opprinnelige temaene «irritasjon», «sårhet» og «ensomhet» slått sammen til et overordnet tema om følelsesmessige reaksjoner med flere undertemaer.

I den femte fasen, *definere og navngi temaer*, ble innholdet i hvert tema presisert og temaene fikk konsise og dekkende navn. Det ble utarbeidet korte beskrivelser av hvert tema som tydeliggjorde hva temaet fanget opp og hva det ikke fanget opp.

I den sjette og siste fasen, *skrive rapporten*, ble analysen innlemmet i en sammenhengende fremstilling der temaene presenteres og illustreres med sitater fra materialet, og settes i dialog med det teoretiske rammeverket. Sitatene er valgt ut fordi de representerer sentrale mønstre eller illustrerer viktige nyanser i materialet.

3.8.2 Bruk av sitater

I analysekapittelet brukes direkte sitater fra informantene for å illustrere og underbygge de identifiserte temaene. Sitatene er gjengitt verbatim med mindre redigeringer for lesbarhet, slik som fjerning av gjentatte fyllord og ufullendte setninger der meningen er klar.

Valget av sitater er basert på to kriterier. For det første skal sitatene representere de sentrale mønstrene i materialet, slik at leseren kan vurdere om den analytiske tolkningen er rimelig. For det andre skal sitatene bidra til å vise bredden og variasjonen i informantenes erfaringer, slik at analysen ikke reduseres til en enkelt stemme eller et enkelt perspektiv.

I tillegg til disse to kriteriene har jeg også vurdert sitatenes representativitet på tvers av informantgruppen. Et sitat fra én informant velges sjelden ut fordi det er unikt, men fordi det formulerer på en presis måte noe som flere informanter har gitt uttrykk for. På denne måten fungerer sitatene som eksemplariske representasjoner snarere enn som idiosynkratiske tilfeller. Når et sitat står alene som uttrykk for et avvikende mønster, er dette tydelig markert i analysen, slik at leseren kan skille mellom dominerende og marginale stemmer i materialet.

3.9 Etiske hensyn

Studien er meldt til og vurdert av Sikt. Alle informanter mottok skriftlig og muntlig informasjon om studien før deltakelse, og ga informert samtykke. Informasjonen dekket studiens formål, hva deltakelse innebar, hvordan data ble behandlet og oppbevart, frivillighet og rett til å trekke seg, samt kontaktinformasjon for spørsmål og klager.

Konfidensialitet ivaretas gjennom anonymisering av alle data. Informantene har fått pseudonymer, og alle identifiserende opplysninger som navn, arbeidssted og spesifikke hendelser som kan gjenkjennes er fjernet eller generalisert. Lydopptak og transkripsjoner oppbevares på kryptert lagring og slettes ved prosjektets slutt.

Et særlig etisk hensyn gjelder yrkesopplysninger og andre kontekstuelle detaljer som potensielt kan bidra til at informantene gjenkjennes av personer i deres nærmiljø. I et lite land som Norge der det innenfor enkelte yrker er relativt få personer, er det en reell risiko for indirekte gjenkjennelse selv etter at navn er erstattet med pseudonymer. For å minimere denne risikoen er informasjon om informantenes yrker, arbeidsplasser og spesifikke yrkesutøvelse bevisst utelatt eller abstrahert i den endelige fremstillingen. Der yrkesrelaterte forhold er

relevant for analysen, beskrives dette i generelle termer som «høye tilgjengelighetskrav» eller «yrke der digital tilstedeværelse er sentralt», snarere enn i konkrete yrkesbetegnelser.

Tilsvarende anonymiseringshensyn gjelder også sitatmaterialet. Der opprinnelige sitater inneholdt yrkesspesifikke termer eller andre identifiserende detaljer, er disse bevisst omformulert eller abstrahert. Dette gjøres med respekt for at sitatenes opprinnelige form kan ha analytisk verdi, men i erkjennelsen av at informantenes anonymitet veier tyngre enn fullstendig sitatfidelitet. Det er en kjent utfordring i kvalitativ forskning at det å gjenkjennelig representere en stemme samtidig som man beskytter informantens identitet, kan være en vanskelig balansegang. I denne studien er valget bevisst falt ned på siden av sterk anonymisering, og lesere som ville sett verdien i mer detaljerte yrkesopplysninger henvises til den abstraherte beskrivelsen som tilstrekkelig for analysens formål.

Temaet for studien kan potensielt berøre følsomme aspekter ved informantenes liv og relasjoner. Det er derfor viktig å være sensitiv i intervjusituasjonen, gi informantene kontroll over hva de ønsker å dele, og unngå å presse på for informasjon om temaer informantene virker ukomfortabel med. Informantene ble informert om at de kunne la være å svare på spørsmål eller avslutte intervjuet når som helst.

Et særskilt etisk hensyn knytter seg til at studien intervjuer begge parter i et parforhold. I prinsippet kan det være en risiko for at informasjon den ene partneren deler kan bli kjent for den andre partneren gjennom analysens publisering. For å redusere denne risikoen er sitater og analyser bevisst formulert slik at de ikke reproducerer noe en partner har sagt om den andre på en gjenkjennelig måte uten kontekst som tydeliggjør at det er et empirisk perspektiv. Der materialet inneholdt sensitive opplysninger en partner hadde delt om den andre, er disse enten utelatt eller bearbeidet på en måte som ivaretar både den fortellende og den omtalte partens integritet.

3.10 Forskerens rolle og refleksivitet

«Vi tolker alt vi opplever, som noe» (Thurén, 2013, s. 68). Kvalitativ forskning bygger på fortolkning, og det forutsettes derfor at fullstendig objektivitet og nøytralitet ikke er oppnåelig. Forskeren bringer alltid med seg egne erfaringer, perspektiver og motivasjoner inn i forskningsprosessen, noe som vil kunne påvirke både datainnsamling og analyse. Tolkningene formes blant annet av teoretiske ståsteder, personlige erfaringer og den konteksten forskningen inngår i.

Som forsker bringer jeg med meg min egen forforståelse til prosjektet. Min interesse for temaet oppsto fra egne erfaringer med partner-phubbing, noe som gjør at jeg har en personlig forståelse av fenomenet. Dette kan være en styrke i form av sensitivitet for informantenes opplevelser, men det innebærer også en risiko for å projisere egne erfaringer inn i tolkningen av materialet.

For å håndtere dette har jeg aktivt reflektert over egen forforståelse gjennom hele forskningsprosessen ved hjelp av en forskningsdagbok der jeg har notert tanker, reaksjoner og tolkningsprosesser underveis. I analysen har jeg etterstrebet å la informantenes egne stemmer og perspektiver komme tydelig fram, og å skille mellom hva informantene faktisk sier og mine egne tolkninger.

En konkret strategi for å håndtere min egen forforståelse har vært bevisst å lete etter avvikende tilfeller i materialet, det vil si informanter som beskriver opplevelser som ikke samsvarer med mine egne forventninger. Linnea og Sander, som avviser phubbing som problem, og Silje og Fredrik, som beskriver det med pragmatisk likegyldighet, har fungert som viktige korrektiv til en eventuell tendens hos meg til å lete etter bekreftelse på min egen erfaring av phubbing som relasjonelt belastende. Disse avvikende tilfellene har blitt gitt egen plass i analysen, og deres betydning for det samlede bildet er ikke nedtonet av hensyn til en tolkningsmessig konsistens. Tvert imot er den tolkningsmessige spenningen mellom disse avvikende tilfellene og de mer phubbing-belastede parene en av de analytiske drivkraftene i materialet.

En annen refleksjon knytter seg til min posisjon som ung voksen som deler aldersgruppe med informantene. Dette kan skape en samhørighet og forståelse som letter samtalen, men det krever også bevissthet om å ikke ta ting for gitt eller anta at informantenes erfaringer speiler mine egne. I praksis har dette betydd at jeg i intervjusituasjonen har vært bevisst på å stille oppfølgingsspørsmål når en informant kort konstaterer at noe «bare er sånn» eller «alle gjør det», snarere enn å akseptere slike formuleringer som selvforklarende. Hvor jeg som ung voksen kunne kjent samhørighet med en slik konstatering, har jeg i forskerrollen forsøkt å holde fast ved en analytisk distanse som gir rom for å undersøke det som tilsynelatende er trivielt og selvsagt. Det metodiske idealet om refleksivitet er ikke å eliminere min egen påvirkning på prosessen, men å gjøre denne påvirkningen synlig og dermed mulig å vurdere kritisk. Forskningsdagboken har vært et sentralt verktøy i denne sammenhengen, og notater derfra har vært en kontinuerlig kilde til selvkritikk gjennom prosjektet. På denne måten har

refleksiviteten ikke vært et statisk standpunkt, men en dynamisk prosess som har utviklet seg parallelt med materialet og analysen.

3.11 Studiens kvalitetskriterier

I kvalitativ forskning kan ikke kvaliteten nødvendigvis vurderes etter de samme kriteriene som i kvantitativ forskning, der begreper som validitet, reliabilitet og generaliserbarhet har presise statistiske definisjoner. Lincoln og Guba (1985) foreslo et alternativt sett med kvalitetskriterier for naturalistisk forskning som tar hensyn til den kvalitative forskningens egenart. Disse kriteriene, som er troverdighet, overførbarhet, pålitelighet og bekreftbarhet, er bredt akseptert innen kvalitativ forskning og brukes her for å vurdere studiens kvalitet.

Troverdighet (*credibility*) handler om i hvilken grad forskningens funn representerer en troverdig tolkning av informantenes erfaringer (Lincoln & Guba, 1985). For å styrke troverdigheten i denne studien er det benyttet flere strategier. For det første har jeg gjennomført langvarig engasjement med materialet gjennom gjentatte lesninger av transkripsjoner, refleksjon i forskningsdagbok og systematisk koding over tid. For det andre har jeg etterstrebet å inkludere et bredt spekter av informantperspektiver i analysen, inkludert avvikende tilfeller som ikke passer inn i de dominerende mønstrene. Par som Silje og Fredrik, som ikke opplever phubbing som problematisk, og Linnea og Sander, som avviser at mobilbruk er et relasjonelt tema, fungerer som viktige motvekt til de mer negative erfaringene. Videre er det benyttet beskrivelser med direkte sitater fra informantene, slik at leseren selv kan vurdere rimeligheten i mine tolkninger.

Overførbarhet (*transferability*) handler om i hvilken grad funnene kan ha relevans utover den spesifikke konteksten de er generert i (Lincoln & Guba, 1985). Kvalitativ forskning søker ikke statistisk generalisering, men analytisk overførbarhet, hvilket betyr at innsiktene og mekanismene som identifiseres kan kaste lys over lignende fenomener i andre kontekster. For å styrke overførbarheten gir jeg beskrivelser av konteksten, inkludert informantenes alder og relasjonsvarighet, slik at leseren kan vurdere om funnene er relevante for andre grupper eller sammenhenger. Utvalgets variasjon i relasjonsvarighet og grad av phubbing-problematikk bidrar til en viss bredde, selv om studien er avgrenset til unge norske samboerpar.

Pålitelighet (*dependability*) handler om i hvilken grad forskningsprosessen er konsistent og transparent (Lincoln & Guba, 1985). Påliteligheten i denne studien er søkt ivaretatt gjennom en detaljert beskrivelse av forskningsprosessen, fra rekruttering og datainnsamling til

transkribering og analyse. Intervjuguiden, som er gjengitt i vedlegg, gir innsyn i spørsmålene som er stilt. Analyseprosessen er beskrevet trinn for trinn med referanse til Braun og Clarkes (2008) modell, og jeg har ført forskningsdagbok gjennom hele prosessen for å dokumentere metodiske valg og analytiske vendepunkter underveis.

Bekreftbarhet (*confirmability*) handler om i hvilken grad funnene er forankret i datamaterialet snarere enn i forskerens egne forutinntattheter (Lincoln & Guba, 1985). For å styrke bekreftbarheten har jeg aktivt reflektert over egen forforståelse gjennom forskningsdagboken, slik det er beskrevet i seksjon 3.10. Bruken av direkte sitater i analysen gir leseren mulighet til å vurdere samsvaret mellom informantenes utsagn og mine tolkninger. Jeg har også vært bevisst på å lete etter data som kan motsi mine foreløpige tolkninger, snarere enn kun å lete etter bekreftende eksempler. At materialet inneholder par der phubbing ikke oppleves som problematisk, og at disse er gitt analytisk plass, styrker bekreftbarheten i studien.

3.12 Kritiske refleksjoner over metodiske valg

Et kritisk spørsmål er om individualintervjuer gir tilstrekkelig innsikt i pardynamikken, eller om parintervjuer eller observasjonsstudier ville gitt rikere data. Valget av primært individuelle intervjuer er begrunnet i ønsket om at informantene skal kunne dele potensielt sensitive opplevelser uten å ta hensyn til partnerens reaksjoner. Samtidig innebærer dette at pardynamikken i stor grad rekonstrueres gjennom den ene partnerens beretning, noe som gir et nødvendigvis partielt bilde. Selv om hovedvekten av intervjuene ble gjennomført individuelt, ble også flere gjennomført i par. Dette ga verdifull innsikt i pardynamikken i sanntid, og det er mulig at en studie med gjennomgående parintervjuer ville gitt et komplementært perspektiv.

En annen metodisk refleksjon gjelder seleksjonsskjevhet. Informantene er frivillige deltakere som aktivt har samtykket til å diskutere mobilbruk i parforholdet. Dette kan innebære at par med svært alvorlige phubbing-relaterte problemer, der temaet er for ladet til å diskutere med en forsker, er underrepresentert. Tilsvarende kan par som ikke opplever mobilbruk som et relasjonelt tema i det hele tatt, også være underrepresentert fordi de ikke ser studien som relevant for seg. Til tross for disse begrensningene vurderes det samlede datamaterialet som rikt og variert nok til å belyse oppgavens forskningsspørsmål på en grundig og troverdig måte. Materialet representerer variasjon i relasjonsvarighet og grad av phubbing-problematikk, og informantene har gitt utfyllende og reflekterte svar som gir et solid grunnlag for tematisk analyse.

4. Analyse

Dette kapittelet presenterer og analyserer funn fra semistrukturerte dybdeintervjuer med tretten norske samboerpar i alderen 24 til 35 år. Intervjuene ble gjennomført enten som individuelle intervjuer eller parintervjuer, etter informantenes ønsker. Analysen følger Braun og Clarkes (2008) tematiske fremgangsmåte og er organisert rundt fremtredende temaer som kom frem gjennom systematisk gjennomgang av transkripsjonsmaterialet.

Kapittelets formål er å besvare oppgavens overordnede problemstilling om hvordan unge voksne samboerpar i Norge opplever at phubbing påvirker forholdet deres. For å sikre at analysen henger sammen med forskningsspørsmålene, åpner hver hovedseksjon med en kort merknad om hvilken del av problemstillingen seksjonen primært belyser. Analysen er forankret i oppgavens teoretiske rammeverk, særlig allergiteorien (Cunningham et al., 2005; Roberts & David, 2022), og domestiseringsteorien (Silverstone & Hirsch, 1992). Materialet representerer betydelig variasjon i relasjonslengde, alder og grad av phubbing-problematikk. Denne variasjonen er analytisk verdifull fordi den gjør det mulig å identifisere mønstre på tvers av ulike relasjonskontekster, og å belyse tilfeller der betingelsene for sensitivisering, normalisering eller konstruktiv håndtering skiller seg fra hverandre.

4.1 Mobiltelefonen som domestisert hverdagsteknologi

Denne seksjonen etablerer den kontekstuelle forutsetningen for studien. Den belyser hvordan mobiltelefonen i informantenes hverdag er fullt integrert, og dermed hvorfor partner-phubbing er nesten uunngåelig som hverdagsfenomen. Seksjonen bidrar til problemstillingens overordnede besvarelse ved å vise at phubbing ikke kan analyseres uavhengig av denne strukturelle bakgrunnen.

På tvers av alle tretten par er ett funn gjennomgående, nemlig at mobiltelefonen er fullt domestisert som teknologi. Den oppleves ikke lenger som en ekstern enhet man bevisst tar i bruk, men som et naturlig og selvfølgelig element i hverdagen. Den er til stede ved frokosten, på sofaen og ved sengetid. Dette gir et viktig bakteppe for resten av analysen. Partner-phubbing oppstår ikke som et isolert fenomen, men som en konsekvens av teknologiens fullstendige integrering i de intime rommene i parforholdet (Silverstone & Hirsch, 1992).

Emma beskriver en hverdag der telefonen er det første hun forholder seg til om morgenen og det siste hun legger bort om kvelden:

Alarmen er på telefonen, så det er det første jeg ser på om morgenen. Sjekker meldinger, Instagram, kanskje nyheter mens jeg spiser frokost.

Linnea gir uttrykk for en enda mer normalisert integrasjon, og hennes formulering er en beskrivelse mange av de øvrige informantene ville kjent seg igjen i:

Vi møttes som telefonavhengige, vi er fortsatt telefonavhengige.

Maria reflekterer over dobbeltheten i forholdet til sin egen telefon:

Man skulle nok ønske at det var et verktøy bare, men det er på en måte blitt en stor del av livet.

Domestiseringsteorien beskriver teknologiens integrering som en prosess gjennom flere faser frem til konvertering, der teknologien ikke bare er funksjonell, men også sosialt og identitetsmessig innvevd i dagliglivet (Silverstone & Hirsch, 1992). Materialet kan tyde på at alle informantenes mobilbruk befinner seg i denne konverteringsfasen. Det er likevel nyanser i hvordan integrasjonen oppleves. Jonas beskriver en klar avhengighetsutløst belønningsmekanisme:

Man merker jo den belønningen man får av notifikasjoner.

Ask representerer det diametralt motsatte. Han har bevisst holdt seg til en eldre telefon uten sosiale medier og bruker den kun til samtaler og meldinger. Dette kan tolkes som en aktiv avvisning av konverteringsfasens logikk og som et normativt valg som synes å ha tydelige positive konsekvenser for forholdet hans til Vilde.

Det er nettopp domestiseringens fullstendighet som gjør partner-phubbing til et nærmest uunngåelig hverdagsfenomen i materialet. Ingen av informantene beskriver en hverdag der telefonen konsekvent er fraværende i felles rom og situasjoner. Spørsmålet handler dermed ikke om telefonen er til stede, men om og når tilstedeværelsen oppleves som forstyrrende for samspillet mellom partnerne. Denne forflytningen av spørsmålsstillingen er viktig for hele analysen som følger.

4.2 Normlandskapet rundt mobilbruk i parforholdet

Denne seksjonen er sentral for å forstå hvilke forventninger og normer som ligger til grunn for opplevelsen av phubbing. Seksjonen belyser hovedsakelig forskningsspørsmål 3 om strategier

og tilpasninger, ettersom utvikling av eksplisitte normer er en av de mest tydelige formene for relasjonell tilpasning til mobilbruk.

Et av de mest analytisk interessante funnene på tvers av materialet er at informantenes normer for mobilbruk i parforholdet varierer betydelig i grad av eksplisittethet. Materialet spenner fra par som ikke har snakket om temaet i det hele tatt, til par med uttalte, bevisste og konsekvent praktiserte regler.

4.2.1 Uskrevne normer som den dominerende formen

For flertallet av parene er normene for akseptabel mobilbruk uskrevne og fremkommet gradvis gjennom erfaring, observasjon og stilltiende forhandling. Dette er i tråd med Bicchieri (2017) sitt poeng om at sosiale normer i par typisk konstrueres gjennom en blanding av deskriptive normer, det vil si hva andre faktisk gjør, og injunktive normer, det vil si hva som forventes.

Maria og Adam er representative for dette mønsteret. Maria forteller at hun aldri har hørt Adam formulere normen mot mobilbruk ved middagsbordet:

Jeg tror ikke jeg har hørt deg si det høyt noen gang. Jeg tror ikke vi har snakket om det på en måte så tydelig.

Emma beskriver en tilsvarende situasjon i sitt parforhold:

Jeg blir litt irritert hvis han sitter på telefonen når vi spiser middag. Det føles feil liksom. Men vi har ikke snakket eksplisitt om det. Det er mer sann at jeg gir han et blikk, og så legger han den bort. Noen ganger.

Et utsagn fra Kristian, gjengitt av Nora, illustrerer at uskrevne normer kan brytes med reelle relasjonelle konsekvenser uavhengig av om de noen gang er satt ord på:

Det spiller ikke noen særlig rolle om det er med vilje eller ikke, føler jeg. Resultatet er på en måte det samme. At man føler seg litt oversett.

4.2.2 Eksplisitte normer som resultat av konflikt eller bevisst valg

To par skiller seg tydelig ut ved å ha formaliserte normer for mobilbruk. Thea og Anders utviklet sine regler etter en konfrontasjon der Thea begynte å gråte av frustrasjon uten at Anders la merke til det. Hun beskriver parets regler slik:

Vi har liksom tre hovedregler. Ingen telefon ved middagsbordet, ingen telefon i senga, og minst én time telefonfri tid hver kveld. Så ja, pluss at vi sier fra med en gang hvis den andre glipper, haha.

For dette paret representerer reglene ikke bare praktiske grenser, men et relasjonelt løfte om gjensidig prioritering. Thea forteller at det å klare å identifisere problemet og løse det i fellesskap har styrket forholdet og vist dem at de kan håndtere utfordringer sammen.

Vilde og Ask representerer det andre ytterpunktet. Her springer ikke normene ut av et relasjonelt traume, men ut av Asks prinsipielle skepsis til smarttelefonkulturen. Han har gradvis ledet Vilde mot en mer bevisst tilnærming til eget skjermbruk. Vilde opplever dette retrospektivt som positivt og befriende:

Nå kan jeg liksom sitte i stillhet uten å kjenne behov for stimulering.

4.3 Typologi over phubbing-situasjoner

Denne seksjonen utvikler en empirisk basert typologi over phubbing-situasjoner i materialet. Den belyser særlig forskningsspørsmål 1 om emosjonelle reaksjoner, ettersom intensiteten på reaksjonene synes å være sterkt knyttet til hvilken type situasjon phubbingen oppstår i.

Materialet inneholder et rikt repertoar av konkrete phubbing-situasjoner. Disse kan analytisk sorteres i tre overordnede typer basert på kontekst og grad av relasjonell sårbarhet.

4.3.1 Emosjonelt sårbare situasjoner

Den analytisk mest potente kategorien er situasjoner der den ene parten befinner seg i en emosjonelt sårbar tilstand og søker partnerens tilstedeværelse. Emma beskriver den situasjonen som satt sterkest igjen hos henne:

Jeg hadde hatt en veldig tøff dag på jobb. Og eh, noe veldig vondt hadde skjedd, og jeg var egentlig ganske preget av det. Og så da jeg kom hjem og begynte å fortelle Henrik om det, så midt i setningen så jeg at han kikket ned på telefonen. Jeg tror han scrollet på noe, sosiale medier eller noe. Og jeg bare, stoppet.

Videre forteller Emma at hun gråt og trakk seg tilbake til soverommet. Denne reaksjonen kan tolkes som et eksempel på det Vangelisti et al. (2005) kaller opplevd relasjonell nedvurdering. Ingrid beskriver et liknende vendepunkt, men med enda sterkere symbolsk ladning:

Jeg tror den verste opplevelsen jeg husker var på ett-årsdagen vår. Vi var på en fin restaurant, jeg hadde kjøpt ny kjole, og vi skulle feire. Og jeg husker han satt på telefonen halve middagen. Det var mange jobbmeldinger, bare må svare på dette ... ja. Jeg satt der og følte meg litt som et vedheng. Det var ikke en dritgod følelse.

Den symbolske viktigheten av ett-årsdagen gjør at telefonen her ikke bare er et forstyrrende element, men et signal om at arbeidet rangerer over relasjonen i et øyeblikk som klart skulle symbolisere det motsatte.

Jonas inntar perspektivet til den som har phubbet i en slik situasjon:

Sofie ville snakke om noe som hadde skjedd på studiet, jeg mener det var en eh, en konflikt med en medstudent eller noe. Og jeg var sliten etter jobb, og jeg bare, tok opp telefonen midt i samtalen husker jeg. Scrolltet bare litt mens hun snakket, uten å tenke over det. Da husker jeg at hun stoppet og så på meg, og jeg så at hun ble lei seg.

Jonas beskriver dette som et av de øyeblikkene der han tydeligst har sett konsekvensene av sin atferd, og forteller videre:

For å være ærlig så følte jeg meg som en idiot der og da.

4.3.2 Fellesaktiviteter og planlagt tid sammen

En annen fremtredende situasjonstype er phubbing under fellesaktiviteter, slik som filmkvelder, middager og planlagte kvelder sammen. For mange av informantene er det nettopp slike avbrudd som oppleves som mest normbrytende. Nora beskriver hendelsen som fikk henne til å innse omfanget av sitt eget mønster:

Vi hadde date night, noe vi har prøvd å innføre annenhver fredag. Kristian hadde laget middag, tent lys, hele pakka liksom. Og midt under middagen fikk jeg en melding fra sjefen om en klient som var litt misfornøyd. Og jeg, jeg tok telefonen og begynte å svare av refleks. Jeg husker at Kristian bare så på meg, og jeg kunne føle at det var skuffende for han, uff da følte jeg meg litt kjip etterpå egentlig.

For Adam er det tilsvarende en klar norm at middagsbordet er fri sone for mobiltelefonen, og han formulerer opplevelsen av brudd på denne normen slik:

Man merker det veldig. Spesielt hvis man har stått og lagd mat. Og så er det liksom mobilen som er viktigere.

Celine, som har en jobb der digital tilstedeværelse er en sentral del av selve arbeidet, befinner seg i en særlig vanskelig situasjon. Da Marcus kom hjem for å feire en milepæl i jobben sin, satt hun og redigerte arbeidsrelatert innhold på telefonen. Marcus sa etterpå noe Celine fortsatt husker:

Noen ganger føles det som at følgerne dine er viktigere enn meg.

Dette synliggjør en form for phubbing-dynamikk der profesjonell mobilbruk og relasjonell tilstedeværelse er i direkte og uavklart konflikt. Slike ytterpunkter blir særlig viktige i den videre analysen, fordi de utfordrer en enkel forståelse av phubbing som ren neglisjering.

4.3.3 Hverdagslig og diffus phubbing

Den siste og mest utbredte situasjonstypen er den hverdagslige, diffuse phubbingen, der begge parter befinner seg i samme rom og begge scroller på telefonen uten noen klar fellesaktivitet som avbrytes. For Martin og Ida er dette et daglig mønster. De forteller at:

Det er blitt ganske normalt, hehe. Vi sitter i sofaen og scroller begge to. Noen ganger prøver en av oss å si noe, og den andre hører ikke.

Silje og Fredrik beskriver tilsvarende situasjoner, men responderer med tilnærmet ingen emosjonell reaksjon. Silje sier at Fredrik er hjemme, og at det er det viktigste. Denne diffuse formen for samtidig mobilbruk er det Frackowiak et al. (2023) peker på som det vanskeligste å klassifisere entydig som phubbing. Likevel viser materialet at også slike situasjoner over tid kan vekke en opplevelse av tomhet og savn. Emilie, som er i en fase preget av utmattelse etter å ha fått barn, beskriver dette med stor klarhet:

Noen ganger tenker jeg at, jeg savner oss, liksom. Før var vi på en måte så gode til å snakke, og tilbringe tid sammen. Nå føles det ofte som at vi bare er foreldre som, overlever, liksom.

På tvers av disse tre situasjonstypene tegner det seg et samlet bilde av phubbing som et fenomen som ikke kan reduseres til én enkelt situasjonstype. Snarere ser det ut til at det enkelte par utvikler sin særegne kombinasjon av phubbing-situasjoner, der noen par primært erfarer phubbing i hverdagslige kvelder mens andre opplever det som et særlig markant problem ved fellesaktiviteter eller emosjonelt sårbare øyeblikk. Den emosjonelle ladningen av

phubbing-fenomenet i et bestemt par henger sammen med hvilke situasjoner phubbingen primært inntreffer i, og ikke minst med hvor sårbare disse situasjonene oppleves som av den fornærmede part.

Det er også interessant å merke seg at phubbing ofte oppleves som særlig belastende i fellesaktiviteter som er rammet inn som spesielle, slik som ferier eller jubileer. For Ingrid var det nettopp et slikt jubileum som skapte hennes verste minne, og dette mønsteret kan tyde på at den emosjonelle effekten ikke alene avhenger av phubbingens varighet eller frekvens, men også av kontekstens symbolske ladning. Når et øyeblikk er rammet inn som spesielt og forventet å være delt, blir avbrytelsen av oppmerksomheten gjennom telefonen særlig markant. Dette har implikasjoner for hvordan phubbing bør forstås som et tidsavhengig fenomen, der ikke bare *når* det skjer betyr noe, men også *hva* øyeblikket er forventet å være.

4.4 Følelsesmessige reaksjoner

Denne seksjonen kan kobles direkte til forskningsspørsmål 1 om hvilke emosjonelle reaksjoner informantene beskriver i møte med partner-phubbing. Materialet viser et bredt spekter av emosjonelle responser, og seksjonen systematiserer disse for å belyse hvilke faktorer som virker til å forme intensiteten på reaksjonen.

Når de emosjonelle responsene på partner-phubbing systematiseres på tvers av informantene, trer det frem et mønster der intensiteten på denne responsen synes å variere med tre faktorer, nemlig relasjonskontekstens sårbarhet, graden av asymmetri mellom partene og i hvilken grad phubbingen har gjentatt seg over tid.

4.4.1 Irritasjon og frustrasjon som den vanligste responsen

Irritasjon og frustrasjon er de følelsene flest informanter beskriver som de mest typiske reaksjonene på partner-phubbing. Dette er i tråd med Roberts og David (2016), som fant at moderat irritasjon er den dominerende responsen i situasjoner der phubbing oppfattes som en uhøflig vane snarere enn en personlig avvisning. Silje oppsummerer det som at hun ble litt irritert i øyeblikket, men at det gikk fort over. Martin bekrefter en liknende opplevelse og legger til at det er vanskelig å klage når han selv gjør det samme.

For Maria er frustrasjonen mer kompleks og selvrettet:

Kanskje mer frustrert. For da er det sånn, hva er det jeg har gjort feil? Nå har jeg satt på noe du ikke ville se på. Eller har du gått med på å se på det jeg ville se, og så vil du egentlig ikke se det?

Denne formuleringen er analytisk interessant fordi den illustrerer en selvrefleksiv variant av opplevd relasjonell nedvurdering. I stedet for å spørre om partneren bryr seg, spør Maria om hun selv er interessant nok.

4.4.2 Sårbarhet, ensomhet og opplevd usynlighet

Et klart trinn opp i intensitet finner vi hos informanter der phubbing opptrer i emosjonelt sårbare situasjoner eller over lengre tid i et asymmetrisk mønster. Emma formulerer overgangen fra irritasjon til sårhet presist:

Den gangen følte jeg meg litt uviktig. Ehm, som at det jeg sa ikke var interessant nok til å holde oppmerksomheten hans på en måte. Jeg var litt såret for å være ærlig, og eh, egentlig litt sint også. Jeg hadde trengt at han var der for meg, og så var han bare et annet sted, mentalt liksom.

Ingrid, som opplever at Ole alltid er halvveis på telefonen, beskriver en dypere og mer kronifisert ensomhet:

Jeg tror kanskje jeg har følt på alt, haha. Sinne, sårbarhet, ensomhet noen ganger også. Og litt sånn at jeg bare trekker meg tilbake egentlig. Altså at jeg har gitt litt opp av og til. Noen ganger kan jeg føle at han er mer partner med jobben sin enn meg.

Thea forteller at hun opplevde noe svært likt i det hun helt ærlig kaller bunnpunktet i sitt forhold til Anders:

Ganske usynlig egentlig. Litt som om jeg ikke eksisterte. Det var i den perioden jeg skjønte at vi hadde et problem, på en måte.

Emilie gir uttrykk for det som kanskje er den mest grunnleggende formen for ensomhet i materialet. Det er en ensomhet som ikke springer ut av ett dramatisk øyeblikk, men ut av en gradvis forflytning av parets relasjonelle energi over tid. Beukeboom og Pollmann (2021) viser at opplevelsen av sosial eksklusjon er en av de sterkeste mediatorene mellom partner-phubbing og relasjonstilfredshet, og Emilies og Ingrids beskrivelser kan sies å illustrere dette empirisk.

4.4.3 Skyld og selvkritikk hos den som phubber

Et fremtredende funn er at informanter som primært inntar phubber-rollen, slik som blant annet Nora, Jonas, Maja og Celine, beskriver skam og skyld som sine dominerende følelser. Jonas sier han følte seg som en idiot. Nora er enda mer selvkritisk:

Jeg liker ikke så godt den versjonen av meg selv, skal jeg være ærlig. Å være hun som liksom ikke klarer å legge bort telefonen for kjæresten sin. Det stemmer jo ikke med hvem jeg vil være.

Celine beskriver et konstant etisk dilemma mellom jobben og forholdet:

Har noen ganger følt på skyld. Og stress, fordi jeg føler at jeg ofte må velge mellom jobben og å være til stede med han. Og noen ganger blir jeg litt sint på meg selv, fordi jeg vet hva jeg burde gjøre, men jeg bare klarer det ikke.

Asymmetrien mellom phubbernes selvopplevde skyld og den fornærmede parts sårhet er et funn som sjeldnere belyses i den kvantitative forskningen, men som trer klart frem i dette intervjumaterialet. Dette gir et grunnlag for å utvide forståelsen av phubbing som et dyadisk fenomen, der begge parter opplever emosjonelle konsekvenser, om enn av ulike karakterer.

Et videre interessant trekk ved skyldfølelsene er at de hos flere phubbere oppleves som vedvarende snarere enn som situasjonsbetingede. Jonas beskriver dette tydelig:

Den dårlige samvittigheten er der ofte, ikke bare når Sofie sier noe. Det er som om jeg vet at jeg burde være mer til stede, og når jeg ikke er det, så ligger det og gnager.

Denne formuleringen indikerer at skyldfølelsen for noen phubbere har en kronisk karakter som er løsrevet fra spesifikke konfrontasjoner. For den fornærmede part kan dette være et lite synlig fenomen, fordi skyldfølelsen sjelden uttrykkes åpent. Dette skaper en form for usynlig emosjonell parallellbelastning der begge parter sliter med phubbing-dynamikken, men på hver sin side og uten at de nødvendigvis er klar over den andres opplevelse.

Materialet inneholder også eksempler på det jeg vil kalle defensiv selvrettferdiggjøring som motvekt til skyldfølelsen. Henrik beskriver hvordan han noen ganger argumenterer mot Emmas reaksjoner ved å vise til at han «bare sjekket noe raskt», eller at han «trenger pause også». Disse formuleringene er interessante fordi de samtidig bekrefter og bagatelliserer atferden. De bekrefter at handlingen har funnet sted, men forsøker å redefinere dens

relasjonelle betydning. For Emma kan dette føre til en sekundær frustrasjon der det opprinnelige problemet utvides med en opplevelse av å ikke bli tatt på alvor i sin reaksjon.

Det er viktig å skille mellom tre ulike posisjoner i materialet når det gjelder phubberens emosjonelle respons. Noen, som Jonas og Anders, innlemmer skyldfølelsen i en konstruktiv refleksjon som leder til atferdsendring. Andre, som Henrik og delvis Eirik, veksler mellom skyldfølelse og defensiv rettferdiggjøring uten at dette nødvendigvis fører til varig endring. Atter andre, som Ole, erkjenner skyldfølelsen åpent, men beskriver at de ikke makter å handle på den fordi de subjektivt opplever at jobbsituasjonen ikke gir rom for det. Disse posisjonene har ulike implikasjoner for hvordan phubbing-dynamikken utvikler seg over tid i forholdet, og de kan fungere som analytiske utgangspunkt for å forstå variasjonen i parenes utfall.

4.5 Attribusjon og intensjonalitet

Denne seksjonen besvarer direkte forskningsspørsmål 2 om hvordan informantene tolker og attribuerer partnerens phubbing-atferd, og hvilken betydning disse tolkningene har for opplevelsen av relasjonell verdsettelse. Seksjonen er sentralt forankret i allergiteoriens typologi over sosiale allergener.

Allergiteorien postulerer at attribusjonen av en atferd, altså tolkningen av om den er intensjonell og personlig rettet, er avgjørende for styrken av den negative emosjonelle responsen (Cunningham et al., 2005). Roberts og David (2022) fant at de fleste klassifiserer partner-phubbing som en uhøflig vane snarere enn en bevisst avvisning. Materialet i denne studien støtter i stor grad dette funnet, men avdekker også viktige nyanser.

Nesten samtlige informanter understreker at de ikke opplever partnerens mobilbruk som bevisst ondsinnet. Emma er kategorisk:

Henrik er ikke sånn. Han ville ikke bevisst oversett meg for å såre meg, det er jeg sikker på. Det er nesten mer som at han gjør det automatisk, hvis du skjønner? Men det gjør det nesten egentlig verre, på en måte. For da føles det som om jeg er så lite interessant at han bare glemmer at jeg er der.

Maria gjenspeiler den kognitive splittelsen som beskrives i teorien. Hun vet rasjonelt at Adams mobilbruk ikke er intensjonell, men merker at den emosjonelle responsen likevel aktiveres. Hun forteller:

Jeg tenker jo ikke at han gjør det for å plage meg. Men jeg tenker fortsatt at det er viktigere enn at jeg skal få sove. Det er jo litt lett at man kan legge tolkningen i det, selv om jeg vet at det ikke stemmer.

Ingrid er den informanten som har beveget seg nærmest mot en attribusjon i retning av personlig rettethet, og hun er selv bevisst på denne bevegelsen:

Jeg vet at det er jobben, ikke meg liksom. Han brenner jo for det han gjør, men det gjør ikke følelsen min av å bli nedprioritert mindre ekte. Jeg føler egentlig at jeg bare er blitt mer sensitiv over tid. For før lot jeg ting gå, mens nå trigger det meg hver gang han sier «bare to minutter», fordi det aldri er bare to minutter.

Kristians formulering, slik den gjengis av Nora, peker på et sentralt punkt i diskusjonen om intensjonalitet:

Det spiller ikke noe rolle om det er med vilje eller ikke, for resultatet er på en måte det samme. At jeg føler meg litt oversett.

Dette utsagnet kan tolkes som en empirisk utfordring til intensjonalitet som avgjørende variabel. Selv om atferden klassifiseres som en vane uten ondsinnet hensikt, kan konsekvensene for den fornærmede parten likevel være de samme som ved en bevisst avvisning. Dette kan tyde på at andre faktorer, slik som relasjonell kontekst og grad av repetisjon, i like stor grad former den emosjonelle konsekvensen. Dette resonnementet vil bli forfulgt videre i diskusjonskapittelet.

4.6 Repetisjon og sensitivisering

Denne seksjonen er direkte koblet til forskningsspørsmål 1, særlig spørsmålet om hvordan reaksjoner endrer seg over tid. Den belyser allergiteoriens kjernemekanisme og viser at materialet rommer flere mulige utfall ved gjentatt eksponering.

Allergiteoriens kjernemekanisme, gjentakelsessensitivisering, beskriver en prosess der irritasjonen over en atferd øker ved gjentatt eksponering, analogt med en fysisk allergirespons (Cunningham et al., 2005). Materialet gir variert empirisk støtte til denne mekanismen. Noen par viser klar sensitivisering over tid, mens andre viser habituering eller en form for resignert stagnasjon. Kontrasten mellom disse utfallene er analytisk viktig fordi den nyanserer teoriens forventning om et lineært sensitiviseringsforløp.

4.6.1 Tydelig sensitivisering over tid

Ingrid er den informanten som tydeligst illustrerer sensitiviseringsmekanismen. Hun beskriver en gradvis bevegelse fra tålmodighet til resignasjon og voksende frustrasjon:

De første gangene var jeg kanskje litt mer tålmodig. Han bygger noe, det er midlertidig. Men ehh, det har jo gått tre år nå, og det er ikke midlertidig. Det er livet hans. Nå kan jeg bli raskere sint, og egentlig raskere lei meg også av å bli tilsidesatt. Og for å være ærlig med deg, så har jeg syntes det har gjort forholdet litt vanskelig til tider.

Sensitiviseringen er her så fremtredende at den setter selve parrelasjonen i spill, et funn som samsvarer med O'Connor (2011) sin påpekning om at ubehandlede sosiale allergener kan ha alvorlige konsekvenser for relasjonell stabilitet over tid. Emma beskriver en mer subtil, men like gjenkjennelig sensitiviseringsprosess. Hun forteller at hun i starten ikke tenkte så mye over Henriks mobilbruk, fordi alt var nytt og spennende. Så begynte det sakte, og nå er terskelen for hva hun aksepterer markant lavere enn da forholdet var nytt.

4.6.2 Habituering og resignasjon

Martin og Ida representerer et annet utfall, der gjentatt eksponering ikke har ført til sterkere irritasjon, men til en form for relasjonell resignasjon. Martin beskriver det slik:

Kanskje litt. I starten irriterte det meg mer. Nå har jeg bare akseptert at sånn er det. Eller, ikke akkurat akseptert, men gitt opp å endre det, haha.

Emilie beskriver en liknende dynamikk, men farget av tristhet snarere enn nøytralitet:

Før «navn på barn» kom, så kunne det irritere meg mer. Nå er jeg liksom for sliten til å reagere på det. Det føles litt som om vi begge har gitt opp litt på en slags stille måte, bare akseptert at sånn er det akkurat nå.

O'Connor (2011) peker på at habituering kan virke adaptiv på kort sikt, men at den over tid kan endre det relasjonelle engasjementet. Emilies beskrivelse illustrerer nettopp dette, der den stilltiende aksepten fremstår som en utmattet resignasjon som over tid kan svekke forholdet.

4.6.3 Sensitivisering som reverseres gjennom aktiv intervensjon

Thea og Vilde representerer et tredje utfall, nemlig sensitivisering som ble avbrutt og reversert gjennom aktiv konfrontasjon og normendring. Thea beskriver at frustrasjonen bygde seg opp over tid uten at hun sa noe, til det til slutt nådde et bristepunkt. Vendepunktet var den store samtalen om konsekvensene. Denne samtalen avbrøt sensitiviseringsforløpet og innledet en ny fase preget av tillit og eksplisitte normer. Thea forteller:

Før bygde det seg opp. Jeg sa ingenting, ble mer og mer frustrert, til det eksploderte egentlig. Nå sier jeg fra med en gang, rolig, og Anders responderer. Det er en helt annen dynamikk, så jeg er egentlig glad for at det ble en ting.

Dette funnet er empirisk verdifullt fordi det kan tyde på at sensitiviseringsmekanismen ikke er deterministisk. Relasjonell kommunikasjonskompetanse kan, under visse betingelser, bryte sirkelen.

Det er imidlertid viktig å presisere hva som synes å skille reverseringsforløpet fra de to andre utfallene. Materialet kan tyde på at minst tre kjennetegn må være til stede for at reverseringen skal lykkes. Det første er at konfrontasjonen kommer som en samtale om mønsteret, ikke som en kritikk av en enkeltepisode. Thea beskriver dette tydelig når hun sier at hun og Anders «snakket om alt det som hadde bygd seg opp», ikke bare om den ene kvelden hun gråt. Det andre er at den fornærmede part klarer å artikulere konsekvensene uten samtidig å fordømme partneren. Anders sin reaksjon på Theas tilbakemelding var ikke defensiv fordi tilbakemeldingen var formulert i jeg-perspektiv om opplevde konsekvenser, ikke i du-perspektiv om partnerens karakter. Det tredje er at paret klarer å konvertere samtalens innsikt til konkrete strukturelle endringer. Bare en bevisstgjort innsikt er ikke nok. Thea og Anders innførte tre regler som dempet den situasjonelle utløsningen av phubbing-atferd, og dette synes å ha vært avgjørende for at endringen ble varig.

Vilde og Asks reverseringsforløp har en delvis annen struktur. Her var det ikke en akutt konfrontasjon som var utløsende, men en gradvis kulturell forhandling der Asks prinsipielle skepsis til smarttelefonkulturen over tid påvirket Vilde. Vilde beskriver en innledende motstand mot det hun opplevde som Asks kritikk, men en gradvis erkjennelse av at han hadde et poeng. Dette er et eksempel på en mer langsom og diskursiv reversering som ikke krever en akutt konflikt for å sette i gang prosessen. Begge typer reversering, både den kriseutløste og

den gradvise, kan altså være effektive, men de stiller ulike krav til parets kommunikative og relasjonelle ressurser.

På tvers av materialet kan det se ut til at reverseringsforløpet er det minst sannsynlige utfallet. De fleste parene som beskriver et phubbing-mønster, beveger seg enten mot sensitivisering eller mot habituering. Reversering forutsetter en kombinasjon av relasjonell trygghet, kommunikativ kompetanse og praktisk handlingskraft som kanskje ikke alle par har like god tilgang til. Materialet kan dermed tyde på at allergiteoriens forventning om sensitivisering ikke er feil, men at den beskriver det vanligste forløpet av flere mulige. Det er nettopp dette bredere spekteret av mulige forløp denne studien bidrar til å beskrive empirisk.

4.7 Gjensidig phubbing

Denne seksjonen utforsker et fenomen som forskningslitteraturen i økende grad anerkjenner som sentralt, men som hittil er noe underbelyst. Den belyser en dynamikk som ikke lar seg fange av det klassiske skille mellom phubberen og den fornærmede part, og som er relevant for alle tre forskningsspørsmålene.

Et av de mest gjennomgående funnene i materialet er utbredelsen av gjensidig phubbing, der begge parter i forholdet phubber hverandre snarere enn at det er én klar phubber og én klar fornærmet part. Bicchieri (2017) fremhever resiprositet som en avgjørende faktor for normalisering av atferd. Når begge gjør det, kan atferden miste sin normbrytende karakter.

Gjensidig phubbing er tydeligst i materialet hos Martin og Ida, Emilie og Håkon, og Linnea og Sander. Martin er tydelig på dette:

Vi er like ille begge to.

Linnea fremstiller gjensidigheten som et slags likevektspunkt som nøytraliserer phubbing som problem. Hun sier at det ikke er noen konkurranse fordi de begge er mye på telefonen.

Maria erkjenner sin egen dobbeltmoral med selvironisk åpenhet:

Når jeg legger fra meg telefonen, da skal ingen være på telefonen. Det er litt dobbeltmoralisk, haha. At det er lett å ha ulike regler for seg selv og noen andre. Akkurat nå er det irriterende, og så la jeg fra meg telefonen for to sekunder siden selv.

Hun forklarer dynamikken videre:

Dessverre er jeg nok et offer for gjensidig phubbing. Jeg kan nok på en måte litt på trass tenke, ok, da sitter jeg også på mobilen.

Jonas sier noe som kan bidra til å forklare den psykologiske logikken bak gjensidig phubbing:

Det er på en eller annen måte lettere å ta opp mobilen enn å si fra. Jeg tror jeg bare slenger meg på de mulighetene jeg får.

Denne mekanismen kan forstås som en adaptiv strategi der det er enklere å unngå konflikten ved å hente frem sin egen telefon enn å adressere partnerens mobilbruk direkte. På kort sikt senker dette konfliktnivået, men på lengre sikt kan det forsterke det gjensidige phubbing-mønsteret. Denes et al. (2025) understreker at gjensidig phubbing utfordrer den klassiske dikotomien mellom phubberen og den fornærmet parten i forskningen, og materialet fra denne studien synes å støtte opp under dette.

4.8 Mobiltelefonen som relasjonelt medium

Denne seksjonen tematiserer en dimensjon ved materialet som utfordrer en ensidig negativ forståelse av mobilbruk i parforhold. Den belyser hvordan mobiltelefonen i flere av parene fungerer som et tilknytningsskapende medium, og bidrar dermed med en nyansering som er relevant for alle tre forskningsspørsmål.

Et funn som tegner seg på tvers av materialet, er at mobiltelefonen for flere av parene ikke utelukkende fungerer som et forstyrrende element, men også som et medium for tilknytning og hverdagslig intimitet. Dette nyanserer en del av den eksisterende phubbing-litteraturen, som i hovedsak har fokusert på de negative konsekvensene av samtidig mobilbruk i parforhold (McDaniel & Coyne, 2016; Roberts & David, 2022).

Maria og Adam er de tydeligste representantene for dette mønsteret. Maria formulerer dobbeltheten i sitt forhold til mobiltelefonen slik:

Mobilen gir mer enn den tar. Ganske mye mer. Jeg tror jeg ville blitt mer lei meg om du hadde sagt at du ville ha dumtelefon, fordi jeg synes det er koselig å ha den måten å kommunisere på.

Det hun refererer til, er praksisen med å sende morsomme videoer og bilder til hverandre i løpet av dagen, og å gå gjennom disse sammen om kvelden som et felles ritual. For Maria er

ikke telefonen utelukkende en kilde til distanse, men en kanal for en form for hverdagslig intimitet hun verdsetter høyt.

Emma og Henrik beskriver en liknende praksis. Emma skiller tydelig mellom det hun kaller «den gode» og «den dårlige» mobilbruken i parforholdet:

Det er stor forskjell på når han sender meg en fin video han har sett, og når han bare scroller mens jeg snakker. Det første er kos, det andre er bare irriterende.

Denne distinksjonen er analytisk verdifull fordi den peker mot at det ikke er teknologien i seg selv, men måten den brukes på, som avgjør om den bidrar til eller motvirker relasjonell tilknytning. Frackowiak et al. (2023) argumenterer nettopp for at samtidig mobilbruk ikke kan vurderes som utelukkende negativ uten at man tar innholdet og den relasjonelle konteksten i betraktning. Materialet fra denne studien gir empirisk støtte til dette argumentet og utvider det ved å vise at koordinert og delt mobilbruk skaper en relasjonell dynamikk som er fundamentalt forskjellig fra individuell ekskluderende scrolling.

Jonas og Sofie har en tilsvarende delingspraksis, og Jonas reflekterer over hvordan denne praksisen har endret hans forhold til telefonen i parforholdet:

Når Sofie og jeg deler ting på telefonen sammen, blir telefonen en del av oss på en måte. Når jeg sitter alene og scroller mens hun er der, så blir den kanskje noe som tar meg vekk fra henne.

Denne formuleringen illustrerer presist det analytiske skillet mellom inkluderende og ekskluderende mobilbruk i parforholdet. Den samme enheten kan på den ene siden fungere som et redskap for å bygge felles opplevelser, og på den andre siden som en barriere mot felles tilstedeværelse.

Flere informanter peker imidlertid på at skillet mellom inkluderende og ekskluderende mobilbruk i praksis flyter litt inn i hverandre. Adam beskriver hvordan han av og til blir dratt inn i meningsløs scrolling til tross for at han egentlig ønsker å prioritere samværet med Maria. Dette antyder at intensjonen om koblende mobilbruk ikke alltid følges av tilsvarende praksis, og at den koblende bruken krever en aktiv selvregulering for å ikke gli over i den ekskluderende.

Det er også viktig å påpeke at den relasjonsstyrkende mobilbruken ikke er like utbredt i alle par. For Ingrid og Ole er denne dimensjonen praktisk talt fraværende. Ingrid beskriver at

telefonen i deres forhold nesten utelukkende er et fjært og avbrytende element, og at den koblende dimensjonen som Maria og Adam beskriver, er noe hun savner. Dette antyder at evnen til å bruke telefonen relasjonsstyrkende ikke er en naturlig konsekvens av teknologien selv, men forutsetter en bestemt relasjonell og kommunikativ kompetanse i paret.

Funnet om mobilen som relasjonelt medium er teoretisk relevant fordi det utfordrer en dikotomisk forståelse av phubbing som motsetning til relasjonell tilstedeværelse. Det åpner i stedet for en mer differensiert analyse der den samme atferden kan ha både relasjonsstyrkende og relasjonsnedbrytende potensial avhengig av kontekst, intensjon og kommunikativ ramme. Dette kan være et bidrag til den eksisterende litteraturen som har implikasjoner både for teori og for praktiske intervensjoner i parforhold der phubbing oppleves som problematisk.

4.9 Kontekst og relasjonell sårbarhet

Denne seksjonen identifiserer kontekst som en gjennomgående variabel i materialet. Den belyser særlig forskningsspørsmål 1 om emosjonelle reaksjoner, og bidrar med en viktig nyansering til forståelsen av når og hvorfor phubbing får ulik vekt i ulike par.

Et viktig analytisk funn på tvers av materialet er at den emosjonelle konsekvensen av partner-phubbing ikke er konstant, men i høy grad betinget av kontekst. Dette nyanserer en del av den kvantitative litteraturen som behandler phubbing som et fenomen med forutsigbare negative konsekvenser uavhengig av omstendighetene (Ni et al., 2025).

Maria påpeker dette poenget godt:

Det er ikke det at vi har sittet så voldsomt mye på mobilen den dagen. Det er bare at vi ikke har så mye tid sammen den dagen.

Telefonen som symptom snarere enn årsak kan sies å være en analytisk sentral forståelsesramme som dukker opp gjennom store deler av materialet. Ingrid bekrefter den relasjonelle kontekstens avgjørende rolle ved å peke på akkumuleringen over tid:

Nå trigger hver «bare to minutter» meg, fordi det aldri er bare to minutter.

Her er det ikke den individuelle episoden som er problemet, men den narrative sammenhengen den inngår i. McDaniel og Coyne (2016) omtaler en liknende mekanisme som den kumulative effekten av teknoferens. Summen av mange små avbrytelser er større enn delene og kan over tid gi en opplevelse av kronisk relasjonell utilgjengelighet.

Silje og Fredrik representerer det andre ytterpunktet. I deres relasjonskontekst synes den emosjonelle sårbarheten å være lavere, og forventningene til tilstedeværelse mer pragmatisk definerte. Fraværet av sterk emosjonell reaksjon kan her tolkes som at paret har en felles deskriptiv norm der passiv sameksistens med mobiltelefonen er akseptert som normaltilstand. En mer kritisk tolkning kunne vært at de mangler det refleksive vokabularet for å oppleve atferden som problematisk, men materialet gir i seg selv ikke grunnlag for å avgjøre dette spørsmålet.

4.10 Jobbkonteksten og legitimert mobilbruk

Denne seksjonen tematiserer en mekanisme som ikke er tilstrekkelig belyst i tidligere forskning, og som har særlig relevans i en norsk kontekst preget av tilkoblet arbeidskultur. Den bidrar til besvarelsen av forskningsspørsmål 2, ettersom jobblegitimering er en attribusjonsmekanisme som påvirker tolkningen av partnerens atferd.

Et tema som trer frem med særlig styrke i materialet, er spørsmålet om jobbens rolle som legitimeringsgrunnlag for mobilbruk. Flere informanter opplever at partnerens jobbmotiverte mobilbruk er vanskeligere å reagere negativt på enn hobbypreget scrolling, selv om den subjektive opplevelsen av å bli oversett kan være den samme.

Maja formulerer dette dilemmaet tydelig:

Eirik kan få jobbtelefoner midt i alt, og da må han ta dem. Det hender at vi sitter og har en romantisk middag, og så blir han oppringt om noe akutt fra jobb. Da kan han snakke i telefonen i tjue minutter. Og jeg bare sitter der og venter. Det er så frustrerende, men jeg skjønner det også, liksom. Det er folk som er avhengige av at han er tilgjengelig. Så det er på en måte ikke det samme som å scrolle på sosiale medier.

Distinksjonen Maja trekker mellom legitimert og illegitim mobilbruk samsvarer med Frackowiak et al. (2023) sitt argument om at samtidig mobilbruk ikke kan vurderes uten at innholdet og konteksten tas med i betraktningen. Celine befinner seg i den ytterste varianten av dette dilemmaet. Grensen mellom profesjonell tilstedeværelse og phubbing er konstant uklar i hennes yrkesutøvelse. Marcus uttrykker konsekvensen av dette:

Noen ganger føles det som at følgerne dine er viktigere enn meg.

Celine erkjenner dette og beskriver sin opplevelse av å bli stående fast mellom jobbets krav og ønsket om å prioritere forholdet. Ole og Nora representerer liknende dynamikker fra ulike yrkeskontekster, begge preget av høye tilgjengelighetskrav. Jobbets krav legitimerer i utgangspunktet mobilbruken, men opplevelsen av alltid å komme i andre rekke synes likevel å slite på relasjonen over tid.

Thea er den informanten som har gjort den mest eksplisitte selvrefleksjonen rundt jobblegitimering som mekanisme:

Jeg var minst like ille før. Kanskje verre, fordi jobben min ga meg en unnskyldning. Jobben min stopper jo aldri. Men jeg skjønnte at det ikke var en gyldig grunn til å overse han.

Theas refleksjon er analytisk verdifull fordi hun har vært på begge sider av jobblegitimerings dynamikk. Tidligere brukte hun jobben som legitimeringsgrunnlag for egen phubbing-atferd, og hun beskriver hvordan dette gjorde det vanskelig for Anders å protestere uten å samtidig kritisere yrkesutøvelsen hennes. Etter en periode med refleksjon har hun beveget seg mot en mer kritisk holdning til egen jobblegitimering. Den kognitive omstillingen, der jobbnødvendigheten fratas sin legitimerende kraft, er en krevende prosess som forutsetter at man er villig til å gi slipp på en beskyttende selvforståelse om at arbeidspresset er den egentlige årsaken til atferden.

Materialet kan tyde på at jobblegitimering opererer på minst tre nivåer samtidig. Det første er det objektive nivået, der jobben faktisk krever responstid utenfor arbeidstid. Akutte tilkallinger eller tidssensitive arbeidsoppgaver kan reelt sett kreve at telefonen besvares umiddelbart. Det andre er det fortolkningsmessige nivået, der den fornærmede part vurderer om partnerens jobbrelaterte mobilbruk er proporsjonal med jobbets faktiske krav. Når denne vurderingen faller positivt ut, demper jobbattribusjonen den emosjonelle responsen. Det tredje er det selvrettfærdiggjørende nivået, der phubberen selv bruker jobbpreferansen som en intern beskyttelsesmekanisme mot egen skyldfølelse. Dette tredje nivået er særlig synlig hos Thea i hennes selvrefleksjon, og det er tenkelig at jobblegitimeringen på dette nivået kan operere mest skjult og dermed muligens utgjøre mest skade over tid.

Et viktig analytisk poeng er at jobblegitimering ikke nødvendigvis er en uærlig eller kynisk strategi. I de fleste tilfellene er den jobbrelaterte mobilbruken reell og legitim. Poenget er heller at jobblegitimeringen kan komme til å dekke over også mobilbruk som ikke er strengt

nødvendig. Maja antyder dette når hun forteller at Eirik «scroller mer enn det jobben krever». Det blir dermed vanskelig for henne å skille mellom legitim og illegitim mobilbruk uten å virke urettferdig overfor en yrkesutøvelse hun anerkjenner og verdsetter.

På et bredere analytisk nivå er jobblegitimeringens utbredelse i materialet en påminnelse om at partner-phubbing ikke kan analyseres isolert fra den arbeids- og mediekulturen informantene befinner seg i. I et norsk arbeidsliv der digital tilgjengelighet i økende grad kan forventes også utenfor formell arbeidstid (Statens arbeidsmiljøinstitutt, 2024), er grensen mellom jobbforpliktelse og relasjonell phubbing strukturelt uklar. For unge voksne som er i etableringsfasen både yrkesmessig og relasjonelt, blir denne uklarheten en strukturell utfordring som ikke kan løses på individuelt nivå alene. Den krever kanskje også refleksjon over arbeidskulturens forventninger og deres konsekvenser for det relasjonelle livet.

4.11 Mestringsstrategier og kommunikasjon

Denne seksjonen besvarer direkte forskningsspørsmål 3 om hvilke strategier og tilpasninger parene utvikler for å håndtere phubbing i hverdagen. Seksjonen er bygd opp slik at den beveger seg fra de mest effektive til de minst effektive strategiene, og setter dem i forhold til hverandre.

Det siste analytiske temaet gjelder de strategiene informantene og parene tar i bruk for å håndtere phubbing-relaterte utfordringer. Materialet avdekker et variert repertoar av strategier med svært ulik grad av bevissthet, eksplisitet og langsiktig effektivitet.

4.11.1 Direkte og åpen kommunikasjon

Den strategien som synes å samsvare med den mest positive effekten på tvers av materialet, er direkte og åpen kommunikasjon, enten umiddelbart i situasjonen eller i form av en mer strukturert samtale i etterkant. Thea og Anders er det tydeligste eksempelet. Den samtalen de hadde dagen etter at Thea hadde begynt å gråte uten at Anders la merke til det, representerte et relasjonelt vendepunkt som endret begges atferd. Liknende direkte kommunikasjon beskrives av Jonas, som forteller at Sofie har hjulpet ham å se situasjonen fra hennes perspektiv. Vilde beskriver at Ask sa fra rolig, men tydelig, at han prøvde å snakke med henne. Nora husker Kristians ord som et utsagn som virkelig traff.

Maria og Adam er tydelige på at de ikke er et «silent treatment»-par og at de adresserer ubehag direkte. Maria sier at hun hater ting som ikke er sagt, og at hun alltid adresserer det

når hun merker at det er noe i lufta. Denne kommunikasjonsstilen synes å fungere som en effektiv buffer mot de mest alvorlige konsekvensene av partner-phubbing. Likevel, slik O'Connor (2011) forutsier, har paret aldri hatt en egen samtale om mobilbruk som selvstendig tema.

4.11.2 Indirekte kommunikasjon

Mange informanter beskriver en lavterskelstrategi der uenighet om mobilbruk kommuniseres indirekte, gjennom et blikk, en lett sarkastisk kommentar eller et spørsmål som «Er det noe spennende som skjer på telefonen?» (Adam). Denne strategien holder konfliktnivået nede, men har variabel effektivitet fordi signalet lett kan overses. Emma forteller at hun gir Henrik et blikk, og at han noen ganger legger ned telefonen. Den lave treffsikkerheten ved indirekte kommunikasjon kan over tid bidra til at frustrasjonen hopper seg opp uten at den faktisk løses.

4.11.3 Strukturelle tilpasninger og formaliserte normer

Den mest varige formen for håndtering synes å være strukturelle tilpasninger, det vil si konkrete, formaliserte normer som fjerner mobiltelefonen fra spesifikke kontekster. Thea og Anders har de tydeligste reglene og beskriver dem som godt innarbeidet. Vilde og Ask har gått enda lengre, ved at Ask ikke bruker sosiale medier i det hele tatt, og hjemmet i praksis er en bevisst begrenset skjermzone.

Emilies situasjon illustrerer det strukturelle problemet fra en annen vinkel. Hun og Håkon har snakket om «date nights», men klarer ikke å gjennomføre dem på grunn av barnevakt og økonomi. Strukturelle løsninger forutsetter praktisk gjennomførbarhet, og for småbarnsforeldre i en presset livsfase er dette en ikke ubetydelig barriere.

Maria og Adam beskriver mer implisitte strukturelle tilpasninger, som at begge har stilt inn telefonen til å ringe ved partnerens oppringning selv på lydløs modus, og at Adam bevisst legger bort telefonen når Maria kommer inn på soverommet. Adam forteller:

Jeg pleier å høre når du (Maria) kommer, så jeg pleier å legge bort telefonen bevisst. Ikke å være sånn at jeg ligger med ryggen til og er på telefonen.

Disse tilpasningene er ikke nødvendigvis et resultat av en klar forhandling, men av gradvis tilpasset atferd over tid. Det kan beskrives som en organisk domestisering av teknologibruk på parnivå (Silverstone & Hirsch, 1992).

4.12 Oppsummering av analysen

Analysen av tretten norske samboerpars erfaringer med phubbing avdekker et komplekst fenomen som ikke synes å la seg redusere til en enkel årsak og virkning-modell. Fem overordnede analytiske linjer trer frem på tvers av materialet, og disse vil bli ført videre i diskusjonskapittelet.

For det første er mobiltelefonen fullt domestisert i alle informantenes hverdager og fungerer som et uunngåelig element i den delte parrelasjonen. For det andre er normlandskapet rundt mobilbruk i parforholdet primært uskrevet og fremkommet gradvis, med viktige unntak hos par som har opplevd konflikter og deretter utviklet eksplisitte regler. For det tredje viser materialet et bredt spekter av emosjonelle konsekvenser, fra mild irritasjon hos Silje og Linnea til ensomhet og relasjonell sorg hos Ingrid og Emilie. Intensiteten på den emosjonelle responsen synes i stor grad å være formet av relasjonskontekstens sårbarhet, asymmetri mellom partene og graden av repetisjon. For det fjerde gir materialet støtte til allergiteoriens mekanisme om gjentakelsessensitivisering, men avdekker også at habituering, resignasjon og aktiv intervensjon kan bryte eller avlede sensitiviseringsforløpet. For det femte fremstår kommunikasjonskompetansen som den enkeltfaktoren som synes å skille par som håndterer phubbing konstruktivt fra par som havner i destruktive eller resignerende mønstre.

Disse funnene løftes videre i kapittel 5, der de ses i sammenheng med det teoretiske rammeverket og eksisterende forskning på feltet.

5. Funnene i en større sammenheng

I dette kapitlet drøftes funnene fra analysen i lys av det teoretiske rammeverket og eksisterende forskning på feltet. Mens analysekapitlet hadde som hovedformål å presentere mønstre og variasjoner i materialet, søker dette kapitlet å løfte funnene til et høyere abstraksjonsnivå og å vurdere hva de kan si om partner-phubbing som relasjonelt fenomen mer generelt. Diskusjonen er organisert i ti tematiske avsnitt som hver knytter seg til problemstillingen og til de tre forskningsspørsmålene. Avsnittene følger en analytisk progresjon, fra de bakenforliggende strukturelle forutsetningene for fenomenet, gjennom de emosjonelle og kognitive prosessene som materialet belyser, og frem til de praktiske mestringsstrategiene og en avsluttende refleksjon over phubbing som et paradoksalt trekk ved en normalisert digital hverdag.

Jeg vil understreke at funnene som drøftes her er basert på 13 norske samboerpars erfaringer, og at konklusjonene derfor må forstås som teoretiske tolkninger av et begrenset, men rikt empirisk materiale. Diskusjonen søker å utvikle og nyansere eksisterende perspektiver heller enn å etablere generaliserbare lovmessigheter.

5.1 Mobiltelefonen som domestisert teknologi

Dette avsnittet danner bakteppet for hele diskusjonen. Før partner-phubbing kan forstås som en spesifikk relasjonell utfordring, må det etableres en forståelse av at mobiltelefonen er fullstendig integrert i informantenes hverdag. Avsnittet tematiserer dermed selve forutsetningen for at fenomenet kan oppstå.

Et gjennomgående trekk i materialet er at ingen av informantene problematiserer det at mobiltelefonen er til stede i hjemmet. Telefonen ligger tilgjengelig på sofabordet, ved siden av sengen og i nærheten av middagsbordet, og dens fysiske tilstedeværelse er ikke gjenstand for forhandling. Det som derimot forhandles, er hvordan og når den skal brukes når begge er hjemme. Denne distinksjonen, mellom selve teknologien og dens situasjonelle bruk, er nettopp det Silverstone og Hirsch (1992) sikter til når de beskriver domestisering som en prosess der ny teknologi gradvis integreres i hverdagslivet og blir til en naturlig del av det relasjonelle og rituelle.

Domestiseringsteorien gir et nyttig analytisk utgangspunkt for å forstå hvorfor partner-phubbing er så utbredt i materialet. Når en teknologi er fullt domestisert, er den ikke lenger

gjenstand for kritisk refleksjon i seg selv. Den er, som flere av informantene formulerer det, «bare en del av hverdagen». Den emosjonelle og normative oppmerksomheten flyttes dermed fra teknologien til praksisen, fra hva man har til hvordan man bruker det. Dette skaper et forhandlingsrom der phubbing kan oppstå som en konkret atferd som strider mot uskrevne forventninger om gjensidig tilstedeværelse, samtidig som teknologien som muliggjør atferden, er hevet over diskusjon.

Et særlig interessant funn er at normene rundt mobilbruk i parforholdet i de aller fleste tilfellene er uskrevne og har vokst frem gradvis. Bare et fåtall par, som Thea og Anders eller Vilde og Ask, har eksplisitte regler. Dette underbygger Silverstones og Hirschs (1992) påstand om at domestiseringsfasen som de kaller *konvertering*, der teknologi blir til ritualer og normer, kan skje på en så stillferdig måte at deltakerne knapt registrerer det. Konsekvensen er at mange par blir oppmerksomme på normene først når de brytes, slik som Linnea da hun beskriver irritasjon over Sander som «scroller midt i samtalen». Den uskrevne normen blir først synlig gjennom bruddet på den. Selv om Aalen og Iversen (2021) understreker at konverteringsfasen særlig knytter seg til hvordan teknologibruken uttrykker identitet utad, viser materialet i denne studien at konverteringen også får en innvendig relasjonell form. Den former parets indre normer for tilstedeværelse, og ikke bare deres ytre selvpresentasjon.

Domestiseringsperspektivet bidrar dermed til å forklare hvorfor partner-phubbing oppleves som så vanskelig å adressere for mange av informantene. Atferden bryter en norm som ikke har vært tydelig formulert, og kritikk av atferden kan oppleves som kritikk av en hverdagslig og «harmløs» praksis. Den som konfronterer phubbingen, må samtidig løfte normen frem fra det uskrevne og gjøre den til noe som kan forhandles om. Det er ikke en triviell handling, og det forklarer trolig hvorfor mange av informantene beskriver at de bruker tid før de tar opp temaet, eller at de først reagerer når intensiteten i de emosjonelle reaksjonene er blitt så sterk at det er vanskelig å la være.

5.2 Allergiteoriens forklaringskraft og grenser

Dette avsnittet drøfter den teoretiske rammen som ligger til grunn for hele oppgaven, og vurderer i hvilken grad materialet støtter, utvider og nyanserer teorien om sosiale allergier. Ettersom forskningsspørsmålene springer ut fra denne teorien, er en kritisk vurdering av dens forklaringskraft sentral for å vurdere hva oppgaven faktisk har bidratt med.

Materialet gir på flere punkter empirisk støtte til allergiteoriens kjerneantagelser slik de er formulert av Cunningham et al. (2005) og videreført av Roberts og David (2022). Mest tydelig er dette i informantenes beskrivelser av hvordan partnerens mobilbruk over tid har gått fra å være et marginalt fenomen til å bli en kilde til vedvarende irritasjon. Ingrid forteller at hun i begynnelsen av forholdet med Ole knapt registrerte hans intense skjermtid, men at hun etter tre års samboerskap reagerer med tristhet og resignasjon på de samme handlingene. Lignende forløp ses hos Emilie og Linnea. Disse beskrivelsene synes å gi en fortolkningsmessig støtte til Cunninghams begrep om gjentakelsessensitivisering.

Allergiteoriens forklaringskraft synes også å hvile på dens evne til å integrere flere ulike dimensjoner av et og samme fenomen. Teorien rommer både den atferden som utløser reaksjonen, det vil si selve det sosiale allergenet, den kognitive prosessen der atferden tolkes og attribueres, og den emosjonelle responsen som bygger seg opp over tid. Materialet illustrerer hvordan disse tre dimensjonene henger sammen i informantenes erfaringer. Når Henrik beskriver at Emmas mobilbruk irriterer ham mest når han tolker den som likegyldighet, ser man hvordan attribusjonen modulerer den emosjonelle responsen, slik teorien forutsier. Det samme mønsteret er beskrevet av Vangelisti og Young (2000), som fant at tolket intensjonalitet i sårende kommentarer skaper sosial distanse uavhengig av selve handlingens karakter. Mens deres studie fokuserte på enkeltstående verbale handlinger, antyder materialet i denne studien at den samme mekanismen også gjør seg gjeldende ved gjentatte småskala atferdsmønstre, og dermed har bredere relasjonell rekkevidde enn det Vangelisti og Young opprinnelig beskrev.

Samtidig avdekker materialet flere viktige nyanser som teorien i sin opprinnelige formulering ikke fullt ut fanger. For det første er det ikke alle informanter som opplever en lineær opptrapping av irritasjon ved gjentatt eksponering. Hos noen, som Ida, ser man tegn på habituering, det vil si at den emosjonelle reaksjonen tones ned over tid. Hos andre, som Sofie, finnes en form for aktiv intervensjon der paret bryter forløpet ved å innføre nye normer. Hos atter andre, som Ingrid, kan det observeres en form for resignasjon som ikke er helt det samme som habituering, men som heller ligner på en slags emosjonell utmattelse. Disse mønstrene kan tyde på at gjentakelsessensitivisering bør forstås som ett av flere mulige forløp, snarere enn som en enkelt mekanisme. Funnet samsvarer med Ni et al. (2025) sin metaanalyse, som viser at sammenhengen mellom partner-phubbing og relasjonelle utfall modereres av flere faktorer. Mens metaanalysen identifiserer slike moderatorer på et statistisk

plan, gir det kvalitative materialet i denne studien innsikt i hvordan moderatorene faktisk opererer i konkrete par.

For det andre antyder materialet at allergiteorien i sin nåværende form gir relativt lite plass til den parten som utøver allergenet, altså phubberen selv. I materialet kommer det imidlertid frem at flere av phubberne også har sterke emosjonelle reaksjoner på egen atferd, særlig følelser av skyld og skam. Dette diskuteres nærmere i avsnitt 5.5.

Videre virker Cunninghams (1997) typologi over fire kategorier sosiale allergener, definert ut fra dimensjonene intensjonalitet og personlig rettethet, å være mindre presis i møte med phubbing-fenomenet enn i mer tradisjonelle eksempler som høylytt tygging eller dårlig hygiene. Phubbing kan oppleves som både uintendert og personlig rettet samtidig, og denne kombinasjonen passer ikke uten videre inn i typologiens fire kvadranter. Roberts og David (2022) fant at flertallet av deres respondenter klassifiserte partner-phubbing som *uhøflige vaner*. Materialet viser imidlertid at klassifiseringen ofte er ustabil. Den samme informanten kan beskrive den samme atferden som «en uvane» i én sammenheng og som «et tegn på at jeg ikke er viktig nok» i en annen.

Samlet sett fremstår allergiteorien som et nyttig analytisk verktøy, men den fanger ikke opp alle sider ved materialet. Den største styrken er at teorien ser fenomenet i et tidsperspektiv og kombinerer hvordan partnerne tenker om phubbingen med hvordan de føler den. Den største svakheten er at teorien forutsetter at rollene i forholdet ligger relativt fast, altså hvem som phubber og hvem som blir phubbet, og at partnerne tolker atferden på en stabil måte. Materialet viser imidlertid at dette ikke alltid er tilfellet, fordi rollene og tolkningene kan skifte over tid.

5.3 Emosjonelle reaksjoner og forløpets tre mulige utfall

Dette avsnittet besvarer det første forskningsspørsmålet om emosjonelle reaksjoner og deres endring over tid. Det er gjennom en detaljert drøfting av disse forløpene at oppgaven kan bidra med kvalitativ dybde til et felt som hovedsakelig har vært studert kvantitativt.

Et særtrekk ved materialet er bredden i de emosjonelle reaksjonene som beskrives. Reaksjonene strekker seg fra mild irritasjon, slik Silje og Linnea beskriver, til ensomhet og relasjonell sorg, slik det kommer frem hos Ingrid og Emilie. Denne variasjonen lar seg ikke uten videre redusere til individuelle personlighetsforskjeller, men synes også å være formet av relasjonelle og kontekstuelle forhold. Dette samsvarer med funnene fra meta-analysen til Ni et

al. (2025), som viser at sammenhengen mellom partner-phubbing og relasjonstilfredshet modereres av flere faktorer, blant annet kommunikasjonskvalitet og individuelle attribusjonsmønstre. Imidlertid er det viktig å holde fast ved at en metaanalyse identifiserer statistiske gjennomsnitt, mens en kvalitativ studie kan vise hvordan slike moderatorer faktisk fungerer innad i parene.

Et sentralt analytisk grep i denne studien er å foreslå at gjentakelsessensitivisering ikke nødvendigvis fører til ett enkelt utfall, men at materialet viser minst tre distinkte forløp. Det første er det som teorien i utgangspunktet beskriver, nemlig en gradvis sensitivisering der den emosjonelle responsen øker i intensitet ved gjentakelse. Dette ser man hos par der phubbing ikke har vært gjenstand for refleksjon eller intervensjon, og der irritasjonen har fått modnes over tid. Eksempler er Ingrid og Emilie, der opplevelsen har gått fra mild bemerkning til å bli en sentral kilde til relasjonell smerte. Dette er konsistent med Wang et al. (2017) sine funn om at sammenhengen mellom partner-phubbing og depresjon er sterkere for par som har vært gift i mer enn syv år.

Det andre forløpet er habituering, der den emosjonelle responsen tones ned over tid. Dette ser man eksempelvis hos Maja, som beskriver at hun «har sluttet å bry meg så mye» etter at hun forsto at Eiriks mobilbruk er knyttet til den yrkesmessige rammen han står i. Habituering kan på den ene siden tolkes som en sunn tilpasning der paret har funnet et likevektspunkt. På den andre siden kan det tenkes at det også ligger en emosjonell distanse i en slik habituering, der irritasjonen erstattes av en stille tilpasning som ikke nødvendigvis bærer i seg en bevissthet om hva paret kunne ha hatt om praksisen var annerledes. Det er nettopp denne tvetydigheten som gjør habituering analytisk interessant. Til tross for at allergiteorien primært tematiserer sensitivisering, antyder materialet at habituering bør behandles som et selvstendig forløp, og ikke bare som fravær av sensitivisering.

Det tredje forløpet er aktiv reversering, der paret gjennom en bevisst innsats bryter den negative spiralen og innfører nye praksiser som reduserer den emosjonelle belastningen. Dette ser man hos Thea og Anders, som har innført eksplisitte regler etter en tidligere periode med gjentatte konflikter, og hos Sofie og Jonas, som har utviklet en samtaleform der phubbing kan tematiseres uten at det fører til konflikt. Dette tredje forløpet er muligens det mest interessante teoretiske bidraget fra materialet, ettersom det viser at gjentakelsessensitivisering ikke er en deterministisk mekanisme, men en mekanisme som kan modereres av relasjonell innsats. Funnet utfordrer dermed en for fatalistisk lesning av Cunninghams (2005) opprinnelige

formulering, som kan gi inntrykk av at sensitiviseringen følger en uunngåelig kurve så lenge atferden gjentas.

Det at materialet rommer alle tre forløpene, gir grunn til å foreslå at allergiteorien burde utvikles i en mer dynamisk retning. I stedet for å fremstille gjentakelsessensitivisering som et lineært forløp, kan teorien tjene på å bli formulert som en hypotese om et spektrum av mulige utfall, der konkrete kontekstuelle og relasjonelle faktorer avgjør hvilket forløp paret havner i. Materialet kan dermed sies å gi støtte til en mer kontekstavhengig versjon av teorien.

En kritisk innvending mot tredelingen må likevel adresseres. Siden intervjuene bare ble gjennomført på ett tidspunkt, gir de ikke direkte innblikk i hvordan de emosjonelle reaksjonene faktisk har endret seg over tid. De viser bare hvordan informantene i ettertid husker og beskriver slike endringer. Innvendingen har metodisk tyngde, og det er ikke til å komme bort fra at måten informantene gjenforteller hendelser på, kan være farget av hvordan de føler seg her og nå. På den andre siden hviler tredelingen på et solid empirisk grunnlag, hvor beskrivelsene er konkrete og rikt detaljerte, og inneholder vendepunkter knyttet til konkrete livshendelser som lar seg datere uavhengig av den emosjonelle tilstanden i intervjuøyeblikket. Dessuten er flere av parene intervjuet hver for seg, og en triangulering av begge parters beskrivelser styrker tilliten til at forløpene reflekterer reelle relasjonelle utviklinger. En longitudinell oppfølging ville likevel være ønskelig, og funnene bør derfor leses som en hypotese om mulige forløpstyper, ikke som en fastslått tredeling.

Men hvilke faktorer er det som synes å avgjøre hvilket forløp et par havner i? Materialet peker mot minst fire potensielle moderatorer. Den første er parets generelle kommunikasjonskultur. Par med en etablert vane for åpen og ikke-defensiv kommunikasjon, slik som Thea og Anders eller Maria og Adam, synes lettere å havne i reverseringsforløpet. Den andre er asymmetrien i phubbing-atferden mellom partene. I par der den ene phubber vesentlig mer enn den andre, er sensitivisering det mer sannsynlige utfallet, mens gjensidig phubbing oftere leder til habituering. Den tredje er livsfasens belastning. Småbarnsforeldre som Emilie og Håkon synes å være særlig sårbare for utmattet habituering, der fysisk og mental energi til å adressere phubbing-mønsteret rett og slett ikke er tilgjengelig. Den fjerde er parets felles forståelse av telefonen som relasjonelt medium. Der denne forståelsen er positiv og inkluderende, slik som hos Maria og Adam, synes phubbing å ha mindre relasjonell påvirkning enn der forståelsen er negativ og ekskluderende.

Disse moderatorene er teoretisk interessante fordi de utvider allergiteoriens analytiske rammer. Cunningham et al. (2005) opererer i sin opprinnelige formulering med en relativt enkel modell der gjentakelse fører til sensitivisering, modulert av attribusjon og intensjonalitet. Materialet i denne studien antyder at en utvidet modell muligens bør inkludere kommunikasjonskultur, relasjonell asymmetri, livsfase og felles teknologiforståelse som ytterligere modererende variabler. Dette er en empirisk drevet utvidelse som kunne testes systematisk i fremtidige kvantitative studier.

Et ytterligere interessant trekk ved de tre forløpene er at de ikke er gjensidig utelukkende innenfor det samme paret over tid. Thea og Anders gjennomgikk først en sensitiviseringsfase, deretter en aktiv reverseringsfase, og er nå i det som kan beskrives som en stabilt regulert fase. Dette kan indikere at forløpene heller bør forstås som faser et par kan bevege seg gjennom, snarere enn som faste kategorier paret tilhører. Denne dynamikken kan være viktig å holde fast ved for å unngå en for statisk forståelse av phubbing i parrelasjoner.

5.4 Attribusjon, intensjonalitet og opplevd relasjonell nedvurdering

Dette avsnittet besvarer det andre forskningsspørsmålet om informantenes tolkninger av partnerens phubbing-atferd. Avsnittet tematiserer hvordan kognitive tolkningsprosesser modulerer den emosjonelle responsen, og det er nettopp denne koblingen mellom kognisjon og emosjon som allergiteorien plasserer i sentrum.

Materialet illustrerer hvordan attribusjonsprosesser spiller en avgjørende rolle for hvordan phubbing oppleves. Den samme atferden, for eksempel at partneren scroller på telefonen mens den andre snakker, kan utløse svært ulike reaksjoner avhengig av hvordan handlingen tolkes. Når phubbingen tolkes som uttrykk for likegyldighet eller manglende verdsettelse, blir den emosjonelle responsen tilsynelatende sterk. Når den derimot tolkes som et resultat av tilfeldighet, vane eller jobbpress, dempes responsen, ofte betydelig. Disse mønstrene gir empirisk støtte til Vangelistis et al. (2005) begrep om opplevd relasjonell nedvurdering, som i denne oppgaven brukes om graden den fornærmede parten føler at partneren ikke verdsetter dem eller forholdet.

Materialet kan tyde på at opplevd relasjonell nedvurdering bør forstås som et spørsmål om grad, ikke som et enten-eller. Hos Ingrid er nedvurderingen sterk, og følelsen av å ikke bli prioritert preger hverdagen i forholdet. Hos Maria, som har god dialog med Adam om temaet, er nedvurderingen lav, selv om phubbing også forekommer hos dem. Forskjellen ligger altså

ikke i selve atferden, men i tolkningen av den. Selv om Roberts og David (2022) i praksis måler relasjonell nedvurdering som en kontinuerlig variabel, har den teoretiske fremstillingen ofte holdt fast ved en mer kategorisk tone. Materialet i denne studien taler for at teorien bør justeres i tråd med målemetoden, og at relasjonell nedvurdering forstås som et gradvis fenomen som kan svinge fra dag til dag og fra situasjon til situasjon.

Et særlig interessant funn er det jeg vil kalle intensjonalitetsparadokset. Emma formulerer dette tydelig i intervjuet med Henrik:

Det er nesten verre når han ikke gjør det med vilje. Da er det jo så automatisk for ham at han glemmer at jeg er der.

Denne formuleringen utfordrer en intuitiv antakelse om at lav intensjonalitet bør gi lavere irritasjon. I stedet antyder Emma at uintentert phubbing kan oppleves som mer krenkende enn intendert phubbing, fordi den uintenderte phubbingen avslører at partneren ikke en gang trenger å velge bort den andre, men at fraværet er blitt automatisk. Lignende formuleringer finnes hos Linnea og hos Nora, som begge beskriver at det «automatiske» ved phubbingen er en del av det som sårer dem.

Dette paradokset har implikasjoner for allergiteoriens behandling av intensjonalitet. Cunningham et al. (1997) opererer med intensjonalitet som én av to dimensjoner i typologien for sosiale allergener, men typologien forutsetter at lav intensjonalitet gir lavere intensitet i den emosjonelle responsen. Materialet i denne studien synes å antyde at denne sammenhengen er mer kompleks. I noen tilfeller kan lav intensjonalitet faktisk forsterke den opplevde relasjonelle nedvurderingen, fordi den signaliserer at partneren ikke en gang har den fornærmede i bevisstheten i øyeblikket. Dette kan tolkes som en form for relasjonell mikroslitasje, der det ikke er den enkelte handlingen, men det automatiske mønsteret bak handlingen, som signaliserer manglende verdsettelse. En slik tolkning utvider Vangelistis et al. (2005) begrep ved å åpne for at relasjonell nedvurdering kan være automatisk og ureflektert, snarere enn intendert. For den fornærmede parten kan dette være en særlig krevende form for nedvurdering, ettersom den ikke kan adresseres som et bevisst valg fra partnerens side.

Intensjonalitetsparadokset kan også ha implikasjoner for hvordan phubbing bør håndteres terapeutisk og kommunikativt. Hvis lav intensjonalitet kan oppleves som mer krenkende enn høy, blir det utilstrekkelig å forsvare seg med at handlingen «ikke var ment slik». For den

fornærmede part kan en slik forsvarsformulering virke kontraproduktiv ettersom den bekrefter snarere enn avkrefter den underliggende opplevelsen av usynlighet. En mer konstruktiv respons fra phubberens side ville være å anerkjenne at det automatiske ved atferden i seg selv er en del av problemet, og at endring derfor krever en bevisstgjøring av automatiseringen, ikke bare en tilpasning av spesifikke handlinger.

Et tilsvarende paradoks kan tenkes å gjelde personlig rettethet, den andre dimensjonen i Cunninghams (1997) typologi. Phubbing er sjelden personlig rettet, i den forstand at phubberen vanligvis ikke har til hensikt å ramme spesifikt sin partner. Likevel oppleves denne ikke-personlig rettetheten av flere informanter som mer, ikke mindre, krenkende. Når Ingrid sier at hun føler at jobben er Oles egentlige partner, er det ikke nødvendigvis fordi Ole bevisst velger jobben fremfor henne, men kanskje fordi den ikke-personlige automatiseringen plasserer henne i en posisjon der hun konkurrerer med noe abstrakt hun ikke kan vinne over. Til tross for at Roberts og David (2022) finner at flertallet klassifiserer partner-phubbing som uhøflige vaner, altså den kategorien som etter teorien skulle gi lavest emosjonell respons, viser materialet at den emosjonelle responsen ikke nødvendigvis følger denne klassifiseringen. Typologien kan dermed fremstå å virke noe mindre treffsikker når den brukes på digitalt medierte allergener som phubbing.

5.5 Phubberens emosjonelle perspektiv

Dette avsnittet løfter frem en dimensjon som er underrepresentert i den eksisterende phubbing-litteraturen. Ved å inkludere phubberens emosjonelle reaksjoner på egen atferd, bidrar studien med en utvidelse av det analytiske blikket på fenomenet.

Den dominerende delen av phubbing-litteraturen tar utgangspunkt i den fornærmede parts perspektiv. Spørreskjemastudier som Roberts og David (2016) og oppfølgingsarbeidet til Roberts og David (2022) har systematisk undersøkt hvordan partner-phubbing påvirker den som blir phubbet. Phubberen selv har derimot vært relativt lite synlig i faglitteraturen, både teoretisk og empirisk. Det at studien har intervjuet begge parter i forholdet, gjør det mulig å bidra med et korrektiv til dette ensidige fokuset.

Materialet viser at phubbere ofte har sterke emosjonelle reaksjoner på sin egen atferd når den blir påpekt eller når de selv reflekterer over den. Skyldfølelse er den hyppigst forekommende emosjonen. Eirik beskriver hvordan han kjenner på dårlig samvittighet når Maja ser på ham med et bestemt blikk, og hvordan denne følelsen forsterkes når han er sliten etter en krevende

arbeidsdag og samtidig vet at han burde være mer til stede. Marcus beskriver lignende skyldfølelser knyttet til at han bruker mye tid på telefonen mens Celine venter på fellesskapet de hadde planlagt. Også Ole beskriver et kontinuerlig dilemma mellom jobbforpliktelser og parforhold, der mobiltelefonen fungerer som det fysiske bindeleddet mellom de to sfærene.

Skam er en annen emosjon som materialet bringer frem, men som er mindre eksplisitt enn skyldfølelsen. Mens skyldfølelsen knyttes til konkrete handlinger, som eksempelvis «jeg burde ikke ha sjekket telefonen akkurat da», retter skammen seg mer mot personen som helhet, som eksempelvis «jeg er en partner som ikke greier å være til stede». Henrik beskriver dette tydelig når han uttaler at han av og til synes han er en «dårlig partner» når han fanger seg selv i å phubbe Emma. Skillet mellom skyld og skam (Tangney & Dearing, 2002), åpner for å forstå hvorfor de to emosjonene har ulike relasjonelle implikasjoner. Skyld kan motivere konkret atferdsendring, mens skam kan utløse defensivitet og emosjonell tilbaketrekning. Følgelig blir det viktig å vite hvilken av de to phubberen står i for å forstå hvilken type intervensjon som vil være konstruktiv.

Disse funnene gir grunnlag for å foreslå en utvidelse av allergiteoriens analytiske ramme til også å omfatte perspektivet til den med «allergisk» atferd, som i dette tilfellet er den som utøver phubbingen. Bidraget kan ha både teoretisk og praktisk relevans. Teoretisk kan det utvide forståelsen av phubbing fra å være et ensidig overtramp mot den fornærmede part, til å være en gjensidig krevende dynamikk der begge parter opplever emosjonelle utfordringer. Praktisk kan det åpne for nye terapeutiske og kommunikative tilnærminger der phubberens egne emosjoner anerkjennes som en del av den relasjonelle prosessen, i stedet for å være usynlige.

Det er også grunn til å reflektere over hva phubberens skyldfølelse gjør med relasjonen. I noen tilfeller fungerer den som en motiverende drivkraft for endring, slik som hos Sofie og Jonas, der Jonas har forsøkt å redusere mobilbruken etter samtaler med Sofie. I andre tilfeller fungerer skyldfølelsen heller som en kilde til unnskyldninger, slik som hos enkelte par der phubberen rettferdiggjør atferden ved å vise til jobb eller travelhet. Forskjellen mellom disse to utfallene synes å henge sammen med kommunikasjonsevnene i paret, en variabel som drøftes nærmere i avsnitt 5.7.

Et særlig interessant trekk ved phubberens emosjonelle perspektiv er at det ofte fremstår som usynlig for den fornærmede part. Henrik beskriver hvordan han ofte føler skyld i etterkant uten at han kommuniserer dette til Emma, og Eirik gir uttrykk for noe lignende. Denne

underkommuniserte skyldfølelsen kan sees som en form for emosjonell, parallell belastning, der begge parter sliter med phubbing-dynamikken hver for seg uten at de er klar over den andres opplevelse. Dette er et særegent trekk ved phubbing som relasjonelt fenomen, og det utfordrer antakelsen om at den fornærmede part er den eneste som lider av dynamikken. Funnet samsvarer med Denes et al. (2025) sitt nyere arbeid, som argumenterer for at phubbing-forskningen bør gå over fra individuelle til dyadiske analytiske modeller. Materialet i denne studien gir empirisk støtte til denne anbefalingen ved å vise at den dyadiske dimensjonen ikke bare er statistisk, men også emosjonelt og kommunikativt sentral.

Et trekk ved materialet som det er vanskelig å ikke kommentere er at phubberens emosjonelle reaksjoner ser ut til å være kjønnet. Informantene som tydeligst beskriver skyldfølelse uten å formidle den videre til partneren, er menn. Henrik forteller at han ofte kjenner på skyld i etterkant uten å si det til Emma, og Eirik beskriver et lignende mønster. Samtidig er det de kvinnelige informantene, som Emma og Sofie, som oftest reagerer emosjonelt på å bli phubbet og som tar initiativ til å ta problemet opp. Når den kvinnelige parten selv er phubberen, slik som Nora, formidler hun derimot skyldfølelsen langt mer åpent og tar tydelig eierskap til problemet, blant annet når hun sier: «jeg vet at det er mitt problem å fikse». Mønsteret kan tyde på at kvinnene i materialet er mer emosjonelt uttrykksfulle i begge roller, mens mennenes skyldfølelse i større grad forblir en indre og taus erfaring.

Dette samsvarer med tidligere forskning som finner at partner-phubbing påvirker kvinner noe sterkere enn menn, noe som kan henge sammen med kjønnede forventninger om emosjonell tilgjengelighet og kommunikasjon i nære relasjoner (McDaniel & Coyne, 2016; McDaniel et al., 2025). At mennenes skyldfølelse ofte forblir uuttalt, kan dermed forsterke den parallelle emosjonelle belastningen som ble beskrevet over, der den kvinnelige parten reagerer og forsøker å åpne en dialog, mens den mannlige parten bærer sin skyld i stillhet uten å gi den til kjenne. Samtidig er det viktig å understreke at utvalget er lite og kvalitativt, slik at disse kjønnsforskjellene må forstås som tendenser i materialet og ikke som generaliserbare mønstre. Funnet peker likevel mot at et kjønnsperspektiv kan berike forståelsen av phubberens emosjonelle perspektiv, og at fremtidig forskning med fordel kan undersøke hvordan kjønnede normer for kommunikasjon former måten skyld og skam håndteres på i parforholdet.

Materialet tyder også på at en konstruktiv håndtering av phubbing i parforholdet krever at phubberens emosjonelle reaksjoner også synliggjøres. Når Henrik forblir taus om sin

skyldfølelse, mister Emma muligheten til å forstå at han faktisk er bekymret for hennes opplevelse. Når Jonas eksplisitt formidler sin skyldfølelse til Sofie, åpner det for en dialog som kan styrke relasjonen i stedet for å sette den under press. Dette har implikasjoner for hvordan eventuelle intervensjoner rundt phubbing bør utformes. Tradisjonelle tilnærminger som fokuserer utelukkende på phubberens atferdsendring uten å adressere hans eller hennes emosjonelle landskap, risikerer kanskje å miste en sentral del av endringsmotivasjonen.

Phubberens perspektiv utfordrer dessuten en for enkel forståelse av allergiteoriens dimensjoner. Cunningham et al. (2005) opererer med en relativt klar dikotomi mellom allergen-utøveren, som forutsetningsvis ikke er bevisst sin atferd, og allergi-mottakeren, som opplever den som problematisk. Phubberne i denne studien er ofte fullt klar over at deres atferd er problematisk. Alt i alt kompliserer dette den klassiske teoretiske rammen og åpner for en mer interaktiv og dynamisk forståelse, der begge parter er aktive emosjonelle aktører snarere enn faste roller i en ensidig relasjon.

5.6 Gjensidig phubbing, kontekst og legitimering

Dette avsnittet drøfter et av studiens mest gjennomgående funn, nemlig at phubbing-atferd sjelden er ensidig. Avsnittet tematiserer også hvordan kontekst og særlig jobbrelatert legitimering modulerer hvordan phubbing tolkes og oppleves, og bidrar dermed til å besvare det andre forskningsspørsmålet på et mer nyansert plan.

I samtlige par i dette materialet beskrives det at begge parter phubber, men med ulik grad og i ulike kontekster. Funnet utvider det tydeligste fokuset i litteraturen, som ofte forutsetter en passiv fornærmet og en aktiv phubber, og samsvarer med den konseptuelle kritikken Denes et al. (2025) har reist mot phubbing-forskningen. Dikotomien mellom phubber og fornærmet part er muligens for grovkornet til å fange opp den faktiske dyadiske dynamikken. Til tross for denne kritikken har den empiriske litteraturen i begrenset grad differensiert mellom ulike former for gjensidig phubbing. Materialet antyder at gjensidig phubbing forekommer i minst tre analytisk distinkte former. Disse fremstår ikke nødvendigvis som etablerte kategorier i litteraturen, men jeg bruker dem for å gjenspeile nyansene som kommer frem i materialet.

Den første formen velger jeg å kalle *parallel phubbing*. Her er begge på telefonen samtidig uten at det oppleves som negativt. Linnea og Sander beskriver dette som samvær der den fysiske nærheten er det vesentlige, og hvor de kan oppholde seg på hver sin skjerm uten at det føles som noe negativt. Dynamikken har likhetstrekk med det Beukeboom og Pollmann

(2021) omtaler som «shared phone use», og med Aagaard et al. (2021) om at skjermen kan fungere som en «common third» heller enn som et fortrennende element. Telefonen blir her en parallellaktivitet som ikke utfordrer relasjonens kvalitet.

Den andre formen er det jeg vil kalle *defensiv* eller *gjengjeldende phubbing*, der den ene begynner å phubbe som respons på at den andre allerede phubber. Mønsteret er empirisk dokumentert av Thomas et al. (2022, s. 2), som bruker termen «tit-for-tat retaliation» om hvordan partner-phubbing ofte utløser tilsvarende atferd hos den som blir phubbet. I motsetning til deres begrep vil ikke defensiv phubbing utelukkende handle om hevn eller protest, men heller en resignasjon eller en pragmatisk tilpasning. Linnea beskriver dette presist når hun forteller at hun tar fram telefonen «når Sander først har gjort det, for da skjer det jo ingenting uansett». Vi ser også at både Jonas og Maria gjenspeiler det samme mønsteret i sine forhold. Strategien gir en aktivitet å fylle tomrommet med og unngår det umiddelbare ubehaget ved å konfrontere partneren direkte, men den bryter samtidig ned forutsetningen for åpen dialog og kan over tid bli en stille form for aksept av et mønster ingen av partene egentlig ønsker.

Den tredje formen kan vi kalle *eskalerende phubbing*, som jeg ikke har funnet eksplisitt beskrevet i den litteraturen jeg har gjennomgått, men har slektskap med Turkles (2017) bredere kulturdiagnose om å være «alene sammen». Her fortrenner den gjensidige phubbingen gradvis fellesinteraksjonen, og begge parter trekker seg inn i sine respektive skjermer. Emilie og Håkon er det tydeligste eksempelet i materialet. Emilies refleksjon om at hun savner det de hadde før, illustrerer at denne formen ikke nødvendigvis er en frivillig praksis, men en felles resignasjon i en livsfase preget av utmattelse.

De tre formene ser ut til å ha ulike relasjonelle implikasjoner. Den parallelle phubbingen kan være forenelig med en sunn pardynamikk, den defensive phubbingen peker muligens mot underliggende kommunikasjonsproblemer, og den eskalerende phubbingen kan virke til å svekke opplevd nærhet over tid. At materialet rommer alle tre, tyder på at gjensidig phubbing er et mer differensiert fenomen enn det som ofte kommer frem i litteraturen (Denes et al., 2025; Beukeboom & Pollmann, 2021; Thomas et al., 2022).

Den teoretiske implikasjonen er at fremtidig forskning bør operere med differensierte målemetoder. En kvantitativ måling som kun registrerer at begge parter phubber, men som ikke skiller mellom parallell, defensiv og eskalerende dynamikk, vil trolig ikke fange den

vesentlige variasjonen i relasjonelle utfall. Dette er en konkret videreføring av Denes et al. (2025) anbefaling om dyadiske måleinstrumenter.

Et videre interessant spørsmål er hvordan paret beveger seg mellom de tre formene over tid. Materialet kan tyde på at parallell phubbing er den minst stabile formen, og at det er en risiko for at den utvikler seg til eskalerende phubbing under endrede livsbetingelser, for eksempel ved økt jobbpres eller ved ankomst av barn. Linnea og Sander, som beskriver gjensidigheten som problemfri, har vært samboere i ett år og er begge i en fase preget av relativt få ytre belastninger. Det er en åpen empirisk hypotese om hvorvidt deres gjensidighet vil opprettholdes som parallell phubbing eller vil glide over i mer eskalerende former etter hvert som relasjonen modnes. Materialet gir ikke grunnlag for å besvare dette definitivt, men det peker mot en empirisk relevant longitudinell problemstilling.

Et særlig markant kontekstuel mønster i materialet er det jeg vil kalle *jobblegitimering*. Tre av informantene har yrker som synes å gi en særlig sterk fortolkningsmessig dekning for hyppig mobilbruk. Eirik har en stilling med høye tilgjengelighetskrav og hyppige akutte tilkallinger. Celine arbeider innenfor et yrkesfelt der mobil og digital tilstedeværelse er en sentral del av selve arbeidet. Ole befinner seg i en yrkesfase preget av høy grad av usikkerhet og kontinuerlige tilgjengelighetskrav. I alle tre tilfellene fungerer yrket som en legitimerende kontekst som gjør det vanskelig for partneren å protestere uten å samtidig kritisere yrkesutøvelsen.

Mønsteret synes å være et relativt originalt teoretisk bidrag fra studien. Mens allergiteorien (Cunningham et al., 2005) har vært opptatt av attribusjon på et generelt plan, gir materialet grunnlag for å foreslå at visse kontekstuelle attribusjoner har en særlig sterk legitimerende kraft. Når en handling kan attribueres til en samfunnsmessig anerkjent yrkesrolle med høye tilgjengelighetskrav, blir det vanskeligere å klassifisere den som et sosialt allergen. Dette kan tolkes som en form for normativ asymmetri, der phubberens fortolkningsramme har større kulturell tyngde enn den fornærmedes. Legitimeringen er ikke nødvendigvis et bevisst manipulativt grep, men kan operere lydløst ved at både phubberen og partneren tar yrkesrollens krav for gitt.

Det er imidlertid viktig å presisere at jobblegitimering ikke nødvendigvis er en uærlig strategi. I de fleste tilfellene er den jobbrelaterte mobilbruken reell og legitim. Poenget er heller at den jobbrelaterte begrunnelsen kan komme til å dekke over også mobilbruk som ikke er strengt nødvendig. Maja antyder dette når hun forteller at Eirik «scroller mer enn det jobben krever».

Det blir dermed vanskelig for henne å skille mellom legitim og illegitim mobilbruk uten å virke lite forståelsesfull overfor en yrkesutøvelse hun anerkjenner og verdsetter.

Jobblegitimeringens utbredelse er også relevant for en bredere drøfting av samtidens norske arbeidskultur. Den digitale tilgjengeligheten i arbeidslivet har de siste tiårene utvidet seg fra å være en spesifikk forventning i enkelte yrker til å bli et allment trekk ved norsk arbeidsliv (Aalen & Iversen, 2021). Phubbing-fenomenet kan derfor i økende grad ikke bare forstås som et interpersonlig samspill mellom to individer, men også som en relasjonell ytring av strukturelle endringer i forholdet mellom arbeid og fritid. Følgelig er denne bredere innrammingen viktig for å unngå å plassere fullstendig ansvar på det enkelte par for et fenomen som har dyptliggende strukturelle årsaker.

5.7 Kommunikasjonskompetanse som moderator og praktiske mestringsstrategier

Dette avsnittet søker å besvare det tredje forskningsspørsmålet om mestringsstrategier og tilpasninger. Drøftingen viser at kommunikasjonskompetansen, som definert i punkt 2.7.2, i parene synes å være den enkeltvariabelen som tydeligst skiller par som håndterer phubbing konstruktivt fra par som havner i destruktive eller resignerende mønstre.

Materialet inneholder en variert palett av mestringsstrategier som parene har utviklet for å håndtere phubbing. De strekker seg fra rent kognitive omforminger, der den fornærmede part forsøker å tolke partnerens atferd mer velvillig, til strukturelle tilpasninger der konkrete regler innføres i hjemmet. Imellom disse ytterpunktene finnes relasjonelle strategier som forutsetter åpen dialog mellom partene.

Det som tydeligst trer frem på tvers av strategiene, er at kommunikasjonskompetansen i paret ser ut til å fungere som en avgjørende moderator. Par der begge parter evner å kommunisere godt med hverandre, som eksempelvis Maria og Adam eller Sofie og Jonas, klarer å adressere phubbing direkte og konstruktivt. De gir hverandre tilbakemeldinger uten at det fører til konflikt, og er i stand til å skille mellom kritikk av en konkret handling og kritikk av personen, et skille som Gottman og Silver (1999) identifiserer som sentralt for konstruktiv problemløsning i parforhold. Par der evnen til å kommunisere åpent virker å være lavere, eller der den er asymmetrisk fordelt, eksempelvis hos Ingrid og Ole, ser ut til å havne i mønstre der phubbing enten ikke tematiseres i det hele tatt, eller der tematiseringen fører til konflikt i stedet for endring.

Disse funnene samsvarer med tidligere forskning. Caplan og Courtright (2023) peker på kommunikasjonskvalitet som en sentral moderator i sammenhengen mellom partner-phubbing og relasjonstilfredshet, og Kılıçarslan og Parmaksız (2023) finner mer presist at effektive kommunikasjonsferdigheter medierer sammenhengen mellom phubbing-tendenser og ekteskapelig tilfredshet, slik at par med høyere kommunikasjonskompetanse opplever mindre negative effekter av phubbing. Studiens kvalitative materiale tilfører imidlertid en nyansering av denne påstanden, ved å vise at det ikke bare er kommunikasjonskvaliteten generelt som har betydning, men også den spesifikke evnen til å snakke om mobilbruk uten at samtalen blir defensiv. Mobilbruken synes å være et særlig vanskelig tema å snakke om, dels fordi den er knyttet til selvbilde og rutiner, dels fordi den er så sentral for hvordan informantene styrer sin egen tid og tilgjengelighet.

Det er imidlertid også en alternativ tolkning av disse funnene som fortjener overveielse. Det kan argumenteres for at det som her beskrives som kommunikasjonskompetanse, i realiteten er et utslag av en mer grunnleggende relasjonell variabel, nemlig tilknytningstrygghet. Roberts og David (2016) viste at tilknytningsstil modererer forholdet mellom partner-phubbing og konfliktnivå, og Bröning og Wartberg (2022) fant at tilknytningsangst er positivt assosiert med opplevd partner-phubbing. Etter en slik tolkning vil par der begge parter har en trygg tilknytningsstil håndtere phubbing-konflikter konstruktivt fordi de bærer med seg generelle ressurser for relasjonell regulering, ikke fordi de har spesifikt høy kompetanse i å snakke om mobilbruk. Innvendingen er teoretisk seriøs, og materialet kan ikke avgjøre den definitivt ettersom tilknytningsstil ikke er målt direkte. Selv om denne forklaringsmodellen ikke kan utelukkes, peker materialet mot at kommunikasjonskompetanse også har en spesifikk komponent som ikke kan reduseres til generell tilknytningstrygghet. Flere par som beskriver et trygt forhold på de fleste områder, har likevel utviklet relativt få konstruktive verktøy spesifikt for å snakke om mobilbruk. Følgelig synes kommunikasjonskompetanse om mobilbruk å være en delvis selvstendig ferdighet som muligens kan utvikles og trenes uavhengig av den underliggende relasjonelle tryggheten.

Med bakgrunn i materialet kan mestringsstrategiene grovt sett kategoriseres i tre nivåer. På det første nivået finnes individuelle, kognitive strategier der den fornærmede parten forsøker å «ta det med ro», å tilskrive mer velvillig eller å distrahere seg selv. Disse strategiene har den styrken at de ikke krever endring fra partneren, men den svakheten at de kan føre til en gradvis emosjonell distansering. På det andre nivået finnes relasjonelle, kommunikative strategier der paret aktivt snakker om mobilbruken og forhandler frem nye praksiser. Disse

strategiene synes å være de mest solide, men de forutsetter en kommunikasjonskompetanse som ikke alle par nødvendigvis besitter. På det tredje nivået finner man strukturelle strategier der paret innfører konkrete regler eller fysiske grep, som eksempelvis mobilfri middag eller telefon-pauser. Disse strategiene synes å være mest varige der de bygger på en grunnleggende kommunikatív enighet innad i paret, og minst varige der de innføres som forsøk på kontroll uten forutgående dialog.

En viktig praktisk implikasjon av disse funnene er at innsats rettet mot å redusere negative effekter av partner-phubbing ikke bør konsentreres utelukkende om mobilbruken som sådan, men i like stor grad om kommunikasjonskompetansen i paret. Det er imidlertid grunn til å være forsiktig med en for forenklet forståelse av kommunikasjonskompetanse som universell ressurs. Materialet kan tyde på at evnen til å snakke om mobilbruk på en konstruktiv måte avhenger av flere underliggende forutsetninger som ikke alle par har like god tilgang til. Den første forutsetningen er en grunnleggende relasjonell trygghet, der den fornærmede part stoler på at hans eller hennes innspill ikke vil bli avvist eller bagatellisert. Den andre er en delt forståelse av at mobilbruk er et legitimt samtaletema, ikke et tabu eller et privatområde som ikke skal kunne adresseres. Den tredje er en evne til å skille mellom kritikk av handling og kritikk av person, slik at konfrontasjonen ikke utløser en defensiv selvforsvarsrefleks hos partneren. For par der disse forutsetningene mangler, blir det vanskelig å oppnå konstruktiv kommunikasjon om phubbing også når begge parter erkjenner at det er et problem. Eventuelle tiltak rettet mot par som sliter bør trolig derfor inkludere arbeid med disse grunnleggende forutsetningene og ikke utelukkende fokusere på den konkrete mobilatferden.

Materialet inneholder også eksempler på hva man kan kalle kommunikatív asymmetri, der den ene parten har vesentlig høyere kommunikasjonskompetanse enn den andre. I slike par bærer den mer kompetente parten en tyngre belastning ved å være den som må initiere og strukturere de vanskelige samtalene. Funnet samsvarer med Kelly, Duran og Miller-Ott (2022), som viser at den opplevde effekten av en kommunikatív respons på phubbing avhenger like mye av hvordan den andre parten reagerer som av selve responsen. Selv et kompetent forsøk på å ta opp problemet kan dermed feile dersom mottakeren mangler ferdigheter til å møte initiativet konstruktivt. Over tid kan dette i seg selv bli en kilde til frustrasjon, ettersom den fornærmede part ikke bare må håndtere phubbing-atferden, men også være den som tar ansvar for at den blir adressert.

5.8 Mobiltelefonen som både bro og barriere

Dette avsnittet drøfter funnet om at mobiltelefonen i flere par fungerer som et relasjonsstyrkende medium, ikke bare som en kilde til distanse. Dette er en viktig nyansering av phubbing-litteraturen og bidrar til en mer differensiert forståelse av mobilteknologiens rolle i parforholdet.

Et funn som skiller seg litt ut fra deler av den eksisterende forskningen er at mobiltelefonen for flere av parene i denne studien fungerer som et medium for tilknytning og felles glede, ikke utelukkende som en kilde til distanse og forstyrrelse, selv når bruken medfører at de delvis ignorerer hverandre. Adam og Maria er de tydeligste representantene for dette bildet, men tematikken dukker også opp i flere andre par. Den koordinerte og delte mobilbruken skaper en relasjonell dynamikk som er fundamentalt forskjellig fra individuell scrolling der den ene utelukker den andre.

Frackowiak et al. (2023) argumenterer for at samtidig mobilbruk ikke kan vurderes som utelukkende negativ uten at man tar innholdet og den relasjonelle konteksten i betraktning. Materialet bekrefter og utvider dette argumentet ved å vise at koordinert og delt mobilbruk, der begge parter er involvert og gleder seg over det samme, kan ha en aktivt tilknytningsskapende funksjon. Funnet samsvarer med Kelly og Miller-Otts (2022) studie, som identifiserer at deling av memmer, artikler og videoer kan fungere som relasjonelt vedlikehold. Det analytiske blikket forskyves dermed fra mobiltelefonen som inntrenger til mobiltelefonen som mulig relasjonsbyggende verktøy. Forskning som behandler all mobilbruk i par som mulig teknoferens, risikerer å miste denne distinksjonen og dermed å overvurdere mobilbrukens negative konsekvenser.

På den andre siden er det grunn til å være forsiktig med å romantisere den koblende mobilbruken. Maria er tydelig på at tilfeldig scrolling ikke gir henne noe, og at den er kategorisk annerledes enn den delte bruken. Skillet mellom koblende og distanserende mobilbruk er ikke alltid tydelig i praksis, nettopp fordi det er lett å gli fra en form for bruk til den andre. Adam erkjenner at han av og til blir dratt inn i meningsløs scrolling til tross for at han egentlig vil prioritere samværet med Maria. Den koblende bruken forutsetter altså en aktiv selvregulering som ikke alltid lykkes. Det er også et poeng at selv om mobilbruken har en koblende eller inkluderende baktanke, som for eksempel å lete etter en meme og sende til partneren, så er utfallet av phubbingen avhengig av at den andre parten tolker at det er nettopp dette telefonen brukes til. Det er fort gjort for phubberen selv å ha en god intensjon med

mobilbruken, men dersom den ikke er tydelig nok formidlet, så kan man risikere at partneren allikevel føler seg ignorert.

En analytisk dimensjon som er underrepresentert i den eksisterende litteraturen, er hvordan parets felles forståelse av mobilbruken som sådan former dens relasjonelle effekt. Når Maria og Adam beskriver mobilbruken som overveiende positiv, henviser de implisitt til en delt forståelse av telefonen som en del av deres relasjonelle vokabular. Når Ingrid og Ole på den annen side ikke har en slik delt forståelse, blir telefonen et symbol for den asymmetriske dynamikken i forholdet snarere enn et medium for tilknytning. Det er altså ikke bare individuell bruk som avgjør hvilken funksjon telefonen får, men den relasjonelle meningen paret har skapt rundt den.

Tolkningen lar seg lese i lys av Baym (2015), som beskriver mobilteknologien som ambivalent. På den ene siden tilbyr den frihet, kontroll og forbindelse. På den andre siden kan den oppleves som påtrengende, stressfremkallende og som en katalysator for dårlige vaner. Materialet gir empirisk dybde til Bayms teoretiske påstand ved å vise hvordan denne ambivalensen utspiller seg i den helt konkrete relasjonelle hverdagen. Den samme telefonen kan i ett par fungere som en bro mellom to mennesker, og i et annet par fungere som en mur mellom dem. Forskjellen ligger ikke nødvendigvis i selve telefonen eller i atferden, men ofte i den meningen paret har bygget rundt den.

5.9 Aldersaspektet

Dette avsnittet drøfter en analytisk dimensjon som er særlig relevant for studiens deltakere, og som har implikasjoner for hvordan vi forstår partner-phubbing i unge voksnes parforhold spesifikt. Avsnittet relaterer funnene til bredere kulturelle og aldersbetingede normer.

Linnea og Sander, som er blant de yngste informantene i materialet, representerer et særlig interessant perspektiv på partner-phubbing. Begge ser den gjensidige mobilbruken i forholdet som en naturlig og problemfri del av hverdagen, og begge avviser at fenomenet krever særlig problematisering. Deres holdning er analytisk verdifull fordi den minner om at ikke alle par opplever mobilbruk som en relasjonell belastning. Silje og Fredrik bidrar til det samme bildet fra et annet ståsted.

Disse kontrasterende eksemplene reiser et viktig spørsmål om normalisering og bevissthet. Aagaard et al. (2021) argumenterer for at den kulturelle normaliseringen av skjermbruk gjør det stadig vanskeligere å vurdere sin egen mobilbruk fra utsiden. På den ene siden er det

mulig at noen informanter er genuint upåvirket av den gjensidige phubbingen fordi de faktisk er det. På den andre siden er det like mulig at andre er upåvirket fordi normene i kulturen de befinner seg i ikke gir dem et begrepsapparat for å oppleve den som problematisk. Materialet gir ikke grunnlag for å avgjøre hvilken tolkning som er mer korrekt, og det ville være forskningsetisk overtramp å hevde at par har problemer de ikke selv er klar over. Det vi kan si, er at aldersbetingede normer om mobilbruk synes å forme hva som oppleves som phubbing og hva som ikke gjør det.

Et metodisk forbehold må her presiseres. Det er ikke gitt at de holdningsforskjellene som observeres mellom de yngste og de noe eldre informantene, faktisk reflekterer aldersbetingede forskjeller. En alternativ tolkning er at forskjellene speiler livsfasens belastninger snarere enn alderens normer. Småbarnsforeldre står i en livsfase som trolig intensiverer enhver relasjonell forstyrrelse, mens nylig samboende uten barn opererer i en fase der ressursene til avslapping og toleranse kanskje er større. En tverrsnittsstudie som denne kan ikke skille mellom kohort-effekt og livsfase-effekt med sikkerhet, og påstanden om aldersbetingede normer bør derfor formuleres som en tentativ hypotese fremfor som en sikker konklusjon.

Ask representerer en annen aldersposisjon. Han er mest kritisk til smarttelefonkulturen til tross for at han er bare noen år eldre enn de yngste informantene. Hans refleksjon om at mobilbruk kan være et symptom på en kultur som har mistet evnen til tilstedeværelse, peker mot en bredere kulturkritisk dimensjon ved partner-phubbing. Den kulturelle normaliseringen av konstant digital tilgjengelighet er ikke bare en privat utfordring for enkeltpar, men et strukturelt fenomen som formes av teknologiindustriens designlogikker, arbeidslivets forventninger og jevnaldrende gruppers normer (Aalen & Iversen, 2021). Partner-phubbing er på ett nivå en interpersonlig dynamikk mellom to individer i et parforhold. På et annet nivå er fenomenet trolig et uttrykk for bredere samfunnsmessige endringer i forholdet mellom tilstedeværelse, oppmerksomhet og digital tilkobling. For en kvalitativ studie av norske unge voksne er begge disse nivåene relevante. Den interpersonlige dynamikken er det som materialet primært belyser, men den må forstås innenfor en kulturell ramme der digital tilgjengelighet i økende grad oppfattes som naturlig, nødvendig og uunngåelig.

For den teoretiske utviklingen av allergiteorien er aldersperspektivet viktig fordi det utfordrer en deterministisk forståelse av sensitiviseringsmekanismen. Hvis kulturelle normer om mobilbruk er sentrale for hvilke handlinger som klassifiseres som sosiale allergener, må teorien også kunne romme variasjon i normgrunnlaget mellom ulike grupper og

aldersgrupper. Materialet kan tyde på at unge voksne i 2026 har et delvis annet normgrunnlag enn det som lå til grunn for Cunninghams opprinnelige teoriformulering. Følgelig argumenterer denne studien for at allergiteorien ikke nødvendigvis bør forstås som en universell modell, men som en kulturelt og aldersbetinget forankret modell som med fordel kan justeres mot ny empiri over tid.

5.10 Phubbing-paradokset i en normalisert digital hverdag

Dette avsluttende drøftingsavsnittet sammenfatter de foregående analysene i et helhetsbilde og reflekterer over hvorfor partner-phubbing fremstår som et særlig paradoksalt fenomen i samtidens parforhold.

Studien antyder at partner-phubbing kan forstås som et fenomen som er paradoksalt på flere nivåer samtidig. På det første nivået er det paradoksalt at en så hverdagslig og normalisert handling kan ha så betydelige relasjonelle konsekvenser. Få av informantene oppfatter mobilbruk i seg selv som et alvorlig tema, og likevel er det nettopp denne hverdagslige praksisen som hos noen utvikler seg til å bli en kilde til ensomhet, irritasjon og relasjonell sorg. Den lave terskelen for selve atferden står i motsetning til den høye emosjonelle ladningen som kan vokse frem rundt den.

På det andre nivået er det paradoksalt at den teknologien som var tenkt å fasilitere kontakt og kommunikasjon, i nære relasjoner kan ende opp med å skape avstand. McDaniel og Coyne (2016) har påpekt dette gjennom begrepet teknoferens, og materialet i denne studien gir empirisk støtte til en slik tolkning. Mobiltelefonen er på en og samme tid det viktigste verktøyet for å holde kontakt med dem som ikke er fysisk til stede, og den fremste konkurrenten om oppmerksomheten i møte med dem som faktisk er til stede. Bayms (2015) tese om mobilteknologiens iboende dobbelthet forutser allerede denne ambivalensen. Materialet i denne studien viser likevel at den ikke bare utspiller seg mellom individet og teknologien, men også mellom partene i parforholdet. De møter den samme teknologien med ulike forventninger og ulike emosjonelle responser.

Det er også paradoksalt at unge voksne, som ofte fremstilles som digitalt kompetente og bevisste på den digitale hverdagens utfordringer, likevel beskriver at de havner i phubbing-mønstre som de ikke selv ønsker. Henrik, Sander, Jonas, Eirik og flere andre uttrykker en tydelig ambivalens. De vet at mobilbruken kan såre partneren, og likevel finner de seg selv i situasjoner der de tar opp telefonen «uten å tenke over det». Dette antyder at digital bevissthet

og digital praksis ikke alltid følger hverandre, og at normaliseringen av smarttelefonen kan ha gått så langt at handlingen er løsrevet fra selve refleksjonen.

Et siste paradoks er knyttet til normaliseringsprosessen selv. Når alle gjør noe, blir det vanskelig å klassifisere det som et problem. Når informantene beskriver phubbing-fenomenet, sammenlikner de ofte sin egen situasjon med venner og familie og finner at deres egen mobilbruk er «omtrent som hos andre». Denne sammenlikningen virker normaliserende og gjør det vanskelig å mobilisere mot fenomenet, både individuelt og som par. Samtidig viser materialet at akkurat denne normaliseringen ikke beskytter mot de emosjonelle konsekvensene. Phubbing kan være vanlig og forstyrrende på samme tid, og det er nettopp denne sameksistensen som synes å være det mest illustrerende kjennetegnet ved fenomenet i samtidens unge parforhold.

Diskusjonen leder dermed mot et helhetsbilde der partner-phubbing fremstår som et fenomen som kun kan forstås gjennom sammensmeltningen av flere perspektiver.

Domestiseringsteorien (Silverstone & Hirsch, 1992) forklarer hvorfor mobiltelefonen er der i første omgang. Allergiteorien (Cunningham et al., 2005; Roberts & David, 2022) bidrar til å forklare hvorfor gjentatt eksponering kan føre til økende emosjonell respons. Teknoferensperspektivet (McDaniel & Coyne, 2016) forklarer hvorfor teknologi kan virke forstyrrende selv i fravær av konflikt. Tilknytningsperspektivet (Hazan & Shaver, 1987; Bröning & Wartberg, 2022) bidrar med en forståelse av hvorfor enkelte er særlig sensitive for partnerens oppmerksomhetsskifter. Kommunikasjonsteoretiske perspektiver (Kılıçarslan & Parmaksız, 2023; Caplan & Courtright, 2023) forklarer hvorfor noen par lykkes med å håndtere fenomenet, mens andre ikke gjør det. Alt i alt er det gjennom kombinasjonen av disse perspektivene at studien har søkt å besvare problemstillingen.

6. Konklusjon

I dette avsluttende kapittelet samles trådene fra de foregående kapitlene. Hensikten er å besvare problemstillingen og forskningsspørsmålene samlet, å løfte frem studiens viktigste bidrag, å reflektere åpent over begrensninger og å peke ut retninger for videre forskning. Konklusjonen er bevisst formulert som en avsluttende refleksjon over hva oppgaven har og ikke har vist, og er ikke ment som en endelig dom over fenomenet partner-phubbing.

6.1 Besvarelse av problemstillingen og forskningsspørsmålene

Studiens overordnede problemstilling spør hvordan unge voksne par i Norge opplever at phubbing påvirker forholdet deres. Materialet, basert på semistrukturerte intervjuer med 13 norske samboerpar i alderen 24 til 35 år, gir grunnlag for å besvare dette på en nyansert måte. Partner-phubbing oppleves som en hverdagslig og normalisert side ved samlivet som likevel kan ha betydelig emosjonell påvirkning. Atferden er ikke alltid årsaken til dramatiske konflikter, men forbindes ofte med følelser av å bli oversett, av å konkurrere med skjermen om partnerens oppmerksomhet, og av en gradvis endring av den opplevde nærheten til hverandre. Samtidig viser materialet at phubbing også kan håndteres konstruktivt, og at enkelte par har funnet frem til normer, samtaleformer og strukturelle løsninger som demper de negative effektene.

Det første forskningsspørsmålet retter seg mot informantenes emosjonelle reaksjoner og deres endring over tid. Reaksjonene strekker seg fra mild irritasjon til ensomhet og relasjonell sorg, og intensiteten formes blant annet av relasjonskontekstens sårbarhet, av asymmetri mellom partene og av graden av repetisjon. Studien gir empirisk støtte til allergiteoriens kjernemekanisme om gjentakelsessensitivisering, men viser samtidig at mekanismen ikke leder til ett enkelt utfall. Materialet identifiserer minst tre distinkte forløp, nemlig sensitivisering, habituering og aktiv reversering, og gir dermed grunnlag for å foreslå at gjentakelsessensitivisering bør forstås som ett av flere mulige utfall snarere enn som en deterministisk mekanisme.

Det andre forskningsspørsmålet handler om hvordan informantene tolker og attribuerer partnerens phubbing-atferd, og hvilken betydning disse tolkningene har for opplevelsen av relasjonell verdsettelse. Funnene understreker at attribusjonsprosesser er sentrale for hvordan phubbing oppleves emosjonelt. Den samme atferden kan utløse svært ulike reaksjoner

avhengig av om den tolkes som likegyldighet, vane eller jobblegitimert nødvendighet. Her trer særlig to mønstre med teoretisk interesse frem. Det første er intensjonalitetsparadokset, der uintentert phubbing i visse tilfeller oppleves som mer krenkende enn intentert phubbing, fordi den avslører en automatisert form for relasjonell distansering. Det andre er jobblegitimering, der visse yrkesroller med høy grad av digital tilgjengelighet gir en sterk fortolkningsmessig dekning for hyppig mobilbruk, og dermed gjør det vanskelig for den fornærmede parten å protestere på phubbingen.

Det tredje forskningsspørsmålet retter seg mot hvilke strategier og tilpasninger parene utvikler for å håndtere eller forebygge negative effekter av phubbing. Materialet rommer en variert palett som strekker seg fra individuelle kognitive omforminger til relasjonelle samtaler og strukturelle, formaliserte regler. Det som tydeligst skiller par som håndterer phubbing konstruktivt fra par som havner i destruktive eller resignerende mønstre, er kommunikasjonskompetansen i paret. Strukturelle løsninger viser seg dessuten å være mest varige der de bygger på en grunnleggende kommunikativ enighet mellom partene, og minst varige der de innføres som forsøk på kontroll uten forutgående dialog.

6.2 Sammenfatning av studiens hovedfunn

Studien har sammenlagt frembragt særlig fem sentrale funn som fortjener oppmerksomhet.

1. Mobiltelefonen fremstår som fullt domestisert i alle informantenes hverdager, og partner-phubbing kan dermed forstås som en nesten uunngåelig konsekvens av at teknologien er fullstendig integrert i de intime rommene. Selve teknologien er hevet over diskusjon. Det som forhandles, er bruken av den. Dette kan forklare hvorfor fenomenet er så vanskelig å adressere.
2. Bredden i de emosjonelle reaksjonene er påfallende. Reaksjonene strekker seg fra mild irritasjon til ensomhet og relasjonell sorg, og intensiteten er ikke et rent individuelt fenomen. Den formes også av relasjonelle og kontekstuelle forhold, og gir dermed grunnlag for å nyansere og åpne allergiteorien i en mer dynamisk retning.
3. Allergiteoriens mekanisme om gjentakelsessensitivisering får solid empirisk støtte, men materialet avdekker også habituering, resignasjon og aktiv reversering som alternative forløp. At samme mekanisme kan lede til så ulike utfall, antyder at teorien med fordel kan utvikles til å bli mer kontekstavhengig.

4. Kommunikasjonskompetansen i paret synes å være den enkeltfaktoren som tydeligst skiller par som håndterer phubbing konstruktivt fra par som havner i destruktive eller resignerende mønstre. Funnet kan ha implikasjoner både for relasjonsforskningen og for praktiske intervensjoner.
5. Phubbing er nesten alltid gjensidig, og gjensidigheten opptrer i flere analytisk distinkte former. Parallell phubbing kan være relasjonelt godartet, defensiv phubbing er ofte symptomatisk for underliggende ubalanse, og eskalerende phubbing kan ha klart negative konsekvenser for opplevd nærhet. Differensieringen utfordrer en tendens i litteraturen til å behandle gjensidig phubbing som en udifferensiert kategori.

6.3 Studiens bidrag

Studien bidrar til feltet på flere måter. Den tilbyr først og fremst kvalitativ dybdeinnsikt i et fenomen som hovedsakelig har vært studert kvantitativt. Studien gir innsikt i de subjektive opplevelsene, de emosjonelle prosessene og de kommunikative dynamikkene som ligger til grunn for slike sammenhenger.

Studien plasserer dessuten undersøkelsen i en norsk kontekst, og bidrar dermed med en geografisk og kulturell utvidelse av et felt som har vært dominert av amerikanske og asiatiske studier.

På det teoretiske planet kommer studien med flere konkrete utvidelser av allergiteorien. Gjentakelsessensitivisering bør forstås som ett av flere mulige utfall, ikke som en deterministisk mekanisme. Attribusjonsdimensjonen bør justeres for å fange intensjonalitetsparadokset, der lav intensjonalitet kan forsterke snarere enn dempe den emosjonelle responsen. Teoriens analytiske ramme bør også utvides til å omfatte perspektivet til den med allergisk atferd, det vil si phubberens egne emosjonelle reaksjoner på sin atferd. Phubberens emosjonelle perspektiv er en underrepresentert dimensjon i den eksisterende litteraturen, og studien dokumenterer at det er rikere og mer ambivalent enn det den dominerende forskningen har erkjent.

Et særskilt kontekstuell bidrag er identifiseringen av jobblegitimering som mønster, der visse yrker fungerer som en normativt sterk fortolkningsramme som modulerer hvordan phubbing tolkes og håndteres. Mønsteret har relevans også utover phubbing-feltet, og kan ha implikasjoner for bredere studier av hvordan teknologiformidlet jobbnærhet virker inn på parforhold.

Studien nyanserer dessuten forståelsen av mobiltelefonen i parforhold. Telefonen fungerer ikke kun som en kilde til distanse, men også som et medium for tilknytning og hverdagslig intimitet. Den koordinerte og delte mobilbruken som flere par beskriver, gir grunn til å revidere den ensidig negative forståelsen som dominerer deler av phubbing-litteraturen, og åpner for at fremtidig forskning bør operere med differensierte målemetoder som kan skille mellom relasjonsstyrkende, nøytral og relasjonsnedbrytende mobilbruk.

Gjensidig phubbing forekommer i flere distinkte former, som jeg har kalt parallell, defensiv og eskalerende, med fundamentalt ulike relasjonelle implikasjoner. Differensieringen utvider den kvantitative litteraturen som ofte måler gjensidig phubbing som en udifferensiert kategori, og gir et empirisk grunnlag for mer presise målinger i fremtidige studier.

Til sist dokumenterer studien betydningen av kommunikasjonskompetanse som moderator. Funnet om at det ikke nødvendigvis er phubbingen i seg selv, men parets evne til å snakke om den, som best skiller mellom konstruktive og destruktive utfall, har betydelige implikasjoner for både teoretisk forståelse og praktiske intervensjoner. Innsikten er konsistent med bredere relasjonsforskning, og studien gir den kvalitativ støtte i en digital kontekst.

6.4 Begrensninger

Studien har flere begrensninger som det er viktig å være åpen om. Først og fremst så er utvalget begrenset til 13 par i en bestemt aldersgruppe og en bestemt livsfase. Funnene kan ikke uten videre generaliseres til andre aldersgrupper, andre relasjonsformer eller andre kulturelle kontekster.

Materialet er videre basert utelukkende på selvrappotering. Selv om informantene var åpne og reflekterte, er det rimelig å anta at sosial ønskelighet og selvfremstilling kan ha påvirket hvordan visse temaer ble fremstilt. Dette er en generell utfordring ved kvalitativ intervjuforskning, og er forsøkt møtt gjennom oppmuntrende intervjueteknikk og en analytisk lesning som har vært oppmerksom på inkonsistenser og selvrettferdiggjørende fortellinger.

En annen begrensning ligger i at materialet er samlet inn på ett tidspunkt. Selv om informantene reflekterte retrospektivt over hvordan opplevelsen har endret seg, ville en longitudinell tilnærming gitt mer solide konklusjoner om de temporale dynamikkene som er sentrale i allergiteorien. Dette er en metodisk begrensning som ligger i masteroppgavens rammer, og som åpner for fremtidige studier.

Forskerens egen rolle er også en faktor som må reflekteres åpent over. Min personlige erfaring med fenomenet har vært en motiverende kraft i prosjektet, men kan også ha skapt forutinntatte forventninger til materialet. Som beskrevet i metodekapittelet, har jeg forsøkt å imøtegå dette gjennom systematisk refleksivitet og ved å la informantenes egne formuleringer styre tematiseringen av analysen.

Intervjumetoden har kombinert individuelle intervjuer og parintervjuer, med en viss overvekt av individuelle. De to formene har gitt ulike innsikter. Individuelle intervjuer skaper rom for personlige refleksjoner som kan være vanskeligere å uttrykke i partnerens nærvær, mens parintervjuer fanger den konstruktive dialogen der partene tolker og responderer på hverandres beskrivelser. En studie med eksempelvis gjennomgående parintervjuer ville gitt et komplementært perspektiv på fenomenet.

Til sist kan det stilles spørsmål om i hvilken grad de identifiserte mønstrene er spesifikke for den norske konteksten eller om de kan gjelde mer generelt. Studien har trukket linjer til den internasjonale litteraturen, men en utelukkende komparativ studie ville kunne avklare hvilke trekk som er kulturelt spesifikke og hvilke som er allmennkulturelle. Den komparative dimensjonen ligger utenfor masteroppgavens rammer, men er en viktig retning for videre forskning.

6.5 Forslag til videre forskning

Funnene fra studien åpner for flere retninger for videre forskning. Den mest naturlige er longitudinelle studier som følger par over tid, og som dermed kan belyse de dynamiske forløpene av sensitivisering, habituering og reversering empirisk. Slike studier kunne kombinere kvalitative dybdeintervjuer med dagboksdata eller med målinger av mobilbruk, og særlig avklare hvilke kontekstuelle og relasjonelle faktorer som er forbundet med hvert av de tre forløpene.

Komparative studier på tvers av kulturelle kontekster er en annen verdifull retning. De ville kunne belyse hvilke trekk ved phubbing-fenomenet som er kulturelt allmenne, og hvilke som er spesifikke for nordisk eller norsk kontekst. Det er rimelig å anta at de grunnleggende mekanismene i allergiteorien er relativt universelle, men at den konkrete utformingen og intensiteten i phubbing-relaterte erfaringer kan variere betydelig mellom kulturer med ulike normer for parforhold, kommunikasjon og digital tilgjengelighet.

Studier som mer eksplisitt sentrerer phubberens perspektiv, vil kunne supplere den dominerende litteraturen som har fokusert nesten utelukkende på den fornærmede parten. Materialet i denne studien har antydnet at phubberens emosjonelle landskap er langt mer komplekst enn det eksisterende forskning har erkjent, og en mer systematisk utforskning av denne dimensjonen vil styrke feltets analytiske rekkevidde.

Intervensjonsstudier som tester om kommunikasjonsfokuserende tiltak kan dempe de negative effektene av phubbing, vil kunne gi empirisk grunnlag for praktiske anbefalinger. Studiens funn antyder at slike tiltak kan ha større effekt enn rene atferdsbaserte intervensjoner, men dette er en hypotese som krever empirisk testing.

Til sist peker materialet mot studier av hvordan teknologisk design og produktutvikling kan bidra til å redusere de negative effektene av samtidig mobilbruk i parforhold. Funksjoner som *fokusmodus*, *familietid* og automatiske påminnelser om å legge bort telefonen er allerede i bruk på enkelte plattformer, men det er begrenset forskning på hvor effektive slike funksjoner er i praksis, og hvilke designprinsipper som kan styrke deres relasjonsbeskyttende effekt.

6.6 Avsluttende refleksjon

Denne studien har søkt å belyse et fenomen som er like hverdagslig som det er emosjonelt komplekst. Partner-phubbing er ikke et dramatisk fenomen i seg selv, men det er nettopp dets hverdagslige karakter som gjør det relasjonelt potent. Det er gjentakelsen, normaliseringen og automatiseringen av handlingen som gjør at den kan etse seg inn i parforholdet over tid og bli en kilde til stille smerte hos noen, og til relasjonell utholdenhetstrening hos andre.

Materialet har vist meg at det ikke finnes ett enkelt svar på hvordan partner-phubbing påvirker parforhold. Svaret er kontekstavhengig. Det avhenger av hvem partene er, hva slags forhold de har, hvilke yrkesmessige rammer de står i, hvor lenge de har vært sammen, hvor godt de kommuniserer og hvor sårbare de er overfor hverandres distanseringsforsøk. Det er denne kontekstavhengigheten som er kjernen i fenomenet, og som gir grunn til å være varsom med generaliserende påstander.

Samtidig har studien antydnet noen mer tydelige innsikter. Mobiltelefonen er kommet for å bli, og normaliseringen av den er ikke noe parene kan tenke seg ut av. Spørsmålet er ikke om paret skal ha mobiltelefoner, men hvordan de skal forhandle frem normer for bruken av dem som ivaretar opplevelsen av nærhet og verdsettelse. I denne forhandlingen er

kommunikasjonskompetansen en avgjørende ressurs, og det er gjennom denne ressursen at de fleste konstruktive utfallene synes å være mulige.

Studien har også vist at partner-phubbing er et fenomen med to sider. Det kan være en kilde til frustrasjon, sårhet og relasjonell endring når det forekommer i ekskluderende form og over lang tid. Samtidig kan mobiltelefonen, brukt på riktig måte, fungere som et medium for hverdagslig intimitet og felles glede. Denne dobbeltheten er viktig å holde fast ved, ikke for å bagatellisere de negative konsekvensene, men for å unngå en moralsk fordømmende holdning til teknologien som ikke gjenspeiler dens faktiske rolle i informantenes liv.

Det er mitt håp at studien kan bidra til å løfte frem partner-phubbing som et tema som fortjener å bli tatt på alvor, ikke som en moralsk anklage mot teknologien eller mot de unge brukerne av den, men som en anerkjennelse av at små handlinger i hverdagen kan ha store konsekvenser når de gjentas mange nok ganger. Den som har lest seg gjennom de tretten parenes erfaringer, vil forhåpentligvis sitte igjen med både en forståelse for kompleksiteten og en anerkjennelse av at det ikke alltid er de store hendelsene som former et parforhold, men summen av alle de små.

Studien har ikke som ambisjon å gi normative svar på hvordan unge voksne bør håndtere mobilbruk i sine parforhold. Snarere har den søkt å beskrive, fortolke og forstå et fenomen som mange opplever, men som få har tematisert eksplisitt. Det er gjennom slik beskrivelse, fortolkning og forståelse at faglig kunnskap kan bidra til at det enkelte parets refleksjon blir mer informert, og at samfunnets samtale om digital kultur og relasjonell kvalitet får et bredere empirisk fundament. Det er i dette skjæringspunktet mellom akademisk innsikt og hverdagslig erfaring at studien forhåpentligvis finner sin verdi.

Referanseliste

- Aagaard, J. (2019). Digital akrasia: A qualitative study of phubbing. *AI & Society*, 35(1), 237–244. <https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0>
- Aagaard, J., Steninge, E., & Zhang, Y. (2021). On the hermeneutics of screen time: A qualitative case study of phubbing. *AI & Society*, 38(6), 2329–2337. <https://doi.org/10.1007/s00146-021-01223-y>
- Aalen, I., & Iversen, M. H. (2021). *Sosiale medier* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Aarseth, H. (2011). *Moderne familieliv: Den likestilte familiens motivasjonsformer*. Cappelen Damm Akademisk.
- Al-Saggaf, Y. (2022). Phubbing: A literature review. I J. Aagaard, J. B. Friis, J. Sorenson, O. Tafdrup & C. Hasse (Red.), *Postphenomenological methodologies. New ways in mediating techno-human relationships* (s. 173–192). Lexington Books.
- Alvesson, M., & Skoldberg, K. (2018). *Reflexive methodology: New vistas for qualitative research* (3. utg.). Sage.
- Andrews, S., Ellis, D. A., Shaw, H., & Piwek, L. (2015). Beyond self-report: Tools to compare estimated and real-world smartphone use. *PLoS ONE*, 10(10), e0139004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139004>
- Barstad, A. (2014). Equality is bliss? Relationship quality and the gender division of household labor. *Journal of Family Issues*. 35(7), 972–992. <https://doi.org/10.1177/0192513X14522246>
- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age* (2. utg.). Polity Press.
- Beukeboom, C. J., & Pollmann, M. (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior*, 124, 106932. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106932>
- Bicchieri, C. (2017). *Norms in the wild: How to diagnose, measure, and change social norms*. Oxford University Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation Anxiety and anger*. Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2008). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bröning, S., & Wartberg, L. (2022). Attached to your smartphone? A dyadic perspective on perceived partner phubbing and attachment in long-term couple relationships. *Computers in Human Behavior*, 126, 106996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106996>
- Cambridge University Press. (n.d.). Snub. I Cambridge Dictionary. Hentet 21. oktober 2025, fra <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/snub>
- Caplan, S. E., og Courtright, J. A. (2023). The effects of mobile device use and presence on perceptions of a conversation partner. *Western Journal of Communication*, 88(1), 218–239. <https://doi.org/10.1080/10570314.2023.2202798>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Courtright, J. A., & Caplan, S. E. (2020). A Meta-Analysis of Mobile Phone Use and Presence. *Human Communication & Technology*, 1(2), 20-35. <https://doi.org/10.17161/hct.v1i2.13412>
- Cunningham, M. R., Barbee, A. P., & Druen, P. B. (1997). Social allergens and the reactions that they produce: Escalation of annoyance and disgust in love and work. I R. M. Kowalski (Red.), *Aversive interpersonal behaviors* (s. 189–214). Plenum Press.
- Cunningham, M. R., Shamblen, S. R., Barbee, A. P., & Ault, L. K. (2005). Social allergies in romantic relationships: Behavioral repetition, emotional sensitization, and dissatisfaction in dating couples. *Personal Relationships*, 12(2), 273–295. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00115.x>
- Dalen, M. (2013). *Intervju som forskningsmetode: En kvalitativ tilnærming* (2. opplag). Universitetsforlaget.
- Denes, A., Guest, C., Webber, K. T., Gorin, A. A., & Cornelius, T. (2025). Phone or affection?: Assessing dyadic perceptions of partner phubbing, affection deprivation,

- and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(11), 3155-3171. <https://doi.org/10.1177/02654075251364560>
- Frackowiak, M., Hilpert, P. & Russell, P.S. (2023) Impact of partner phubbing on negative emotions: a daily diary study of mitigating factors. *Curr Psychol* 43, 1835–1854. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04401-x>
- Gadamer, H.-G. (2010). *Sannhet og metode: Grunntrekk i en filosofisk hermeneutikk*. Pax Forlag.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown.
- Grenness, T. (2001). *Innføring i vitenskapsteori og metode* (2. utg.). Universitetsforlaget.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Kelly, L., Miller-Ott, A. E., & Duran, R. L. (2017). Sports scores and intimate moments: An expectancy violations theory approach to partner cell phone behaviors in adult romantic relationships. *Western Journal of Communication*, 81(5), 619–640. <https://doi.org/10.1080/10570314.2017.1299206>
- Kelly, L., & Miller-Ott, A. E. (2022). «I just like to share my life with my partner»: Mobile phone integration in romantic partners' face-to-face interactions. *Communication Research Reports*, 39(4), 192–202. <https://doi.org/10.1080/08824096.2022.2099823>
- Kelly, L., Duran, R. L., & Miller-Ott, A. E. (2022). Conversational partners' interactions in response to co-present mobile phone usage. *Communication Quarterly*, 70(5), 537–559. <https://doi.org/10.1080/01463373.2022.2095217>
- Kılıçarslan, S., & Parmaksız, İ. (2023). The mediator role of effective communication skills on the relationship between phubbing tendencies and marriage satisfaction in married individuals. *Computers in Human Behavior*, 147, 107863. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107863>

- Kitterød, R. H., & Rønsen, M. (2012). Non-traditional dual earners in Norway: When does she work at least as much as he? *Work, Employment & Society*, 26(4), 657–675.
<https://doi.org/10.1177/0950017012445090>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Ling, R. (2012). Taken for grantedness: The embedding of mobile communication into society. MIT Press.
- Madsen, O. J. (2017). Den terapeutiske kultur (2. utg.). Universitetsforlaget.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- McDaniel, B. T., Uva, S., Cornet, V., & Drouin, M. (2025). Objective phone use during time with one's partner: Associations with relationship and individual well-being. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2025, 3547526.
<https://doi.org/10.1155/hbe2/3547526>
- 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), 85–98.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- McDaniel, B. T., & Drouin, M. (2015). Sexting among married couples. Who is doing it, and are they more satisfied? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(11), 628–634. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0334>
- Miller, C. W., & Reznik, R. (2009, november). Social allergens in the workplace: Exploring the impact of emotion, perception of the allergen, and repair work on confrontation frequency and relational well-being. I *NCA 95th Annual Convention* (Vol. 12, p. 15).
- Moe, H., & Ytre-Arne, B. (2024). *Metoder for å forstå mediebruk*. Universitetsforlaget.
- Ni, N., Ahrari, S., Zaremohzzabieh, Z., Zarean, M., Roslan, S. (2025) A meta-analytic study of partner phubbing and its antecedents and consequences. *Frontiers in Psychology*. 16:1561159. [doi:10.3389/fpsyg.2025.1561159](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561159)

- O'Connor, B. P. (2011). *Social allergens*. In Handbook of interpersonal psychology: Theory, research, assessment and therapeutic interventions (pp. 269–280).
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4. utg.). Sage.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2012). 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.
<https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2022). Partner phubbing and relationship satisfaction through the lens of social allergy theory. *Personality and Individual Differences*, 195, 111676.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111676>
- Silverstone, R., & Hirsch, E. (Red.). (1992). *Consuming technologies. Media and information in domestic spaces*. Routledge.
- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (1984). *Interpersonal communication competence*. Sage.
- Spitzberg, B. H. (2015). The composition of competence: Communication skills. I A. F. Hannawa & B. H. Spitzberg (Red.), *Communication competence* (s. 237–270). De Gruyter Mouton. <https://doi.org/10.1515/9783110317459-011>
- Statens arbeidsmiljøinstitutt. (2024). Faktabok om arbeidsmiljø og -helse 2024 (STAMI-rapport, 25(7)). <https://noa.stami.no/wp-content/uploads/2024/09/Faktabok-om-arbeidsmiljo-og-helse-2024.pdf>
- Statistisk sentralbyrå. (2022, 26. april). Norsk mediebarometer 2021.
<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/tids-og-mediebruk/artikler/norsk-mediebarometer-2021>
- Statistisk sentralbyrå. (2025, 8. april). Norsk mediebarometer 2024.
<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/tids-og-mediebruk/artikler/norsk-mediebarometer-2024>

- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Thomas, T. T., Carnelley, K. B., & Hart, C. M. (2022). Phubbing in romantic relationships and retaliation: A daily diary study. *Computers in Human Behavior*, 137, 107398. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107398>
- Thurén, T. (2013). *Vitenskapsteori for nybegynnere* (2. utg. 3. opplag). Gyldendal Akademisk.
- Timmermans, S., & Tavory, I. (2012). Theory construction in qualitative research: From grounded theory to abductive analysis. *Sociological Theory*, 30(3), 167–186. <https://doi.org/10.1177/0735275112457914>
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. (3.utg). Basic Books.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.004>
- Vangelisti, A. L., & Young, S. L. (2000). When words hurt: The effects of perceived intentionality on interpersonal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(3), 393–424. <https://doi.org/10.1177/0265407500173005>
- Vangelisti, A. L., Young, S. L., Carpenter-Theune, K., & Alexander, A. L. (2005). Why does it hurt?: The perceived causes of hurt feelings. *Communication Research*, 32(4), 443–477. <https://doi.org/10.1177/0093650205277319>
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults. The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Østbye, H., Helland, K., Knapskog, K., Larsen, L. O., & Moe, H. (2013). *Metodebok for mediefag* (4. utg.). Fagbokforlaget.

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet *Phubbing i unge parforhold?*

Formålet med prosjektet

Dette er en forespørsel til deg om du vil delta i et forskningsprosjekt. Formålet med prosjektet er å:

- Utforske hvordan phubbing oppleves i unge norske parforhold.
- Skrive en masteroppgave i Medier og kommunikasjon ved UiO
- Opplysningene som fremkommer i intervjuene skal kun brukes til masteroppgaven, og vil ikke brukes i andre prosjekter.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får denne forespørselen fordi

- Du er mellom 24 og 35 år og i et romantisk forhold. Du er derfor relevant for problemstillingen i masteroppgaven min. Mellom 12-20 personer vil motta informasjonsskrivet og forespørsel om å være med i oppgaven.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Oslo er ansvarlig for personopplysningene som blir behandlet i prosjektet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta, eller hvis du senere velger å be om å få dine opplysninger slettet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du deltar vil det bli innsamlet data gjennom et semistrukturert dybdeintervju. Dette vil ha et omtrentlig omfang på mellom 45 og 60 minutter. Det blir tatt lydopptak av intervjuet med en mobiltelefon som lagres til prosjektet er avsluttet.

Kort om personvern

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene som er beskrevet i dette skrivet. Personopplysningene behandles konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Du kan lese mer utfyllende om personvern under.

Med vennlig hilsen

Eli Skogerbø
(Forsker/veileder)

Kamilla Bruheim Borlaug
(Student)

Utdypende om personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Kun student (Kamilla Bruheim Borlaug) og veileder (Eli Skogerbø) vil ha tilgang til lydfilen fra intervjuet. Filene vil ikke deles eller tilgjengeliggjøres for noen andre enn ovennevnte.

Hverken navnet ditt eller kontaktopplysningene dine trenger å inkluderes i lydfilene. Dersom navn nevnes, vil det bli erstattet med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Lydfilen fra intervjuet blir transkribert ved bruk av Universitetet i Oslos server, Nettskjema.

Du som deltaker vil ikke bli gjenkjent i publikasjon av masteroppgaven. All informasjon som fremkommer i intervjuet blir anonymisert og skal ikke kunne spores tilbake til deg.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysningene om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Oslo har personverntjenestene ved Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør, vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 01.06.2026. Opplysningene, inkludert lydfilene fra intervjuet, vil da slettes.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til å be om innsyn i dataene vi behandler om deg, be om at dataene blir rettet eller slettet, og til å protestere mot behandlingen. Hvis du kontakter oss for å utøve dine rettigheter, vil du høre fra oss innen en måned. Vi vil gi en forklaring hvis vi ikke kan identifisere deg eller hvis dine rettigheter ikke kan utøves. Du har også rett til å klage til Datatilsynet om hvordan vi behandler dine data. Hvis du har spørsmål eller vil utøve dine rettigheter, ta kontakt med:

- Eli Skogerbø (E-post: eli.skogerbo@media.uio.no eller telefon: +4722850429)

eller

- UiOs personvernombud på E-post: personvernombud@uio.no

Hvis du har spørsmål knyttet til Sikts vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt på epost: personverntjenester@sikt.no, eller på telefon: 73 98 40 40.

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [Phubbing i unge parforhold], og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Intervjuguide til masteroppgaven

Før opptak starter (huskeliste for meg selv):

- Takk for at du stiller opp
- Presentasjon av studien: Jeg forsker på mobilbruk i unge voksne parforhold (...)
- Praktisk informasjon: Ca. 45-60 minutter, lydfil slettes etter endt prosjekt
- Informert samtykke: Anonymitet, frivillig deltakelse, at de kan trekke seg når som helst. Få informantens underskrift på samtykkeskjema
- Ingen rette/gale svar. Jeg er interessert i dine opplevelser og tanker
- Spør om det er noe de lurar på før vi starter

Start lydopptak

DEL 1: OPPVARMING OG KONTEKST (5-7 minutter)

Mål: Etablere trygghet, få bakgrunnsinformasjon, introdusere temaet uformelt

Bakgrunnsspørsmål:

S1: Kan du fortelle litt om dere som par? Hvor lenge har dere vært sammen, og hvor lenge har dere bodd sammen?

S2: Hvordan vil du beskrive forholdet ditt generelt? Hva er bra, og er det noe som er utfordrende?

DEL 2: MOBILBRUK I HVERDAGEN (8-10 minutter)

Mål: Kartlegge bruksmønstre, bygge bro til phubbing-spørsmål

Generell mobilbruk:

S3: Kan du beskrive en typisk dag; hvilken rolle spiller mobiltelefonen i hverdagen din?

Oppfølgingsspørsmål:

- Når sjekker du telefonen først på dagen?

- Hva bruker du telefonen mest til?
- Er det situasjoner der du alltid har telefonen tilgjengelig?

S4: Tenker du på mobilen din som et verktøy, eller føles den som en del av deg?

Oppfølgingsspørsmål:

- Hvordan føles det å være uten telefonen?
- Har du opplevd å glemme telefonen hjemme? Hva skjedde?

Mobilbruk i parforholdet:

S5: Hvordan bruker dere mobiltelefoner sammen som par? Er det ting dere gjør sammen på telefonen?

Oppfølgingsspørsmål:

- Deler dere ting på sosiale medier med hverandre?
- Ser dere på filmer/videoer sammen?
- Bruker dere telefon for å koordinere hverdagen?

S6: Har dere noen uskrevede regler eller forventninger om mobilbruk når dere er sammen?

Oppfølgingsspørsmål:

- Er det situasjoner der det er ugreit å bruke mobil?
- Har dere snakket eksplisitt om dette?
- Hvordan ble disse normene til? Kom de naturlig eller var det konflikter som førte til dem?

DEL 3: OPPLEVELSER AV PARTNER PHUBBING (12-15 minutter)

Mål: Få konkrete beskrivelser av phubbing-situasjoner, forstå subjektive opplevelser, identifisere mønstre

Innledning til tema:

*Nå skal vi snakke mer spesifikt om situasjoner der mobiltelefonen kanskje kommer i veien for interaksjonen mellom dere. Forskere kaller dette **partner phubbing**, som er når partneren din bruker eller er opptatt av telefonen sin mens dere er sammen på en måte som føles som at du blir ignorert eller oversett.*

S7: Kan du beskrive en konkret situasjon der du opplevde at partneren din var mer opptatt av telefonen enn av deg? Fortell meg om det som skjedde.

Oppfølgingsspørsmål:

- Hva gjorde partneren din?
- Hva gjorde du?
- Hva følte du i situasjonen?
- Hvor ofte skjer slike situasjoner?
- Er det visse tider eller situasjoner der det skjer oftere?

S8: Hvordan tolker du partnerens mobilbruk i slike situasjoner? Tror du partneren din er klar over det?

Oppfølgingsspørsmål:

- Tror du det er med vilje?
- Tror du partneren din vet at det påvirker deg?
- Hva tenker du partneren holder på med på telefonen?
- Er det noe spesielt partneren gjør på telefonen som gjør det mer eller mindre greit?

S9: Første gang du opplevde dette, hvordan reagerte du da? Og hvis det har skjedd flere ganger, har reaksjonen din endret seg?

Oppfølgingsspørsmål:

- Ble du mer eller mindre irritert over tid?
- Har du blitt vant til det, eller tvert imot?
- Tenker du annerledes om det nå enn første gang?

S10: Har du noen gang selv brukt mobilen på en måte som kan ha fått partneren din til å føle seg oversett? Kan du fortelle om det?

Oppfølgingsspørsmål:

- Hva skjedde?
 - Var du klar over det i øyeblikket?
 - Hvordan reagerte partneren din?
 - Føles det annerledes når du gjør det selv vs. når partneren gjør det?
-

DEL 4: FØLELSESMESSIGE REAKSJONER (10-12 minutter)

Mål: Utforske emosjonelle konsekvenser, forstå tilknytningsdynamikk

S11: Når/hvis partneren din bruker telefonen mens dere er sammen - hvilke følelser vekker det i deg?

Oppfølgingsspørsmål:

- Irritasjon? Sårhet? Likegyldighet?
- Føler du deg ignorert eller utelatt?
- Påvirker det hvordan du ser på deg selv?
- Påvirker det hvordan du ser på forholdet deres?

S12: Har du noen gang følt at partneren din verdsetter telefonen eller det som skjer på telefonen mer enn deg eller forholdet deres?

Oppfølgingsspørsmål:

- Kan du beskrive den følelsen?
- Hvor ofte føler du dette?
- Hva får deg til å tenke det?

S13: Noen mennesker er mer sensitive til å bli ignorert enn andre. Hvordan vil du beskrive deg selv på dette området?

Oppfølgingsspørsmål:

- Er du generelt opptatt av partnerens oppmerksomhet?
 - Bekymrer du deg for om partneren din virkelig bryr seg om deg?
 - Hvordan påvirker tidligere relasjoner hvordan du reagerer nå?
-

DEL 5: KONSEKVENSER FOR FORHOLDET (10-12 minutter)

Mål: Forstå relasjonelle konsekvenser, identifisere konfliktmønstre, utforske intimitet og tilfredshet

S14: Har partnerens mobilbruk noen gang ført til konflikt mellom dere? Kan du fortelle om det?

Oppfølgingsspørsmål:

- Hva startet konflikten?
- Hva sa dere til hverandre?
- Hvordan ble det løst?
- Skjer det ofte?
- Er det konflikter spesifikt om mobilen, eller er mobilen en del av større problemer?

S15: Føler du at partnerens mobilbruk påvirker nærheten mellom dere? På hvilken måte?

Oppfølgingsspørsmål:

- Føler du deg mindre nær partneren når hen bruker mye mobil?
- Påvirker det intimitet, både emosjonelt og fysisk?
- Snakker dere mindre når mobilen er til stede?
- Føler du at dere har kvalitetstid sammen?

S16: Hvis du skal vurdere forholdet deres generelt, påvirker mobilbruk deres tilfredshet med forholdet?

Oppfølgingsspørsmål:

- På en skala fra 1-10, hvor fornøyd er du med forholdet?
- Ville du vært mer fornøyd uten mobilforstyrrelser?
- Er det andre faktorer som er viktigere?

DEL 6: HÅNDTERING OG NORMER (8-10 minutter)

Mål: Forstå copingstrategier, sosiale normer, utviklingsmuligheter

S17: Hva gjør du når/hvis du opplever at partneren er mer opptatt av telefonen enn deg?

Oppfølgingsspørsmål:

- Sier du noe?
- Gjør du det samme selv (gjensidig phubbing)?
- Trekker du deg unna?
- Har du funnet strategier som fungerer?

S18: Har dere som par snakket om dette? Hvis ja, hvordan gikk den samtalen?

Oppfølgingsspørsmål:

- Var det lett eller vanskelig å ta opp?
- Ble dere enige om noe?
- Har samtalen ført til endringer?

S19: Ser du på venners eller andre pars mobilbruk når dere er ute? Hva tenker du om det?

Oppfølgingsspørsmål:

- Oppfatter du at andre par bruker telefon mer eller mindre enn dere?
 - Påvirker det hva dere synes er normalt?
 - Er det situasjoner der det virker mer eller mindre akseptabelt?
-

DEL 7: FREMTIDSPERSPEKTIV (5 minutter)

Mål: Få refleksjoner om idealer og endring

S20: Hvis du kunne endre noe ved måten dere bruker mobiltelefoner på sammen, hva ville det vært?

Oppfølgingsspørsmål:

- Hva er det ideelle?
- Er det realistisk?
- Hva hindrer dere i å gjøre det nå?

S21: Er det noe annet om mobilbruk i forholdet deres som du synes er viktig å nevne, som vi ikke har snakket om?

Slutt lydopptak