

“HET IS MAAR EEN GSM”: PARTNER PHUBBING EN RELATIONELE BETEKENISGEVING

**EEN KWALITATIEVE ANALYSE VAN DYADISCHE BELEVING,
INTERPRETATIE EN RELATIONELE OMGANG MET PHUBBING**

Wetenschappelijk artikel

Aantal woorden: 9.980

Debbie Cool

Stamnummer: 02214135

Promotor: Prof. dr. Florian Vanlee

Commissaris: Prof. dr. Louise Vanmarcke

Masterproef voorgelegd voor het behalen van de graad master in de richting
Communicatiewetenschappen afstudeerrichting Communicatiemanagement

Academiejaar: 2024-2025



ABSTRACT

This research explores how phubbing, the act of ignoring a partner in favor of smartphone use, affects perceived relationship quality and how couples cope with it. Unlike earlier studies that focused on individual perspectives, this study examines both partners' experiences through in-depth, semi-structured interviews with ten romantic couples.

A thematic analysis revealed four central insights: (1) context shapes how smartphone use is perceived, (2) the meaning of phubbing varies across situations and intentions, (3) phubbing often surfaces in broader patterns of relational tension and conflict, and (4) couples develop shared routines and digital habits that can strengthen resilience.

Results show that phubbing is not always seen as rejection. Partners often distinguish between functional and escapist phone use, interpreting the former as acceptable and the latter as more disruptive. While irritation is common, many couples renegotiate boundaries and create mutual understanding around smartphone behavior. This research offers a nuanced view of everyday digital interactions in romantic relationships, emphasizing the importance of context, shared meaning, and communication.

INHOUDSTAFEL

ABSTRACT.....	II
INHOUDSTAFEL.....	III
1. INLEIDING	1
2. LITERATUURSTUDIE.....	2
2.1 PHUBBING	2
2.2 DOELGROEP	3
2.3 EFFECTEN VAN PHUBBING	5
2.4 PHUBBING EN DE IMPACT OP ROMANTISCHE RELATIES	7
2.5 COPINGSTRATEGIEËN BIJ PHUBBING.....	8
2.5.1 DIRECTE VERSUS VERMIJDENDE COPINGSTRATEGIEËN	8
2.5.2 INDIVIDUEEL VERSUS GEDEELD SMARTPHONEGEBRUIK	9
2.6 CONCLUSIE:	10
3. METHODOLOGIE	12
3.1 ONDERZOEKSOPZET	12
3.2 PARTICIPANTEN.....	13
3.2.1 INCLUSIE- EN EXCLUSIECRITERIA.....	13
3.2.2 OVERZICHT VAN PARTICIPANTEN.....	14
3.3 DATAVERZAMELING	15
3.4 DATA-ANALYSE	16
3.5 ETHIEK	18
4 RESULTATEN.....	19
4.3 CONTEXT MAAKT HET VERSCHIL	19
4.4 BELEVING EN BETEKENISGEVING VAN PHUBBING.....	23
4.5 VAN RUIS NAAR HERONDERHANDELING: PHUBBING IN DE RELATIONELE CONFLICTCYCLUS	26
4.6 SAMEN LEVEN MET SCHERMEN: GEDEELDE GEWOONTES, DIGITALE NABIJHEID EN RELATIONELE VEERKRACHT 28	
5 DISCUSSIE.....	31
5.3 BEPERKINGEN ONDERZOEK	34
5.4 AANBEVELINGEN VOOR VERDER ONDERZOEK	34
6 CONCLUSIE	36
7 BIBLIOGRAFIE	37
8 BIJLAGEN.....	45

BIJLAGE 1: TOPICLIJST INTERVIEW	45
BIJLAGE 2: INFORMED CONSENT	FOUT! BLADWIJZER NIET GEDEFINIEERD.
BIJLAGE 3: DATAMANAGEMENTPLAN	FOUT! BLADWIJZER NIET GEDEFINIEERD.

1. INLEIDING

Heeft u ooit een gesprek met uw partner gehad dat werd onderbroken door een melding op diens smartphone? Of zag u een koppel in een restaurant, zwijgend met hun schermen in plaats van met elkaar? Dit gedrag, waarbij de partner wordt genegeerd voor de smartphone, wordt phubbing genoemd, een combinatie van “phone” en “snubbing”.

Met de opmars van smartphones zijn nieuwe gedragingen ontstaan die hun weg vinden in onze dagelijkse interacties en daar is phubbing één van. Sinds 2016 kent het fenomeen een stijgende belangstelling in wetenschappelijk onderzoek (Rahman et al., 2021), wat wijst op de maatschappelijke relevantie én de nood om dieper te graven in de impact ervan. Steeds vaker verschijnen studies die wijzen op de spanningen, gevoelens van afwijzing en onzekerheden die smartphonegebruik tijdens sociale interacties kan veroorzaken (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018a; Mosley & Parker, 2023; Thomas et al., 2022).

Hoewel phubbing zich in uiteenlopende sociale relaties kan voordoen, ligt de focus van dit onderzoek op romantische koppels. Romantische relaties vormen voor veel volwassenen een fundamenteel aspect van hun sociale leven (Zhan et al., 2022). Toch blijkt uit eerder onderzoek dat deze context vaak onderbelicht blijft. Waar studies zoals die van Roberts en David (2016) zich beperken tot de beleving van één partner, en Stević en Matthes (2023) zich eerder richten op vriendschapsrelaties, ontbreekt vaak een kijk op de gezamenlijke ervaring van phubbing in koppeldynamieken.

Bovendien tonen recente inzichten het belang van context. De aanwezigheid van smartphones in relaties leidt niet per se tot negatieve effecten (Frackowiak et al., 2024). Ze maken ook deel uit van routines, gedeelde gewoontes en zelfs nieuwe vormen van verbondenheid. Het is daarom zinvol om phubbing niet enkel als storend gedrag te benaderen, maar ook als een fenomeen dat binnen relaties verschillende betekenissen krijgt. Vanuit die insteek onderzoekt deze studie hoe phubbing relatiekwaliteit beïnvloedt en hoe partners hiermee omgaan.

2. LITERATUURSTUDIE

2.1 Phubbing

De opkomst van informatie- en communicatietechnologieën (ICT) leidt tot diepgaande transformaties in sociale interacties (Rahman et al., 2021). Binnen deze technologische evolutie neemt de smartphone een centrale plaats in. Als apparaat dat computermogelijkheden combineert met mobiele bereikbaarheid, is de smartphone uitgegroeid tot een alomtegenwoordig instrument dat het dagelijks leven sterk beïnvloedt (Ekimchik & Kryukova, 2022; Gao et al., 2023). Deze constante beschikbaarheid en multifunctionaliteit maken de smartphone niet alleen praktisch onmisbaar, maar brengen ook nieuwe sociale uitdagingen met zich mee, met name binnen interpersoonlijke relaties (Beukeboom & Pollmann, 2021).

Een van de meest opvallende en besproken neveneffecten van intensief smartphonegebruik is het fenomeen “phubbing”, een samentrekking van “phone” en “snubbing”, die verwijst naar het negeren van aanwezige personen tijdens sociale interacties ten gunste van smartphonegebruik (Bröning & Wartberg, 2022). Sinds de introductie van het begrip in 2016 is de wetenschappelijke belangstelling voor phubbing exponentieel toegenomen, wat de maatschappelijke urgentie en globale herkenbaarheid van het fenomeen onderstreept (Rahman et al., 2021).

Hoewel phubbing vaak onbewust plaatsvindt, blijkt uit onderzoek dat het aanzienlijke relationele gevolgen kan hebben. Personen die gephubd worden, ervaren vaak gevoelens van frustratie, onzekerheid of zelfs afwijzing (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018a; Thomas et al., 2022). De afwezigheid van gedeelde sociale normen omtrent gepast smartphonegebruik binnen face-to-face interacties draagt bij aan deze negatieve ervaringen (Hall et al., 2014). Het gebruik van de smartphone in fysieke aanwezigheid van anderen doorbreekt immers klassieke communicatienormen (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019), wat vooral binnen intieme relaties spanningen kan veroorzaken.

Naast deze relationele impact wijst onderzoek op diverse psychologische mechanismen die bijdragen aan phubbing. Gao et al. (2023) bestempelen phubbing als een “publieke zorg onder

volwassenen” en signaleren psychologische risicofactoren zoals verveling, eenzaamheid en Fear of Missing Out (FOMO). In het bijzonder blijkt FOMO, de angst om belangrijke sociale informatie of ervaringen te missen, een krachtige motivator om voortdurend verbonden te blijven, zelfs wanneer dit ten koste gaat van de directe sociale context (Butt & Arshad, 2021). Deze interne drang leidt vaak tot behoeftefrustratie, waarbij fundamentele menselijke noden zoals verbondenheid en erkenning niet worden vervuld (Ekimchik & Kryukova, 2022). Shi et al. (2025) voegen hieraan toe dat een verhoogde mate van verveling gepaard gaat met sterkere verlangens naar smartphonegebruik, en dat FOMO deze relatie significant modereert.

De implicaties van phubbing beperken zich echter niet tot psychologische effecten. Ook lichamelijke gevolgen zijn gerapporteerd. Ergün et al. (2019) tonen een wederkerige relatie aan tussen phubbing en somatisatie: de neiging om psychologische spanningen fysiek te ervaren zonder medische oorzaak (Busch, 2014). Deze bevindingen suggereren dat phubbing niet louter een gedragsmatig of sociaal fenomeen is, maar ook direct kan bijdragen aan een verminderd mentaal én fysiek welzijn.

Om phubbing als wetenschappelijk construct te kunnen meten, ontwikkelden Chotpitayasunondh en Douglas (2018b) twee gevalideerde meetschalen: de Generic Scale of Phubbing (GSP), die het gedrag van de phubber meet, en de Generic Scale of Being Phubbed (GSBP), die de ervaring van de gephubde in kaart brengt. Deze complementaire benadering biedt een genuanceerd, tweezijdig perspectief op sociale interactie en onderstreept het belang van wederkerigheid binnen menselijke relaties. Deze wederkerigheid is cruciaal voor deze masterproef, waarin de beleving van phubbing binnen romantische partnerschappen centraal staat. In het volgende hoofdstuk worden de rollen van de phubber en de phubbee verder onderzocht.

2.2 Doelgroep en rollen binnen phubbing

Phubbing kent doorgaans twee complementaire rollen: de phubber en de phubbee. De phubber verlegt zijn of haar aandacht tijdens een interactie naar de smartphone, waardoor de communicatie

met de gesprekspartner wordt onderbroken. De phubbee ondervindt deze onderbreking en voelt zich vaak genegeerd of verwaarloosd (Ekimchik & Kryukova, 2022). Deze onevenwichtigheid vormt de kern van de spanningen die phubbing kan veroorzaken in interpersoonlijke interacties.

Hoewel phubbing vaak wordt geassocieerd met jongeren en adolescenten, geven recente studies aan dat dit gedrag eveneens wijdverspreid voorkomt onder volwassenen (Ekimchik & Kryukova, 2022). Bovendien manifesteert phubbing zich in uiteenlopende sociale contexten, zoals vriendschappen, familiale verbanden en professionele omgevingen. Opvallend hierbij is dat mensen de neiging hebben vaker te phubben in interacties met personen waarmee zij een emotioneel hechte band delen, dan in situaties met formele of oppervlakkige contacten (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Dit suggereert dat de frequentie en impact van phubbing toeneemt naarmate de relationele nabijheid groter is.

In het kader van deze studie ligt de focus specifiek op romantische partnerrelaties. Deze keuze is onderbouwd, aangezien intieme relaties doorgaans gekenmerkt worden door sterke emotionele verbondenheid, gedeelde routines en wederzijdse verwachtingen op het vlak van aandacht en beschikbaarheid (Zhan et al., 2022). Phubbing kan binnen dergelijke relaties niet alleen storend zijn, maar ook de relationele kwaliteit bedreigen door het onderliggende verlangen naar nabijheid en erkenning.

Door phubbing te bestuderen binnen een romantische context sluit dit onderzoek aan bij de bredere literatuur die pleit voor een contextspecifieke benadering van dit gedrag, met bijzondere aandacht voor langdurige en hechte partnerrelaties (Meeus & Stević, 2024). Deze benadering maakt het mogelijk om dieper in te gaan op hoe koppels phubbing waarnemen, interpreteren en erop reageren, en in hoeverre dit gedrag de behoefte aan verbondenheid en responsiviteit in de relatie beïnvloedt.

Deze studie richt zich op volwassenen in romantische relaties, maar de bevindingen van Kiefner-Burmeister et al. (2023) werpen ook licht op de rol van leeftijd en geslacht in mediagebruik. Ze vonden dat adolescenten meer media gebruiken dan kinderen, zonder geslachtsverschillen in mediadruk of -gebruik. Hoewel hun onderzoek niet specifiek op phubbing gericht was, benadrukken de bevindingen het belang van context en demografie bij het interpreteren van mediagedrag. Dit

vormt een belangrijke basis voor het begrijpen van de effecten van phubbing, die zowel de phubber als de phubbee beïnvloeden.

2.3 Effecten van phubbing

Phubbing heeft impact op zowel de phubber als de phubbee op intrapersoonlijk, interpersoonlijk en sociaal niveau. Chotpitayasunondh en Douglas (2018b) toonden aan dat phubbing fundamentele behoeften zoals verbondenheid en erkenning ondermijnt, wat leidt tot verminderde positieve en verhoogde negatieve emoties. Bij de phubbee kan dit gevoelens van eenzaamheid, vijandigheid en een lager zelfbeeld veroorzaken (Ergün et al., 2019). Ook bij de phubber werd een verband gevonden met verhoogd smartphonegebruik, lagere levensvoldoening en somatisatie, de lichamelijke uiting van psychische spanning (Busch, 2014).

Verschillende voorspellers liggen aan de basis van phubbing, waaronder technologische afhankelijkheid, multitasking en lage impulscontrole (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Verveling en Fear of Missing Out (FOMO) versterken dit gedrag, doordat de smartphone als ontsnappingskanaal fungeert, vaak ten koste van directe sociale aanwezigheid (Shi et al., 2025). Deze mechanismen zijn bijzonder relevant in contexten waar langdurige nabijheid en aandacht cruciaal zijn, zoals in romantische relaties (Doğru et al., 2025).

Recent onderzoek benadrukt bovendien de rol van persoonlijke kwetsbaarheden in hoe sterk smartphonegebruik, en dus ook phubbing, het welzijn beïnvloedt. Orben et al. (2024) introduceren het concept van sociale mediasensitiviteit, waarbij personen die zich eenzaam of psychologisch kwetsbaar voelen, vatbaarder zijn voor negatieve effecten van mediagebruik in hechte sociale contexten. Deze gevoeligheid wordt ondersteund door bevindingen van Vaid et al. (2024), die de impact van phubbing situeren binnen bredere psychologische en contextuele factoren.

De negatieve gevolgen reiken verder dan de directe interactie tussen phubber en phubbee. Stević et al. (2025) toonden aan dat vrouwen gesprekken met phubbing als kwalitatief lager en minder

verbonden beoordelen. Deze bevindingen onderstrepen dat phubbing als een schending van sociale normen wordt ervaren, wat het maatschappelijke belang van dit fenomeen bevestigt.

De interpretatie van phubbing is sterk contextafhankelijk. Salazar (2024) wijst erop dat mensen onderbrekingen door anderen als storender ervaren dan eigen onderbrekingen, en dat werkgerelateerde phubbing vaker wordt getolereerd dan sociale of recreatieve onderbrekingen. Dit impliceert dat phubbing vaak geen onbewuste handeling is, maar een doelgerichte communicatieve keuze.

Binnen romantische relaties ontstaan vaak impliciete regels rond technologiegebruik, onuitgesproken verwachtingen over gepaste smartphone-interactie (Denecker et al., 2024). De mate waarin phubbing als storend wordt ervaren, hangt dan ook af van hoe sterk deze impliciete normen binnen het koppel gedeeld worden.

De emotionele impact van phubbing blijkt bovendien cumulatief. In experimenteel onderzoek van Hales et al. (2024) werd vastgesteld dat zelfs één enkele phub negatieve gevoelens oproept, maar dat herhaalde phubbing het emotioneel herstel verstoort en leidt tot toenemende negatieve affecten. Dit onderbouwt de stelling dat phubbing directe schade kan toebrengen aan relationele verbondenheid, vooral wanneer het gedrag herhaald en systematisch voorkomt.

Tegelijkertijd wijzen Soraci et al. (2024) erop dat actief en intentioneel gebruik van sociale media ook positieve effecten kan hebben, zoals verbeterde interactiekwaliteit en psychologisch welzijn. Toch blijkt ook hier dat factoren zoals sociale fobie en lage zelfwaardering overmatig gebruik kunnen aansturen, wat de kans op phubbinggedrag verhoogt. Zelfwaardering speelt aldus een sleutelrol in hoe individuen smartphonegebruik reguleren in sociale situaties.

Samengevat toont de literatuur aan dat phubbing niet enkel een triviale afleiding is, maar een complex fenomeen met psychologische, relationele en maatschappelijke implicaties. Deze effecten worden mede bepaald door individuele kwetsbaarheden, relationele dynamieken en contextuele factoren, en verdienen daarom bijzondere aandacht binnen de studie van romantische relaties.

2.4 Phubbing en de impact op romantische relaties

Regelmatige interactie is essentieel voor het behoud van een gezonde romantische relatie. Phubbing kan deze interacties echter verstoren, wat vooral problematisch is bij langdurige, intieme relaties (Frackowiak et al., 2022). Onderzoek toont aan dat partnerphubbing negatief samenhangt met relatievoldoening en de algemene kwaliteit van de relatie (Carnelley et al., 2023; Roberts & David, 2016; Thomas et al., 2022).

Een belangrijke factor is de hechtingsstijl van de partners. Personen met hechtingsangst zien phubbing sneller als afwijzing, terwijl mensen met hechtingsvermijding het gebruiken om emotionele afstand te creëren (Bröning & Wartberg, 2022; Mosley & Parker, 2023). Dit versterkt de wisselwerking tussen psychologische kwetsbaarheden en technologiegebruik, wat relationele spanningen vergroot. Phubbing versterkt gevoelens van uitsluiting, vermindert partnerresponsiviteit en belemmert intimiteit (Beukeboom & Pollmann, 2021). De smartphone wordt zo een barrière, verergerd door FOMO en constante meldingen.

Daarnaast zijn er ook bredere gedragsmatige gevolgen. Zo is phubbing geassocieerd met verhoogde jaloezie, wantrouwen, en zelfs elektronische partnercontrole (EPS) (Schokkenbroek et al., 2022; Thomas et al., 2022). In sommige gevallen leidt dit tot wraakgedachten of verhoogde behoefte aan bevestiging, wat de relationele dynamiek verder ondermijnt. Persoonlijkheidskenmerken zoals neuroticisme en consciëntieusheid beïnvloeden bovendien hoe mensen phubbing ervaren of vertonen (Erzen et al., 2019). Dit bevestigt dat phubbing geen louter technologisch fenomeen is, maar diep geworteld is in individuele en dyadische factoren.

Hoewel onderzoek zich lang richtte op tussen-persoonsverschillen, wijzen recentere bevindingen op intra-persoonlijke processen: de interpretatie van phubbing verschilt per situatie, en perceptie blijkt niet altijd overeen te komen met objectief gedrag (Frackowiak et al., 2022; Denecker et al., 2024). Zo rapporteren sommige koppels weinig directe conflicten rond smartphonegebruik, ondanks duidelijke verschillen in perceptie. Dit roept de vraag op of simultaan gebruik van smartphones altijd negatieve gevolgen heeft, of dat context en wederzijdse afspraken hierin bepalend zijn (Denecker et al., 2024).

Wang et al. (2024) toonden aan dat partnerphubbing gerelateerd is aan lagere intimiteitskwaliteit, met romantische jaloezie en relationele agressie als mediators. Deze effecten bleken sterker bij vrouwen, wat wijst op genderverschillen in gevoeligheid voor phubbing. Thomas et al. (2022) stelden daarnaast vast dat phubbing tot dagelijkse gevoelens van frustratie en wrok leidt, hoewel het niet direct samenhangt met algemeen welzijn. De emotionele impact lijkt dus vooral relatiegebonden. Vertrouwen is cruciaal voor de effecten van phubbing. Doğru et al. (2025) ontdekten dat partnerphubbing het vertrouwen ondermijnt, wat de relatiekwaliteit en -voldoening verlaagt. Dit benadrukt het belang van relationele mediators in het begrijpen van de impact.

Tot slot tonen Han et al. (2025) aan dat hechtingsangst een kritieke schakel vormt: hoe hoger het ervaren phubbinggedrag, hoe groter de hechtingsangst en hoe lager de tevredenheid binnen de relatie. Samen benadrukken deze bevindingen dat phubbing binnen romantische relaties geen banaal of voorbijgaand gedrag is, maar een betekenisvol sociaal signaal met implicaties voor verbondenheid, vertrouwen en psychologisch welzijn. Deze bevindingen leggen de basis voor het verder onderzoeken van copingstrategieën binnen deze context.

2.5 Copingstrategieën bij phubbing

Phubbing kan schadelijk zijn voor relaties, maar individuen ontwikkelen copingstrategieën om met dit gedrag om te gaan. Coping wordt gedefinieerd als psychologische en gedragsmatige inspanningen om met stressvolle situaties om te gaan (Taylor & Stanton, 2007). Binnen het domein van phubbing zijn zowel constructieve als destructieve copingmechanismen geïdentificeerd. Een voorbeeld van destructieve coping is “electronic partner surveillance” (EPS), waarbij een partner de digitale activiteiten van de ander stiekem controleert, wat het vertrouwen ondermijnt en conflicten verergert (Schokkenbroek et al., 2022). Aan de andere kant kunnen er ook verbindende copingstrategieën bestaan.

2.5.1 Directe versus vermijdende copingstrategieën

Coping kan worden verdeeld in twee hoofdtypes: directe en vermijdende coping. Directe coping omvat actieve strategieën zoals open gesprekken of het uiten van gevoelens, terwijl vermijdende coping vaak neerkomt op ontkenning, afleiding of passiviteit (Suls & Fletcher, 1985; Taylor & Stanton, 2007).

Stević en Matthes (2023) onderzochten copingstrategieën bij phubbing binnen vriendschappen en vonden dat directe coping leidt tot hogere tevredenheid en minder sociale isolatie, terwijl vermijdende coping het negatieve effect van phubbing juist versterkt. Dit suggereert dat de manier van omgaan met phubbing – of men het direct aanpakt of vermijdt – de ervaring en impact op de relatie beïnvloedt. Deze bevindingen zijn ook relevant voor romantische relaties, waar de gevoeligheid voor conflicten vaak groter is.

Recent onderzoek heeft bovendien de rol van constructieve conflictcopingstijlen in romantische relaties onderzocht. Han et al. (2025) ontdekten dat hechtingsangst de relatie tussen phubbing en relatievoldoening beïnvloedde. Mensen die constructieve strategieën, zoals open communicatie (voice) of loyaliteit, toepasten, ervoeren minder negatieve effecten op hun relatievoldoening. Deze bevindingen brengen ons bij een andere dimensie van technologiegebruik in relaties: gedeeld smartphonegebruik.

2.5.2 Individueel versus gedeeld smartphonegebruik

Een andere relevante dimensie binnen phubbing is het onderscheid tussen individueel smartphonegebruik en gedeeld gebruik van smartphones. Gedeeld smartphonegebruik verwijst naar het gezamenlijke gebruik van smartphones binnen een relatie, bijvoorbeeld door samen inhoud te bekijken of over digitale activiteiten te praten. In tegenstelling tot phubbing, dat vaak leidt tot uitsluiting, kan gedeeld gebruik de verbondenheid tussen partners versterken (Stević & Matthes, 2023).

Onderzoek toont aan dat gedeeld smartphonegebruik positief samenhangt met relationele tevredenheid en negatief met gevoelens van sociale isolatie. Dit suggereert dat het actief betrekken

van de partner bij smartphonegebruik een beschermende factor kan zijn tegen de schadelijke effecten van phubbing (Beukeboom & Pollmann, 2021). Hoewel gedeeld gebruik op zichzelf geen copingstrategie voor phubbing is, kan het wel fungeren als een preventieve strategie, doordat het de potentieel versturende invloed van technologie binnen de relatie vermindert.

Uit onderzoek bleek dat wanneer een partner de gedeelde aandacht probeert te herstellen, bijvoorbeeld door een ontvangen bericht voor te lezen, dit de interactie kan verrijken en de impact van phubbing vermindert. Dit benadrukt het potentieel van technologie om gezamenlijke gesprekken te ondersteunen, in plaats van te verstoren (Avgustis, 2023). Deze bevindingen sluiten aan bij Leuppert en Geber (2020), die stelden dat phubbing in dyadische interacties vaak als sociaal onaanvaardbaar wordt gezien.

Co-gebruik heeft een positieve invloed op vriendschapstevredenheid, vooral wanneer het gepaard gaat met emotionele steun en gezelschap. Meeus en Stević (2024) vonden dat gedeeld smartphonegebruik bij mannen sterk samenhangt met ervaren gezelschap in sociale relaties. Dit ondersteunt het idee dat gedeeld gebruik sociale verbindingen kan versterken, vooral in fysieke aanwezigheid. Deze bevindingen onderstrepen de rol van gezamenlijke interactie via technologie, wat de complexiteit van phubbing en de invloed van technologie in relaties benadrukt.

2.6 Conclusie:

Phubbing, gedefinieerd als het negeren van een aanwezige partner ten voordele van smartphonegebruik, is een veelvoorkomend gedrag binnen romantische relaties en heeft aantoonbare gevolgen voor de ervaren relatiekwaliteit (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018a; Thomas et al., 2022). Eerder onderzoek wijst op negatieve affectieve en interpersoonlijke effecten, zoals gevoelens van uitsluiting, verlaagde partnerresponsiviteit en toegenomen relationele spanningen (Ergün et al., 2019; Roberts & David, 2016). De impact blijkt echter sterk afhankelijk van contextuele factoren zoals mediagebruik, intentie en gedeelde verwachtingen (Frackowiak et al., 2022; Salazar, 2024).

Daarnaast onderstrepen verschillende studies het belang van individuele verschillen (bv. hechtingsstijlen: Mosley & Parker, 2023; copingstrategieën: Han et al., 2025) en relationele praktijken zoals co-gebruik (Stević & Matthes, 2023; Avgustis, 2023). Hoewel het onderzoek naar phubbing steeds vaker aandacht heeft voor wederkerigheid en context, blijft de betekenisgeving van phubbing binnen romantische koppels onderbelicht. Dyadisch onderzoek binnen vriendschapsrelaties (Stević & Matthes, 2023) en beperkte studies binnen partnerrelaties (Denecker et al., 2024) geven indicaties van de complexiteit van interpersoonlijke dynamieken, maar laten ruimte voor een dieper kwalitatief inzicht.

Deze studie vertrekt daarom vanuit een relationeel en contextsensitief perspectief, waarbij via dyadische, semigestructureerde interviews wordt onderzocht hoe romantische partners phubbing waarnemen, interpreteren en hanteren binnen hun relatie. De focus ligt op gedeelde beleving, copingstrategieën en de rol van gedeelde digitale routines in de perceptie van relatiekwaliteit

3. METHODOLOGIE

Dit hoofdstuk licht de methodologische opzet van het onderzoek toe, met aandacht voor de kwalitatieve aanpak, deelnemers, dataverzameling, analysemethode en ethische overwegingen.

3.1 Onderzoeksopzet

Dit onderzoek richt zich op de invloed van phubbing, het negeren van een partner door smartphonegebruik, op de perceptie van de relatiekwaliteit binnen romantische koppels, en op de copingstrategieën die partners onderling gebruiken. De centrale onderzoeksvraag is:

“Hoe beïnvloedt phubbing de perceptie van de relatiekwaliteit binnen romantische koppels en op welke manier gaan partners hier onderling mee om?”

Eerdere studies, zoals die van Stević en Matthes (2023), onderzochten copingstrategieën binnen vriendschapsrelaties, maar lieten de specifieke dynamiek binnen romantische relaties buiten beschouwing. Eveneens onderzocht Roberts en David (2016) de invloed van partner-phubbing, maar zij bevroegen slechts één partner, wat het perspectief op de relatiebeleving beperkt. Dit onderzoek heeft tot doel deze lacunes te vullen door zowel de perceptie van de relatiekwaliteit als de copingstrategieën van beide partners in romantische relaties te onderzoeken. Bovendien bevestigt de studie van Mosley en Parker (2023) het belang van dieperliggende interviews en het verkennen van de tijd die koppels samen doorbrengen, om beter te begrijpen of relatieproblemen al dan niet direct gerelateerd zijn aan phubbing zelf. Meeus en Stević (2024) benadrukken eveneens dat eerdere kwantitatieve onderzoeken onvoldoende recht doen aan de rijkheid van de ervaringen en inzichten van participanten, wat pleit voor het gebruik van meer kwalitatieve benaderingen.

Zoals ook Frackowiak et al. (2024) benadrukken, moet men erkennen dat de aanwezigheid van smartphones niet altijd tot directe negatieve gevolgen leidt, maar ook een “onzichtbaar” en vanzelfsprekend onderdeel kan vormen van de dagelijkse routines en achtergrondactiviteiten binnen relaties. Dit onderzoek houdt daarom rekening met de mogelijkheid dat phubbing niet voor alle

koppels als storend of problematisch wordt ervaren, en probeert te achterhalen hoe dit binnen verschillende relatiecontexten wordt beleefd.

De doelstellingen van dit onderzoek zijn om te verkennen hoe phubbing de perceptie van de relatiekwaliteit beïnvloedt en welke copingstrategieën partners onderling gebruiken om hiermee om te gaan. Door beide partners tegelijk te bevragen, biedt dit onderzoek een vollediger inzicht in de gedeelde copingstrategieën en de dynamiek tussen beide partners in het omgaan met phubbing binnen hun relatie.

3.2 Participanten

Er werd vooraf als streefdoel gesteld om tussen de acht en twaalf koppels te rekruteren, met het oog op de praktische haalbaarheid van het onderzoek. Na het interviewen van tien koppels werd datasaturatie bereikt: de nieuwe informatie leverde geen extra inzichten op. Daarom werd besloten om geen verdere dataverzameling te doen.

In totaal namen dus twintig respondenten deel aan het onderzoek, bestaande uit tien mannen en tien vrouwen die allen deel uitmaken van een heteroseksuele relatie. De koppels werden bevraagd via dyadische, semigestructureerde interviews, waarbij beide partners gelijktijdig deelnamen aan het gesprek.

De participanten werden gerekruteerd via het eigen netwerk en de sneeuwbalmethode, waarbij bestaande deelnemers andere koppels doorverwezen. Ook werden oproepen op sociale media geplaatst om een diverse en betrokken onderzoeksgroep samen te stellen.

3.2.1 Inclusie- en exclusiecriteria

Om deel te nemen aan het onderzoek werden een aantal inclusie- en exclusiecriteria gehanteerd. Ten eerste moesten de participanten behoren tot de zogenoemde Generatie Z, wat in dit onderzoek werd gedefinieerd als personen tussen de 18 en 35 jaar. Deze leeftijdsgrens werd gekozen op basis

van eerder onderzoek waaruit blijkt dat smartphonegebruik en in het bijzonder problematisch gebruik, het vaakst voorkomt binnen deze leeftijdscategorie (Olson et al., 2023; Horwood et al., 2021).

Er werd gekozen om uitsluitend heteroseksuele koppels op te nemen die zich in een romantische relatie bevinden en waarbij beide partners actief gebruik maken van een smartphone. Een belangrijk criterium was dat de koppels geen kinderen hebben, aangezien de aanwezigheid van kinderen invloed kan hebben op zowel het smartphonegebruik als de relationele dynamiek. Deze keuze sluit aan bij het onderzoek van Denecker et al. (2024), dat aantoont dat kinderen samenhangen met verhoogde smartphoneconflicten binnen koppels.

Deze selectiecriteria werden toegepast om, ondanks de kleinschalige opzet van het onderzoek, tot relevante en bruikbare inzichten te komen binnen een duidelijk afgebakende en vergelijkbare onderzoeksgroep.

3.2.2 Overzicht van participanten

De onderstaande tabel biedt een overzicht van de demografische kenmerken van de deelnemers. Ter bescherming van hun anonimiteit zijn willekeurige pseudoniemen gebruikt. De jongste deelnemer was 19 jaar oud, de oudste 30 jaar. De relatieduur varieerde van 7 maanden tot 5 jaar.

Alle deelnemers gaven aan actief gebruik te maken van hun smartphone, met een gerapporteerde dagelijkse schermtijd tussen 1 uur en 30 minuten en 8 uur. Ook het samenwonen verschilde tussen koppels, wat mogelijk invloed kan hebben op de ervaren impact van phubbing binnen de relatie. Deze gegevens geven een duidelijk en genuanceerd beeld van het deelnemersprofiel binnen dit onderzoek.

Interview	Pseudoniemen	Geslacht	Leeftijd	Relatieduur	Samenwonend	Schermtijd
1	Elien - Ruben	V - M	25 - 24	7 Maanden	Nee	2u - 2u
2	Lore - Thomas	V - M	30 - 27	5 Jaar	Ja	2u - 1u30m
3	Laura - Pieter	V - M	21 - 21	3 Jaar	Nee	2u - 3u
4	Emma- Wouter	V - M	22 - 23	1 Jaar	Nee	3u - 5u
5	Sofie - Jonas	V - M	22 - 22	2 Jaar	Nee	8u - 3u
6	Kim - Nicolas	V - M	25 - 26	4 Jaar	Ja	2u - 2u
7	Sarah - Bram	V - M	26 - 24	5 Jaar	Ja	2u - 4u
8	Stefanie- Tim	V - M	22 - 25	2 Jaar	Nee	4u - 4u
9	Julie - Maarten	V - M	22 - 24	8 Maanden	Nee	4u - 3u
10	Lisa - Arne	V - M	21 - 19	4 Jaar	Nee	2u - 3u

Tabel 1: Overzicht demografische gegevens respondenten

3.3 Dataverzameling

De gegevens werden verzameld via semi-gestructureerde diepte-interviews, waarbij beide partners samen werden geïnterviewd. Er werd bewust gekozen voor een dyadische interviewvorm, omdat deze de interactie tussen partners bevordert en inzicht biedt in gedeelde betekenissen, onderlinge dynamieken en spontane reacties. Deze aanpak levert een rijker en completer beeld op van hoe koppels gezamenlijk omgaan met smartphonegebruik en phubbing in hun relatie.

De interviews werden uitgevoerd op basis van een topiclijst, ontwikkeld volgens de richtlijnen van Stevens (2022), en bestonden uit verschillende fasen: een introductie, een verdiepende kernfase en een reflectieve afsluiting. Het gesprek was zodanig gestructureerd dat deelnemers zich vrij voelden om ervaringen en meningen te delen, terwijl de onderzoeker sturing kon geven aan inhoudelijk relevante thema's. Er werden open vragen gesteld, waardoor zowel de individuele beleving als gezamenlijke reflectie aan bod kwamen. Visuele prikkels, zoals foto's van herkenbare situaties waarin één of beide partners met hun smartphone bezig zijn, werden gebruikt als gesprekstriggers om het onderwerp te concretiseren en bespreekbaar te maken. De topiclijst van de interviews is te vinden onder bijlage 1.

In de gesprekken lag de nadruk op de manier waarop phubbing wordt waargenomen en ervaren binnen de relatie, hoe dit gedrag de relatiekwaliteit beïnvloedt en welke strategieën koppels inzetten om met dit gedrag om te gaan. Daarbij werd ook stilgestaan bij de mate waarin partners zich bewust

zijn van elkaars noden en verwachtingen rond smartphonegebruik. Na een testinterview werd er meer diepgang in de topiclijst toegevoegd door ook thema's zoals emotionele reacties, mogelijke spanningen of conflicten, en communicatie over afspraken rond smartphonegebruik uitvoerig te bespreken.

Alle interviews werden met toestemming van de deelnemers opgenomen en uitgeschreven. De volledige transcripties zijn te vinden in de apart bijgeleverde bijlage. De duur van de interviews varieerde, van 25 minuten tot 1 uur en 12 minuten. Afhankelijk van de voorkeur en beschikbaarheid van de deelnemers vonden de interviews zowel fysiek als online plaats. Deze flexibele aanpak zorgde voor een comfortabele gespreksomgeving, wat de openheid en diepgang van de gesprekken bevorderde.

3.4 Data-analyse

Voor de analyse van de verzamelde data werd een thematische benadering gehanteerd volgens de methode van Braun en Clarke (2006). Deze benadering richt zich op het identificeren van patronen, thema's en inzichten die uit de interviews naar voren komen. Het doel was om ervaringen en perspectieven van de deelnemers te begrijpen en deze te interpreteren binnen de context van het onderzoek naar phubbing in romantische relaties.

Aanvankelijk werd gestart met een verkennende lezing van alle interviewtranscripties om vertrouwd te raken met het materiaal en gevoel te krijgen voor patronen en inhoudelijke lijnen. In deze voorbereidende fase werd trial coding toegepast op een beperkte substeekproef, zoals aanbevolen door Stevens (2022). Hierbij werden opvallende uitspraken, zinnen en fragmenten gemarkeerd, zonder gebruik te maken van vooraf vastgelegde categorieën. Dit liet toe om met een open blik naar de data te kijken en spontane thema's te laten opduiken.

Het eerste analyseniveau werd gevormd door het open coderen. Hierbij werden betekenisvolle segmenten uit de data gelabeld met beschrijvende codes. Deze open codes werden vervolgens

herwerkt tot een meer geordend geheel via axiale codering. In deze fase werd gezocht naar verbanden en relaties tussen de verschillende codes, met als doel de structuur en samenhang binnen de data te begrijpen. Tot slot werd overgegaan tot selectieve codering, waarbij een centrale categorie werd geïdentificeerd die als kern kon fungeren binnen het onderzochte fenomeen. Deze drie coderingsfasen, open, axiaal en selectief, wisselden zich herhaaldelijk af in een iteratief proces, totdat de onderliggende thematische structuur van het materiaal voldoende verfijnd was (Roose, 2017).

Tijdens het analyseren werd het materiaal systematisch gecategoriseerd via codering in Microsoft Excel. Hierbij werd gezocht naar terugkerende patronen en betekenissen over de verschillende interviews heen. Codes werden gegroepeerd in bredere categorieën en gebundeld in vijf hoofdthema's: de context van smartphonegebruik, de beleving en perceptie van phubbing, de emotionele impact en relationele spanningen, het omgaan met phubbing: strategieën en evolutie, en ten slotte de positieve kant van smartphonegebruik binnen relaties. Elk thema omvatte meerdere subthema's, die samen verwerkt werden in een visueel codeerschema. Dit schema, opgesteld in Excel, bevatte per subthema een toelichtende beschrijving en een typerende quote. Het volledige schema is opgenomen in de apart bijgeleverde bijlage.

Dit codeerschema werd vervolgens toegepast op alle interviews. Deze consistente toepassing zorgde ervoor dat de thema's op een uniforme manier gecategoriseerd en geanalyseerd konden worden. De thematische analyse had als doel om dieperliggende patronen bloot te leggen in hoe koppels omgaan met phubbing en hoe zij de impact ervan ervaren. Daarbij werd er telkens gereflecteerd over de mogelijke invloed van mijn eigen positie als onderzoeker, in lijn met het constructivistisch uitgangspunt waarbij betekenis ontstaat in interactie tussen data en onderzoeker (Roose, 2017).

De toepassing van deze thematische analyse leidde uiteindelijk tot de identificatie van vijf hoofdthema's. Deze thematische structuur vormde de basis voor de rapportage van de resultaten. Voor de uiteindelijke uitwerking van de resultaten in het volgende hoofdstuk werden deze vijf thema's herleid tot vier overkoepelende analytische categorieën. Het volledige codeerschema en het codeerproces kan, net als de volledige transcripties, teruggevonden worden in de apart bijgeleverde bijlage.

3.5 Ethiek

Om dit onderzoek op een ethisch verantwoorde manier uit te voeren, werden verschillende maatregelen genomen met betrekking tot toestemming, vertrouwelijkheid en gegevensverwerking.

Iedere deelnemer ondertekende voor de aanvang het informed consent die te vinden is onder bijlage 2. Deelnemers werden hierdoor geïnformeerd over de aard van het onderzoek en de rechten die de deelnemer heeft. Binnen dit document werd ook expliciet toestemming gevraagd voor het opnemen van de interviews, met als doel deze te kunnen transcriberen en analyseren. De opnames werden uitsluitend gebruikt voor onderzoeksdoeleinden en niet gedeeld met derden.

Om de anonimiteit en vertrouwelijkheid van de deelnemers te waarborgen, werden identificerende gegevens zorgvuldig verwijderd tijdens de transcriptie. De namen van de participanten werden vervangen door willekeurig toegewezen pseudoniemen, bestaande uit veelvoorkomende Vlaamse voornamen binnen de onderzochte leeftijdscategorie. Deze pseudoniemen werden gegenereerd met behulp van een lijst populaire voornamen, samengesteld door ChatGPT. Hierdoor blijven de interviews onderling te onderscheiden, terwijl de herkenbaarheid verder werd verminderd door de koppelnamen willekeurig te combineren.

Alle verzamelde data wordt opgeslagen in een beveiligde omgeving. De richtlijnen omtrent de opslag, toegang en verwerking van de data zijn opgenomen in het datamanagementplan die te vinden is onder bijlage 3.

4 RESULTATEN

Dit hoofdstuk bespreekt de belangrijkste bevindingen van de thematische analyse, met focus op hoe romantische partners smartphonegebruik ervaren, interpreteren en hanteren. Phubbing wordt zelden als op zichzelf staand probleem gezien, maar is sterk afhankelijk van context, verwachtingen en emotionele dynamiek. Wat als storend wordt ervaren, varieert afhankelijk van het moment, de intentie en de relationele sfeer. Koppels ontwikkelen strategieën, van impliciete afspraken tot gedeeld gebruik van technologie. De vier thema's tonen aan dat smartphonegebruik in relaties zowel spanning kan veroorzaken als bijdragen aan verbondenheid en afstemming.

4.3 Context maakt het verschil

Hoewel smartphones diep geïntegreerd zijn in het dagelijks leven van koppels, blijkt uit de interviews dat het gebruik ervan niet eenduidig als problematisch wordt ervaren. De betekenis van smartphonegebruik en de mate waarin het als "phubbing" wordt ervaren, hangt sterk af van de fysieke en sociale context, zoals ook aangetoond in de studie van Vaid et al. (2024). Dit hoofdstuk bespreekt vier contextuele factoren die bepalend zijn voor de interpretatie van smartphonegebruik: mediacontext, tijdstip en functie, professionele rolverwachtingen, en relationele gevoeligheid. De mediacontext speelt hierbij een cruciale rol.

Respondenten gaven herhaaldelijk aan dat niet de vorm van het mediagebruik (smartphone, PlayStation, televisie...) als doorslaggevend werd gezien, maar wel de mate waarin het gebruik individueel of gedeeld, gericht of gedachteloos, en onderbrekend of aanvullend was. Vooral gedeeld gebruik, bijvoorbeeld samen TikToks bekijken of iets opzoeken, wordt nauwelijks als storend beschouwd, zelfs wanneer dit visueel als "dubbel scrollen" kan worden gezien.

Dan leggen we onze gsm in het midden van de tafel en scrollen we er samen op. Zo kunnen we allebei meevolgen en er samen over praten. Dat is gewoon veel leuker. (Emma & Wouter, interview 4)

Tegenover dit gedeeld gebruik staat het solitaire of vluchtgedrag, zoals langdurig scrollen tijdens een gesprek of gamen op de PlayStation, dat vaker irritatie opwekt. Opvallend is dat gaming als meer storend werd ervaren dan smartphonegebruik, omdat het moeilijker doorbreekbaar is en geen gedeelde ervaring toelaat.

Als het specifiek over de smartphone gaat, dan denk ik dat dat meevalt. Maar moest je bijvoorbeeld inderdaad richting PlayStation gaan, dan is het misschien soms al wat anders. (Lore, interview 2)

Deze bevinding benadrukt dat niet het toestel zelf, maar de relationele gepastheid binnen de context bepalend is voor de ervaring van phubbing. Stevic et al. (2025) bevestigen dit door te tonen dat de waargenomen gepastheid van smartphonegebruik, eerder dan het gespreksonderwerp of toestel, de perceptie van phubbing beïnvloedt. De gepastheid hangt sterk af van het moment en de reden voor het gebruik van de smartphone.

Niet toevallig gaven veel respondenten aan dat scrollen of berichten checken vooral gebeurt tijdens “lege momenten”; in de zetel, voor het slapengaan, of wanneer men wacht op iets. In die context fungeert de smartphone als tussenruimte: een manier om afleiding te zoeken of kort te ontspannen. Het gebruik ervan wordt vaak een conditionele reflex: een automatische respons om negatieve gevoelens, zoals verveling, te vermijden en tegelijkertijd aangename prikkels op te zoeken (Shi et al., 2025).

In een wachtzaal of bij de dokter, als het gewoon is om dode tijd op te vullen, dan is dat voor ons totaal geen probleem. Inderdaad, dat stoort niet. (Kim & Nicolas, interview 6)

Toch is de beleving niet neutraal. De timing van smartphonegebruik blijkt cruciaal: vooral op momenten waarop een gedeelde aanwezigheid vanzelfsprekend wordt geacht, roept het gebruik sneller gevoelens van frustratie of afstand op.

Dan zet ik de serie op pauze en zeg ik: ‘Ofwel kijk je mee, ofwel reageer je op je bericht.’ Want ik vind dat storend; als je samen een serie kijkt, hoort daar je aandacht bij. (Maarten, interview 9)

Dezelfde handeling kan dus afhankelijk van het moment gelezen worden als ontspanning, onverschilligheid of zelfs als mini-conflict. Dit bevestigt dat smartphonegebruik relationeel geïnterpreteerd wordt vanuit sociale timing en wederzijdse verwachtingen, eerder dan vanuit het gebruik zelf. Frackowiak et al. (2022) tonen aan dat de manier van inschatten cruciaal is voor hoe phubbing wordt waargenomen. Hetzelfde gedrag kan in de ene context onschuldig zijn, terwijl het in een andere als sociale terugtrekking wordt gezien, vooral wanneer smartphonegebruik als werkgerelateerd wordt ervaren.

Een specifieke context waarin smartphonegebruik vaak aan bod kwam, is werkgerelateerde communicatie buiten de werkuren. De meeste respondenten gaven aan hier begrip voor te hebben, vooral wanneer de partner een veeleisende job heeft. Salazar (2024) bevestigt dat werkgerelateerde technoferenties vaker getolereerd worden. In de interviews viel echter op dat het gebruik niet als phubbing werd gezien, maar als een teken van overbelasting. De ergernis richtte zich niet op het toestel, maar op het gebrek aan rust van de partner.

Hij is dan nog bezig met mails om 10 uur ’s avonds. Ik zeg dan: stop nu, niet omdat ik me genegeerd voel, maar omdat hij ook even moet kunnen stoppen. (Emma, interview 4)

Binnen veel relaties wordt smartphonegebruik voor werk begrepen vanuit een zorglogica, waarbij de bezorgdheid zich richt op het welzijn van de ander, en niet op een gemis aan aandacht voor het zelf. Echter, de manier waarop dit gebruik wordt ervaren, verschilt afhankelijk van verschillende persoonlijke en sociale factoren, waaronder gender.

Een opvallend patroon in de interviews is het verschil in reflexiviteit tussen mannelijke en vrouwelijke respondenten over partnerphubbing. Ook Denecker et al. (2024) ontdekten genderverschillen in de perceptie van partnerphubbing. Vrouwelijke deelnemers benoemen het gedrag sneller als storend en spreken het vaker uit. Wang et al. (2024) bevestigen dat vrouwen meer

last hebben van partnerphubbing. Mannen daarentegen realiseren zich pas de impact wanneer hun partner het ter sprake brengt en ervaren het meestal minder als storend.

Ik zou het vervelend vinden als hij tijdens het eten of een uitstap spelletjes begint te spelen op zijn gsm. Mij stoort dat eigenlijk niet echt. Ik ga daar nooit iets van zeggen. (Lore & Thomas, interview 2)

Toch minimaliseren beide partners het gedrag vaak. In het dagelijkse leven werd een lage frequentie van conflicten teruggevonden (Denecker et al., 2024). In de meeste gevallen werd smartphonegebruik pas besproken in het kader van een bredere ruzie, waarbij het toestel fungeerde als aanhangsel van onderliggende spanningen.

Als we ruzie hebben, kijk ik soms bewust op mijn gsm om de ander wat te negeren. Dat is wel een negatief moment. Dan ben ik niet enkel gefrustreerd over gsm-gebruik, het komt er gewoon nog bij. (Stephanie & Tim, interview 8)

Na zo'n conflictmoment ontstaat vaak meer ruimte voor afspraken of aandacht voor het gedrag, maar zelden is phubbing de aanleiding zelf. Dit wijst op een interessante paradox: hoewel partners zich bewust zijn van kleine irritaties, worden die vaak pas bespreekbaar wanneer de relatie al in een ander spanningsveld zit.

Deze complexiteit toont aan dat smartphonegebruik binnen relaties geen geïsoleerd probleem is, maar deel uitmaakt van bredere relationele dynamieken. De betekenis van smartphonegebruik wordt pas duidelijk in de context waarin het plaatsvindt, zoals Frackowiak et al. (2022) aangeven. Respondenten maken subtiele afwegingen tussen ontspanning, connectie, zorg en frustratie. Het gaat niet om het toestel, maar om de gedeelde verwachtingen over wanneer, waarom en hoe het gedrag als storend wordt ervaren. Daarmee verschijnt phubbing niet als vaststaand probleem, maar als relationele interpretatie, ingebed in tijd, ritme, zorg en gewoonte.

4.4 Beleving en betekenisgeving van phubbing

Hoewel phubbing vaak wordt geassocieerd met verwaarlozing of afstand, blijkt uit de interviews dat de beleving ervan onder partners veel genuanceerder is. Smartphonegebruik wordt niet automatisch gezien als sociale uitsluiting. De betekenis ervan varieert sterk afhankelijk van verwachtingen, relatiekwaliteit, emotionele context en individuele copingstrategieën. Dit hoofdstuk bespreekt vier manieren waarop koppels phubbing ervaren: desinteresse, mentale ruimte, minimalisering en relationele onderhandeling.

Phubbing wordt soms ervaren als een teken van desinteresse of emotionele afstand. Respondenten gaven aan dat het smartphonegebruik van hun partner in bepaalde situaties als onverschilligheid wordt gezien. Hales et al. (2024) bevestigen dat herhaalde phubbing de stemming negatief beïnvloedt, vooral wanneer het voorkomt tijdens gesprekken of gezamenlijke activiteiten, wat als pijnlijk wordt ervaren.

Je denkt dan meer: je wil aandacht geven aan je gsm en niet aan mij, je vindt me niet belangrijk, en dan wordt het een vicieuze cirkel. (Ruben, interview 1)

Deze uitspraken tonen aan dat phubbing niet alleen als gedragsfenomeen ervaren wordt, maar ook een symbolische lading draagt: het wordt gelezen als een vorm van emotionele afwezigheid, zelfs als dat niet de intentie is. Tegelijkertijd geven dezelfde respondenten aan dat deze gevoelens vaak van korte duur zijn, zoals Hales et al. (2024) benoemen, en niet per se leiden tot open confrontaties.

Ik voel dat wel, maar meestal zeg ik daar dan niets van. Dat passeert wel weer. (Kim, interview 6)

Als het niet belangrijk is, dan zeg ik het gewoon niet meer. (Bram, interview 7)

Hoewel partners phubbing vaak als negatief ervaren, blijkt uit onderzoek dat het emotionele effect meestal van korte duur is, zolang het gedrag zich niet herhaaldelijk manifesteert (Hales et al., 2024). Dit patroon weerspiegelt wat respondenten in dit onderzoek eveneens aangaven. Tegelijkertijd blijkt dat niet alle vormen van smartphonegebruik binnen de relatie als storend worden gezien;

integendeel, sommige interpretaties wijzen net op een functionele en zelfs positieve invulling van dat gedrag.

In tegenstelling tot de interpretatie van desinteresse, wordt smartphonegebruik soms gezien als een persoonlijk rustmoment. Veel respondenten beschouwen scrollen of gamen na werk als een manier om te decomprimeren. In die context wordt het gedrag als legitiem ervaren, zolang het binnen proportie blijft. Kolas en Von Mühlenen (2024) bevestigen dit als 'mood modification', een manier om emoties te reguleren of simpelweg te ontspannen na een drukke dag.

Bij mij is dat een beetje anders. Want ik heb soms wel echt een beetje rust nodig in mijn hoofd. En door gewoon even alles af te sluiten en even daarnaar te kijken, kan dat bij mij soms wel die oppepper geven. (Julie, interview 9)

Smartphonegebruik binnen koppels wordt vaak als zelfzorg gezien, waarbij elkaar ruimte geven een teken van wederzijds begrip is. Phubbing wordt doorgaans genormaliseerd of geminimaliseerd in de dagelijkse dynamiek en zelden als problematisch ervaren. Het komt vaak ter sprake in bredere conflicten, maar wordt niet als belangrijk beschouwd. Vooral vrouwen benoemen het expliciet, terwijl mannen zich pas na confrontatie bewust worden van de impact.

Tegelijk wijzen meerdere respondenten op het feit dat smartphonegebruik vandaag een vanzelfsprekend onderdeel is van het samenleven, en dat phubbing vaak relatief onschuldig is. Phubbing hoeft niet steeds gepaard te gaan met negativiteit; ook de studie van Frackowiak et al. (2024) bevestigt deze positieve blik: de meerderheid beoordeelt phubbing als neutraal of zelfs positief, en geeft aan dat het geen invloed heeft op de tijd die partners samen doorbrengen.

Voor ons is het dan bijvoorbeeld, denk ik, hetzelfde scenario dat mijn ouders, als ze gaan slapen, allebei een boek pakken en lezen. Dus ja, dat is zo... Dat is inderdaad veranderd. Die gsm is er inderdaad bijgekomen en die technologie is veranderd. (Nicolas, interview 6)

Dit toont een generatiegebonden normalisering van nieuwe media, waarin smartphones vanzelfsprekend onderdeel zijn van het dagelijks leven, maar ook spanningen veroorzaken. De geïnterviewde deelnemers behoren tot Generatie Z, die opgroeide met smartphones (Kiefner-

Burmeister et al., 2023). Toch betekent deze vanzelfsprekendheid niet dat er geen wrijving ontstaat; phubbing leidt soms tot impliciete of expliciete afspraken binnen de relatie. Hoewel phubbing zelden direct als probleem wordt besproken, gaven respondenten aan dat hun gedrag veranderde nadat het onderwerp ter sprake kwam, vaak als secundair thema tijdens bredere conflicten. Dit markeert de overgang van impliciet gedogen naar expliciete onderhandeling.

We hebben in het begin een ruzie gehad over andere dingen en je zei: ‘moest je dat nu gewoon zeggen als je dat denkt’. Dan hebben we daar later een gesprek over gehad, dat hij meer moest uiten wat hij voelde. En dat gsm-gebruik was daar een deel van. (Elien & Ruben, interview 1)

Phubbing veroorzaakt meestal geen direct conflict, maar komt vaak ter sprake binnen een groter conflict, wat ruimte biedt voor nieuwe afspraken of mildere vormen van aanspreekbaarheid. Het fungeert als symptoomgedrag, een signaal van bestaande spanningen. Onderzoek bevestigt dat phubbing negatieve emotionele reacties uitlokt, die wijzen op al aanwezige spanningen (Thomas et al., 2022). Dit suggereert dat de manier waarop partners met phubbing omgaan, afhankelijk is van de bredere relationele context en dynamieken.

In lijn met deze bevindingen, blijkt uit de interviews dat phubbing binnen koppels op uiteenlopende manieren beleefd wordt. Phubbing kan worden ervaren als een lichte irritatie, als een ontspanningsmoment, als een teken van afstand of zelfs als een irrelevant detail. De manier waarop partners het gedrag duiden, hangt samen met persoonlijke copingstrategieën, relationele verwachtingen en communicatiestijl. Belangrijk is dat phubbing zelden als ernstig of structureel conflict wordt ervaren, maar eerder als relationeel ruisgedrag: iets dat opvalt, stoort, en soms besproken wordt, maar zelden escaleert tot een ernstig conflict. De meeste koppels slagen erin het gedrag te kaderen binnen wederzijds begrip, gedeelde routines en een gedeelde generatiecultuur.

4.5 Van ruis naar heronderhandeling: phubbing in de relationele conflictcyclus

Hoewel phubbing zelden directe discussies binnen koppels oproept, komt het vaak voor in de onderstroom van relationele spanningen, zoals beschreven in hoofdstuk 4.2. Dit hoofdstuk verschuift de focus naar de dynamiek: hoe evolueert phubbing van kleine ergernissen tot een bespreekbaar thema binnen grotere conflicten? De data wijst op drie terugkerende mechanismen in de omgang met phubbing in spanningssituaties: opstapeling en indirecte irritatie, bespreekbaarheid via conflict, en relationele heronderhandeling en gedragsaanpassing.

Bijna alle respondenten gaven aan dat smartphonegebruik wel eens tot lichte irritatie leidt. Toch worden deze gevoelens vaak niet onmiddellijk uitgesproken. Ze blijven sluimeren op de achtergrond, waarbij het gezien wordt als een vorm van ‘ruis’ in de interactie totdat een andere aanleiding hen activeert. De ergernis over phubbing is dan niet groot genoeg om op zichzelf besproken te worden, maar wordt wel intern geregistreerd.

Dan kun je je daar wel een keer aan ergeren, maar niet dat we daarvoor al ruzie hebben gemaakt van ‘ga je nu een keer stoppen met op je gsm te zitten’. (Jonas, interview 5)

Deze onderdrukte ergernissen wijzen op een spanningsreservoir: ze stapelen zich op zonder onmiddellijke ontlading, maar kunnen op termijn alsnog hun weg vinden naar het gesprek. Dit komt overeen met bevindingen uit recente studies, die aantonen dat partner phubbing het onderling vertrouwen kan ondermijnen, wat op zijn beurt leidt tot een lager ervaren relatiekwaliteit (Doğru et al., 2025).

Het is opvallend dat phubbing zelden spontaan als gespreksonderwerp opkomt. In de meeste interviews bleek dat het gedrag pas expliciet ter sprake kwam tijdens of na een groter conflict, waarbij het eerder een gevolg dan een oorzaak was. De smartphone is zelden de directe aanleiding voor het conflict, maar komt tijdens emotionele confrontaties naar voren als extra frustratie. In zulke momenten fungeert de smartphone niet alleen als stoorzender, maar ook als middel tot terugtrekking en zelfbescherming. Soraci et al. (2024) bevestigen dat de smartphone vaak wordt gezien als een

‘veilige haven’ om ongemakkelijke situaties te vermijden en tijdelijke emotionele verlichting te bieden. Phubbing wordt dan een manier om zich tijdelijk af te sluiten van het conflict en de intensiteit ervan te vermijden, niet als een bewuste aanval, maar als een vorm van emotionele afscherming. Deze interpretatie sluit aan bij de bevindingen van Stević en Matthes (2023), die aantonen dat vermijdende copingstijlen de negatieve effecten van phubbing kunnen versterken, wat wijst op smartphonegebruik als psychologische terugtrekking binnen relationele spanningen. Het gedrag krijgt dan pas een stem, niet als op zichzelf staand probleem, maar als symbool van bredere onvrede.

Als we dan een stevige discussie hebben, dan durf jij wel een keer je omdraaien en inderdaad terugtrekken en je gsm-pakken. En ik zeg het dan ook wel hé, van... “Goh, kom, loop niet weg. Voer eens het gesprek en voer eens de discussie totdat we eruit zijn”. (Nicolas, interview 6)

Phubbing komt vooral naar voren als extra frustratie wanneer er al spanningen bestaan. Het krijgt pas echt betekenis binnen het grotere geheel van een ruzie. Dat het vaak pas dan ter sprake komt, wijst op onderliggende emoties, maar ook op het feit dat het voor veel koppels te klein lijkt om er op zichzelf een punt van te maken. Toch laat het, eenmaal benoemd, vaak iets belangrijks achter. Wat begint als een schijnbaar kleine opmerking, kan onverwacht het startpunt zijn van verschuivingen.

Hoewel de conflicten waarin phubbing ter sprake komt vaak over andere thema’s gaan, blijkt de vermelding van gsm-gebruik toch gevolgen te hebben. In meerdere gevallen leidde dit tot meer bewustzijn, subtiele aanpassingen of nieuwe routines. Een studie van Telari et al. (2024) beschrijft deze dynamiek en toont aan dat het bewust afzien van smartphonegebruik tijdens een gesprek, oftewel "resisting phubbing", wordt gezien als een positieve, inclusieve keuze. Opvallend is dat deze veranderingen zelden voortkomen uit expliciete afspraken, maar eerder uit kleine verschuivingen in aandacht en timing, die op lange termijn bijdragen aan een positieve ontwikkeling binnen de relatie.

Ik heb wel een periode gehad, dan hebben we daarover gepraat. We zijn ook altijd transparant met elkaar. Dus als er ons iets niet gaat, dan zeggen we het gewoon direct. (Laura & Pieter, interview 3)

Deze gedragsveranderingen zijn geen drastische breuken, maar tonen het vermogen van koppels om spanningspunten te herkaderen naar constructieve praktijken. Phubbing wordt hierdoor niet alleen een moment van irritatie, maar ook een aanzet tot relationele afstemming. Dit afstemmingsproces wordt verder ondersteund door conflictcoping, zoals Han et al. (2025) benadrukken, die het belang van constructieve copingstijlen in dergelijke situaties onderstrepen.

Phubbing verschijnt in de data niet als directe bron van conflict, maar als relationeel spanningsfenomeen dat pas betekenis krijgt binnen emotioneel beladen situaties. Kleine irritaties worden doorgaans ingeslikt, maar uitten hun weg naar het gesprek via bredere ruzies. Wanneer dat gebeurt, ontstaat er ruimte voor bewustwording en subtiele gedragsaanpassing. Zo fungeert phubbing niet alleen als symptoom van onoplettendheid, maar ook als een signaal binnen relationele onderhandeling, herstel en zelfs positieve groei.

4.6 Samen leven met schermen: gedeelde gewoontes, digitale nabijheid en relationele veerkracht

Hoewel phubbing vaak negatief wordt gezien, blijkt uit gesprekken met koppels dat technologie ook verbindende functies kan hebben. Smartphones zijn niet alleen stoorzenders, maar ook hulpmiddelen voor samenwerking, ontspanning en gedeelde ervaringen. Meeus en Stevic (2024) bevestigen dat smartphones sociale interacties bevorderen. Dit hoofdstuk onderzoekt hoe koppels technologie betekenisvol integreren in hun dagelijks leven, met vijf thema's: gedeeld gebruik, impliciete afstemming, functioneel onderscheid, relationele mildheid en phubbing als gespreksstarter.

In plaats van schermen volledig te vermijden, kiezen veel koppels ervoor om ze bewust te delen. Dit co-gebruik neemt verschillende vormen aan: samen scrollen op TikTok, content doorsturen, informatie opzoeken, of het toestel gebruiken als hulp bij gesprekken en plannen. De smartphone wordt zo geen barrière, maar een gezamenlijk object van aandacht en plezier.

Als we dan op een gsm zitten, dan zitten we altijd samen. Dan zijn er Tiktoks die we wel leuk vinden, dan scrollen we daar samen door. (Emma & Wouter, interview 4)

Deze vormen van gedeeld gebruik tonen aan dat technologie ook relationele verbondenheid kan versterken, vooral wanneer het voortkomt uit wederzijdse interesse en betrokkenheid. Stevic en Matthes (2023) bevestigen deze bevindingen, waarbij gedeeld gebruik niet alleen de relatiekwaliteit bevordert, maar ook het gevoel van sociale isolatie vermindert.

Dit gedeelde gebruik vormt vaak de basis voor impliciete afspraken en subtiele gedragsaanpassingen tussen partners. Door observatie passen ze hun gedrag aan: ze leggen hun telefoon opzij tijdens maaltijden, beperken het gebruik tijdens gezamenlijke activiteiten of spiegelen elkaars mediagewoonten. Partners zijn geen ‘passieve slachtoffers’, maar beïnvloeden actief hoe telefoongebruik zich ontwikkelt. Ze kunnen het gedrag volgen, spiegelen of ter discussie stellen, een dynamiek die ook door Avgustis (2023) wordt bevestigd. Deze wederzijdse afstemming creëert rust zonder rigide of controlerend aan te voelen.

Ik herinner me niet dat dat ooit echt teveel werd. Als de ene niet op z’n gsm zit, doet de andere dat ook niet. Dat is nooit besproken, maar gewoon iets wat vanzelf gaat. (Lisa & Arne, interview 10)

Deze zachte vorm van regulering getuigt van relationele intelligentie, waarbij partners elkaars behoeften aan nabijheid en autonomie intuïtief aanvoelen. Het vermogen om subtiele grenzen te stellen, creëert ruimte voor een balans die niet alleen de relatie versterkt, maar ook zorgt voor een dynamisch begrip van elkaars gedragingen.

Een belangrijk mechanisme voor koppels in het omgaan met smartphonegebruik is het onderscheid tussen functioneel en gedachteloos gebruik. Frackowiak et al. (2024) tonen aan dat de impact van

smartphonegebruik sterk afhangt van de intentie en context. Functioneel gebruik, zoals voor werk, informatie of planning, wordt meestal als neutraal of positief ervaren, terwijl gedachteloos gebruik, zoals eindeloos scrollen, vaker frustratie oproept. Door dit onderscheid kunnen partners met mildheid en respect omgaan met elkaars schermgebruik, zonder hun eigen behoeften uit het oog te verliezen. Dit begrip van elkaars intenties bevordert een harmonieuzer gebruik van technologie binnen de relatie.

Natuurlijk is dat nooit tof als iemand zijn gsm ophaalt. Behalve als het een reden is van... Wie heeft er gisteren voetbal gewonnen of zo? Iets opzoeken om toch het gesprek te verbeteren. (Maarten, interview 9)

Dit toont aan hoe koppels, ondanks de nuances in schermgebruik, vaak de waarde van empathie en respect erkennen in hun omgang met elkaar. Dit bewustzijn en deze aanpassing zijn essentieel voor de digitale mildheid die de basis legt voor veerkracht in relaties.

Ze erkennen elkaars noden, relativeren kleine irritaties en ontwikkelen samen manieren om met technologie om te gaan. Die houding getuigt van een relationele veerkracht, waarin technologie niet wordt buitengesloten, maar functioneel wordt geïntegreerd in het gedeeld leven. Smartphonegebruik, zoals ook bevestigd in Reiter et al. (2024), wordt tussen partners geaccepteerd als een normaal onderdeel van het dagelijkse leven wat ook. Deze veerkracht vertaalt zich in een gezonde balans tussen autonomie en verbondenheid, tussen schermtijd en aanwezigheid. Het vermogen om elkaar te begrijpen en elkaar ook de nodige ruimte te geven, versterkt de relatie.

Ik denk dat we zowel elkaar beter begrijpen en dat we dat minder erg vinden. Als je daarover praat, dan weet je van... die heeft al heel de dag onder de mensen geweest, hij wil even zijn rust. En hij kan ook begrijpen van "ze zit al de hele tijd alleen, ze wil even babbelen". Dat we een beetje die balans vinden. (Sarah & Bram, interview 7)

Dit vermogen om in balans te blijven, blijkt ook het vermogen te zijn om phubbing te herinterpreteren. Ondanks de negatieve associaties die vaak aan phubbing kleven, blijkt uit de gesprekken met koppels dat smartphonegebruik ook verbindende functies kan vervullen. In sommige situaties vormt het schermgebruik van één partner, zelfs wanneer dit aanvankelijk als

storend wordt ervaren, een aanleiding tot gesprek of uitwisseling. De smartphone fungeert dan niet als obstakel, maar als een sociaal object dat aanleiding geeft tot reflectie, vragen of gedeeld plezier. Meeus en Stevic (2024) bevestigen deze bevindingen door te stellen dat smartphones juist positieve sociale interacties kunnen bevorderen en bijdragen aan de versterking van onderlinge connecties.

Soms toon je dan iets, en begin je daar een conversatie over. En dan is die gsm opeens onbewust weg en begin je gewoon te babbelen. (Elien & Ruben, interview 1)

Deze observaties laten zien dat phubbing niet per se afstand creëert, maar juist kan leiden tot verbondenheid. Wanneer partners op een open en geïnteresseerde manier reageren op wat de ander op het scherm doet, ontstaat vaak spontane interactie en gedeelde betrokkenheid. Dit wordt bevestigd door Frackowiak et al. (2024), die aantonen dat gedeeld smartphonegebruik de communicatie en intimiteit binnen relaties kan versterken. In dergelijke gevallen wordt de smartphone niet alleen gedoogd, maar juist gebruikt als uitnodiging tot contact en uitwisseling. Het scherm fungeert dan als een brug, niet als obstakel.

Koppels zijn geen passieve slachtoffers van technologie, maar ontwikkelen actieve strategieën en gewoonten om schermgebruik op een positieve en verbindende manier in hun leven te integreren. De smartphone wordt niet alleen getolereerd, maar actief ingezet als bron van gedeeld plezier, praktische steun en relationele nabijheid. Interessant is dat phubbing in veel relaties zelfs positieve functies vervult, zoals spontane gesprekken, gezamenlijke reflectie en onverwachte momenten van verbondenheid. Reiter et al. (2024) bevestigen dit en stellen dat een verschuiving van individueel naar gedeeld smartphonegebruik kan leiden tot meer conversatie, wat de sociale interactie versterkt. Zo ontstaat een vorm van digitale intimiteit waarin technologie niet als bedreiging, maar als kans voor interactie en relatieversterking wordt gezien.

5 DISCUSSIE

Dit onderzoek richt zich op de invloed van phubbing op de perceptie van de relatiekwaliteit en op de manieren waarop partners onderling met phubbing omgaan. De centrale onderzoeksvraag was: *“Hoe beïnvloedt phubbing de perceptie van de relatiekwaliteit binnen romantische koppels en op welke manier gaan partners hier onderling mee om?”*.

Uit de kwalitatieve, dyadische diepte-interviews blijkt dat phubbing door partners op verschillende manieren wordt ervaren. Voor de ene partner is het storend of afstandelijk, terwijl anderen het als een vanzelfsprekend onderdeel van de dagelijkse routine beschouwen. Dit sluit aan bij de bevindingen van Frackowiak et al. (2024), die benadrukken dat smartphonegebruik binnen relaties niet per se als problematisch wordt ervaren, maar afhankelijk is van bredere relationele gewoonten en dynamieken.

De bevindingen tonen aan dat phubbing binnen romantische relaties geen eenduidig negatieve ervaring is, maar een relationeel fenomeen dat sterk afhankelijk is van context. Hierbij is ook de intentie en onderlinge afstemming van groot belang. In tegenstelling tot studies die phubbing als een bedreiging voor de relatiekwaliteit voorstellen, zoals Hales et al. (2024), tonen de bevindingen aan dat partners het gedrag vaak relativeren, normaliseren of zelfs positief interpreteren.

Een eerste belangrijke bevinding is dan ook dat de context en timing cruciale factoren zijn in de beleving van phubbing tussen partners. Gedeeld gebruik van smartphones, zoals samen scrollen of iets opzoeken, wordt zelden als storend ervaren en draagt in sommige gevallen zelfs bij aan verbondenheid, in lijn met Stevic en Matthes (2023), zoals het starten van een nieuw gespreksonderwerp. Wanneer gebruik echter als gedachteloos of onderbrekend wordt ervaren, vooral tijdens momenten waarop gedeelde aandacht verwacht wordt zoals bij een date, leidt dit sneller tot irritatie. Dit bevestigt het belang van sociale timing, zoals ook benoemd door Frackowiak et al. (2022).

Een tweede bevinding is dat werkgerelateerd smartphonegebruik een andere lading krijgt dan recreatief gebruik. Respondenten vertalen werkactiviteit op de smartphone vaak in een zorgreflex:

de ergernis was zelden het toestel zelf, maar veeleer de angst voor overbelasting van de partner. Dit sluit aan bij de bevindingen van Salazar (2024), die stellen dat werkgerelateerde technoferenties vaker getolereerd worden, zeker wanneer ze gepaard gaan met empathie en bezorgdheid.

Daarnaast komen ook genderverschillen naar voren. Vrouwen benoemden phubbing vaker als storend, terwijl mannen minder snel bewust waren van de impact van hun gedrag, tot dit effectief benoemd werd. Deze verschillen in reflexiviteit sluiten aan bij de bevindingen van Wang et al. (2024) en suggereren dat gender een rol speelt in de manier waarop smartphonegebruik binnen relaties benoemd en gekaderd wordt.

Een opvallend patroon is dat phubbing zelden direct aanleiding geeft tot conflict. Het gedrag komt vaak pas ter sprake tijdens bredere discussies en is meestal geen op zichzelf staande reden voor een conflict. De smartphone fungeert eerder als symptoom of katalysator van bestaande spanningen. Dit komt overeen met het werk van Soraci et al. (2024), die smartphones beschrijven als middelen voor tijdelijke terugtrekking binnen conflicten. Phubbing krijgt betekenis binnen een bredere relationele context van frustratie, coping en herstel. Veel respondenten geven aan dat ze niet actief stilstaan bij phubbing; het wordt vaak als een neutrale of vanzelfsprekende praktijk ervaren, onderdeel van de dagelijkse routine.

Tot slot tonen de resultaten dat koppels vaak een vorm van digitale veerkracht ontwikkelen. Ze stellen impliciete grenzen, onderhandelen subtiel over gewenst gebruik, en benutten zelfs smartphonegebruik als aanleiding tot gesprek of gedeelde ontspanning. Daarmee nemen partners digitale gewoontes van elkaar over naarmate ze elkaar beter leren kennen. Daarmee wordt phubbing niet louter als probleem beschouwd, maar ook als aanleiding tot afstemming en zelfs verbondenheid, een bevinding die aansluit bij de meer recente, positieve perspectieven in de literatuur (Meeus & Stevic, 2024; Reiter et al., 2024).

5.3 Beperkingen onderzoek

Hoewel dit onderzoek waardevolle inzichten biedt in hoe koppels omgaan met phubbing binnen romantische relaties, zijn er enkele belangrijke beperkingen. De steekproef was relatief beperkt en homogeen: de deelnemers bestonden hoofdzakelijk uit jonge, Vlaamse koppels uit Generatie Z. Bovendien ging het enkel om heteroseksuele koppels, waardoor er weinig ruimte was voor perspectieven vanuit meer diverse relatievormen of genderidentiteiten. Hierdoor zijn de bevindingen niet zonder meer generaliseerbaar naar oudere generaties, andere culturele contexten of niet-heteronormatieve koppels.

Daarnaast is kwalitatieve thematische analyse gevoelig voor interpretatiebias: hoewel het coderingsproces zorgvuldig en transparant werd uitgevoerd, blijft er een zekere mate van subjectiviteit in de interpretatie van uitspraken. Verder waren de meeste deelnemende koppels tevreden over hun relatie, wat invloed kan hebben gehad op hoe phubbing werd beleefd. Koppels met meer relationele spanningen, voor wie phubbing mogelijk problematischer is, kwamen hierdoor minder in beeld. Zoals ook Denecker et al. (2024) aangeven, speelt smartphonegebruik mogelijk een grotere rol in relaties waarin het welzijn onder druk staat. Tot slot is phubbing sterk contextgebonden, wat de overdraagbaarheid van de resultaten naar andere situaties beperkt.

5.4 Aanbevelingen voor verder onderzoek

Op basis van de beperkingen en observaties uit dit onderzoek, kunnen enkele gerichte aanbevelingen worden geformuleerd. Toekomstig onderzoek zou baat hebben bij een meer diverse en grotere steekproef, bijvoorbeeld door koppels uit verschillende leeftijdsgroepen, culturen en relationele contexten te betrekken. In dit onderzoek werd enkel met jonge, Vlaamse, heteroseksuele koppels gewerkt, waardoor belangrijke variaties buiten beeld bleven. Door ook niet-heteronormatieve koppels of relaties met verschillende vormen van tevredenheid te includeren, kan een breder begrip ontstaan van hoe phubbing beleefd wordt.

Daarnaast verdient het verschil in beleving tussen mannen en vrouwen verdere aandacht. In dit onderzoek benoemen vrouwelijke respondenten phubbing vaker expliciet als storend gedrag, wat contrasteert met eerdere bevindingen dat mannen vaker een daling in relatiekwaliteit rapporteren bij phubbing. Dit wijst mogelijk op verschillen in communicatie, interpretatie of sociale verwachtingen die verder onderzocht kunnen worden.

Tot slot bieden de resultaten aanknopingspunten voor relationele begeleiding. Praktijktoeepassingen kunnen zich richten op het versterken van digitale afstemming, het bespreekbaar maken van technologische gewoontes en het ontwikkelen van constructieve copingstrategieën binnen koppels, met oog voor impliciete verwachtingen rond smartphonegebruik.

6 CONCLUSIE

Dit onderzoek laat zien dat phubbing binnen romantische relaties geen vaststaand probleem is, maar eerder een dynamisch en contextafhankelijk fenomeen. De impact ervan blijkt sterk te variëren, afhankelijk van factoren zoals timing, intentie, gewoontes binnen de relatie en hoe partners hierover op elkaar zijn afgestemd. Uit de dyadische interviews komt naar voren dat phubbing op uiteenlopende manieren wordt ervaren: voor de ene partner roept het irritatie op, terwijl het voor de ander juist een moment van rust of verbondenheid kan zijn. In veel gevallen leidt het niet tot conflict, maar juist tot subtiele vormen van afstemming, relativering of open communicatie. Deze bevindingen bieden een genuanceerd beeld van hoe koppels smartphonegebruik in hun relatie beleven en ermee omgaan. Wat op het eerste gezicht storend lijkt, blijkt in de praktijk vaak onderwerp van subtiele afstemming en wederzijds begrip. Het onderstreept dat de betekenis van phubbing vooral ligt in hoe partners het gedrag interpreteren en erop reageren, in plaats van in het gebruik van technologie op zich. In sommige gevallen brengt het afstand teweeg, maar net zo goed kan het leiden tot verbondenheid, gedeelde routines en veerkracht binnen de relatie.

7 BIBLIOGRAFIE

- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior And Emerging Technologies*, 1(2), 132–140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Avgustis, I. (2023). Respecifying Phubbing: Video-Based Analysis of Smartphone use in Co-Present Interactions. *CHI Conference On Human Factors in Computing Systems (CHI)*, 1–15. <https://doi.org/10.1145/3544548.3581052>
- 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>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). 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>
- Busch, F. (2014). Clinical Approaches to Somatization. *Journal Of Clinical Psychology*, 70(5), 419–427. <https://doi.org/10.1002/jclp.22086>

- Butt, A. K., & Arshad, T. (2021). The relationship between basic psychological needs and phubbing: Fear of missing out as the mediator. *PsyCh Journal*, 10(6), 916–925. <https://doi.org/10.1002/pchj.483>
- Carnelley, K. B., Vowels, L. M., Stanton, S. C. E., Millings, A., & Hart, C. M. (2023). Perceived partner phubbing predicts lower relationship quality but partners' enacted phubbing does not. *Computers in Human Behavior*, 147, 107860. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107860>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018a). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal Of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). Measuring phone snubbing Behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Denecker, F., Frackowiak, M., Perneel, S., Vanden Abeele, M., Ponnet, K., & De Marez, L. (2024). A dyadic multimethod study of “partner phubbing”, smartphone conflict, and relationship quality in opposite-sex couples from Belgium. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06893-7>
- Doğru, M. C., Öge, R. M., Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2025). Trust and Romantic Relationship Quality as Serial Mediators of Link Between Partner Phubbing and Relationship Satisfaction. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/00332941251335603>

- Ekimchik, O., & Kryukova, T. L. (2022). Measuring Phubbing in Close Relationships: E. Karadağ's Phubbing Scale and J. Roberts' Scale of Partner Phubbing. *Counseling Psychology And Psychotherapy*, 30(3), 112–128. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300307>
- Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2019). Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. *Psychological Reports*, 123(5), 1578–1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Erzen, E., Odacı, H., & Yeniçeri, İ. (2019). Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing? *Social Science Computer Review*, 39(1), 56–69. <https://doi.org/10.1177/0894439319847415>
- Frackowiak, M., Hilpert, P., & Russell, P. S. (2022). Partner's perception of phubbing is more relevant than the behavior itself: A daily diary study. *Computers in Human Behavior*, 134, 107323. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107323>
- Frackowiak, M., Russell, P. S., Vowels, M. J., & Hilpert, P. (2024). Disentangling the good, the bad, and the neutral of co-present mobile phone use: A new perspective on “partner phubbing”. *Mobile Media & Communication*. <https://doi.org/10.1177/20501579241298271>
- Gao, B., Liu, Y., Shen, Q., Fu, C., Li, W., & Xu, L. (2023). Why cannot I stop phubbing? Boredom Proneness and Phubbing: A Multiple Mediation model. *Psychology Research And Behavior Management*, Volume 16, 3727–3738. <https://doi.org/10.2147/prbm.s423371>

- Hales, A. H., Wicks, S. G., Wood, N. R., & Mohammadi, S. (2024). Phubbing responses in real-time: rapid recovery from a single phub and declining affect with repeated phubs. *Social Influence, 19*(1). <https://doi.org/10.1080/15534510.2024.2414958>
- Hall, J. A., Baym, N. K., & Miltner, K. (2014). Put down that phone and talk to me: Understanding the roles of mobile phone norm adherence and similarity in relationships. *Mobile Media & Communication, 2*(2), 134–153. <https://doi.org/10.1177/2050157913517684>
- Han, Y., Li, X., Song, W., & He, Y. (2025). Young adult partner phubbing and relationship satisfaction: the mediating role of attachment anxiety and the moderating role of constructive conflict coping style. *Frontiers in Psychology, 16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1490363>
- Horwood, S., Anglim, J., & Mallawaarachchi, S. R. (2021). Problematic smartphone use in a large nationally representative sample: Age, reporting biases, and technology concerns. *Computers in Human Behavior, 122*, 106848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106848>
- Kiefner-Burmeister, A., Domoff, S., Waltz, H., Jacobs, A., Ramirez, C., & Heilman, C. C. (2023). “Spilling the tea” on generation Z social media use and body image. *Social Development, 32*(4), 1409–1421. <https://doi.org/10.1111/sode.12699>
- Kolas, J., & Von Mühlenen, A. (2024). Addicted to socialising and still lonely: A comparative, corpus-driven analysis of problematic social networking site use. *Journal Of Behavioral Addictions, 13*(1), 163–176. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00061>

- Meeus, A., & Stevic, A. (2024). Sharing is caring: The positive role of smartphone co-use in social dynamics. *Mobile Media & Communication*. <https://doi.org/10.1177/20501579241269589>
- Mosley, M. A., & Parker, M. L. (2023). The Phubbing Problem: A dyadic exploration of the moderating role of partner phubbing on attachment and couple satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 149, 107953. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107953>
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Veissière, S. P. L., & Langer, E. J. (2023). Sex, Age, and Smartphone Addiction Across 41 Countries. *International Journal Of Mental Health And Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01146-3>
- Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407–423. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y>
- Rahman, A., Duradoni, M., & Guazzini, A. (2021). Identification and Prediction of Phubbing Behavior: a Data-driven approach. *Neural Computing And Applications*, 34(5), 3885–3894. <https://doi.org/10.1007/s00521-021-06649-5>
- Reiter, T., Sakel, S., Scharbert, J., Ter Horst, J., Back, M., Van Zalk, M., Bühner, M., & Schoedel, R. (2024). Investigating Phubbing in Everyday Life: Challenges & Lessons for Future Research. *CHI EA '24: Extended Abstracts Of The CHI Conference On Human Factors in Computing Systems*, 1–8. <https://doi.org/10.1145/3613905.3651009>

- 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>
- Roose, H. (2017). *Methodologie van de sociale wetenschappen. Een inleiding. 2nd, rev. ed.*
- Salazar, T. R. (2024). Las tecnoferencias en relaciones de pareja y el género: hallazgos cualitativos. *Comunicación Y Sociedad*, 1–27. <https://doi.org/10.32870/cys.v2024.8661>
- Schokkenbroek, J. M., Hardyns, W., & Ponnet, K. (2022). Phubbed and curious: The relation between partner phubbing and electronic partner surveillance. *Computers in Human Behavior*, 137, 107425. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107425>
- Shi, X., Xu, Y., Liu, Z., Niu, G., Sun, X., & Li, K. (2025). More boring, more craving for smartphone use? The moderating role of fear of missing out. *Journal Of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00009>
- Soraci, P., Pisanti, R., Servidio, R., Holte, A. J., Ferrari, A., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2024). The Associations Between the Problematic Social Media and Smartphone Use, Social Phobia, and Self-Esteem: A Structural Equation Modeling Analysis. *International Journal Of Mental Health And Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01375-0>
- Stevens, P. A. (2022). *Qualitative data analysis: Key Approaches*. SAGE.
- Stevic, A., Liftinger, H., & Matthes, J. (2025). Observing phubbing behaviors during casual and serious conversations: consequences for conversation quality, connectedness, and appropriateness. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02426-4>

- Stević, A., & Matthes, J. (2023). Co-present smartphone use, friendship satisfaction, and social isolation: The role of coping strategies. *Computers in Human Behavior*, 149, 107960. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107960>
- Suls, J., & Fletcher, B. J. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology*, 4(3), 249–288. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.249>
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 3(1), 377–401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Telari, A., Riva, P., Perugini, M., & Pancani, L. (2024). Converting smartphone interference into favorable consequences for social interactions: the “resisting phubbing” phenomenon. *Social Influence*, 19(1). <https://doi.org/10.1080/15534510.2024.2433943>
- 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>
- Vaid, S. S., Kroencke, L., Roshanaei, M., Talaifar, S., Hancock, J. T., Back, M. D., Gosling, S. D., Ram, N., & Harari, G. M. (2024). Variation in social media sensitivity across people and contexts. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55064-y>
- Wang, X., Wang, S., Wang, H., & Dong, W. (2024). Females suffer more from partner phubbing? The roles of romantic jealousy and relational aggression between partner phubbing and

intimacy quality. *Current Psychology*, 43(23), 20250–20262. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05826-8>

Zhan, S., Shrestha, S., & Zhong, N. (2022). Romantic Relationship Satisfaction and Phubbing: The role of loneliness and empathy. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.967339>

8 BIJLAGEN

Bijlage 1: Topiclijst interview

Introductie

- 1) Introductie van het onderzoek en het doel van het interview. Uitleg over wat phubbing is, indien nodig.
- 2) Wat is jullie leeftijd?
- 3) Hoe lang zijn jullie al samen?
- 4) Gebruiken jullie vaak een smartphone? Hoe vaak ongeveer?
 - a) Wat doe je vooral op je smartphone? Kun je enkele situaties beschrijven waarbij je gebruik maakte van een smartphone?
 - b) Als we het over smartphonegebruik hebben, aan welke situaties denk je dan vooral?
- 5) **Ijsbreker:** Kun je een recent moment beschrijven waarin je samen met je partner was en één van jullie (of allebei) een smartphone gebruikte? Hoe voelde dat?

Fase 1: Observatie en eerste indrukken

Tonen van volgende foto's:



© Canva



© Dejan Marjanovic



© Getty Images

- 1) Wat valt u op bij deze foto's?
 - a) Welk gevoel komt daarbij in je op?
 - b) Wat vind je daarvan?

- 2) Hoe zouden deze situaties volgens u de dynamiek binnen een romantische relatie kunnen beïnvloeden?
- 3) Wat denk je dat de algemene houding van mensen tegenover smartphonegebruik in relaties is? Waar baseer je dat op?

Fase 2: Persoonlijke ervaringen met smartphonegebruik

- 1) Hoe vaak gebruiken jullie smartphones in elkaars bijzijn? Zijn er specifieke momenten waarop dit vaker gebeurt?
- 2) Kun je een concreet voorbeeld geven van een situatie waarin smartphonegebruik een invloed had op jullie relatie? Was dit positief of negatief? Hoe komt dit?
- 3) Vanaf wanneer kan smartphonegebruik storend worden ervaren?
- 4) Hoe denk je dat jouw smartphonegebruik door je partner wordt ervaren? En andersom?

Fase 3: Transitie naar reacties en conflicten

- 1) Hoe reageren jullie meestal op elkaar bij phubbing? Zijn die reacties afhankelijk van de context (bijv. tijdens een gesprek, uit eten, of relaxen thuis)?
- 2) Kun je een voorbeeld geven van een situatie waarin phubbing leidde tot een conflict? Hoe hebben jullie dat aangepakt?
- 3) Zijn er momenten waarop phubbing juist wordt genegeerd of als minder belangrijk wordt ervaren? Waarom denk je dat dat zo is?

Fase 4: Copingstrategieën en impact

- 1) Wat doen jullie om met smartphonegebruik in jullie relatie om te gaan? Zijn er expliciete afspraken gemaakt?
- 2) Wanneer zijn die manieren succesvol gebleken? En wanneer niet? Wat maakt het verschil?
- 3) Hoe beïnvloeden deze afspraken en strategieën de algehele relatiekwaliteit? Zie je verbeteringen of verslechtingen?

- 4) Hoe bewust zijn jullie je van de mogelijke impact van phubbing op de relatie? Praten jullie hier samen over?
- 5) Welke rol speelt communicatie in het omgaan met smartphonegebruik?

Fase 5: Reflectie en advies

- 1) Als je terugkijkt, wat heeft het meest geholpen om met smartphonegebruik in jullie relatie om te gaan?
- 2) Welke adviezen zou je willen geven aan andere koppels die met phubbing te maken hebben?

Besluitende vragen

- 1) We hebben over veel onderwerpen gesproken. Als ik alles samenvat, noemde je... Klopt dat? Is er iets dat ik verkeerd begrepen heb of iets wat je wilt toevoegen?
- 2) Zijn er nog andere zaken die je belangrijk vindt om te delen over dit onderwerp?
- 3) Wat vond je het belangrijkste inzicht uit ons gesprek?