



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

**”Du är där men inte där”:  
En kvalitativ studie om phubbing**

**Johanna Malmström & Ivar Tranvik**

Psykologexamensuppsats. 2022

Handledare: Tove Lundberg  
Examinator: Per Johnsson

## Abstract

*Phubbing* describes the phenomenon when one or more people during a social interaction pick up their mobile phone and direct their attention to it instead of the person or people they are hanging out with. Phubbing has in previous quantitative studies been shown to give rise to negative emotions and seems to affect relationships and relationship quality negatively. Therefore, this qualitative study intends to answer the research question: How is phubbing experienced from an individual and a relational perspective? Eight semi-structured focus groups were held with a total of 28 participants. The data were analyzed using thematic analysis resulting in three main themes. *Theme 1* describes how phubbing is so common that participants often have an understanding of their own and others' phubbing. At the same time, the participants experience negative feelings and thoughts as a result of being phubbed, but that the reaction depends on various contextual factors, which are described in *Theme 2*. They also experience that their relationships are negatively affected by phubbing in both the short and long term. Finally, *Theme 3* describes how participants experience that clear communication can reduce the negative effects of phubbing. The study contributes with unique perspectives to phubbing and is the first of its kind to investigate the phenomenon in a Swedish context.

*Keywords:* phubbing, relationship, mobile phone use, qualitative study

## Sammanfattning

*Phubbing* beskriver fenomenet då en eller flera personer under en social interaktion tar upp sin mobiltelefon och riktar sin uppmärksamhet mot den istället för den eller de en umgås med. Phubbing har i tidigare kvantitativa studier visat sig ge upphov till negativa känslor och tycks påverka relationer och relationskvalitet negativt. Därför ämnar denna kvalitativa studie besvara forskningsfrågan: Hur upplevs phubbing ur ett individuellt och relationellt perspektiv? Åtta semistrukturerade fokusgrupper hölls med totalt 28 deltagare. Datamaterialet analyserades därefter med hjälp av tematisk analys, där resultaten presenteras i tre huvudteman. *Tema 1* visar hur phubbing är så pass vanligt förekommande att deltagarna ofta har förståelse för egen och andras phubbing. Deltagarna upplever samtidigt negativa känslor och tankar som följd av att bli phubbad, men att reaktionen beror på olika kontextuella faktorer, vilket beskrivs i *Tema 2*. De upplever också att relationen påverkas negativt av phubbing på både kort och lång sikt. Slutligen beskriver *Tema 3* hur deltagarna upplever att tydlig kommunikation kan dämpa negativa effekter av phubbing. Den aktuella studien bidrar med unika perspektiv till phubbing och är den första i sitt slag att undersöka fenomenet i en svensk kontext.

*Nyckelord:* phubbing, relationer, mobilanvändning, kvalitativ studie

## **Tack!**

Ett stort tack till vår hängivna och generösa handledare Tove Lundberg som med sin flexibilitet, värme och engagemang har varit en stor energikälla i arbetet med uppsatsen. Vi vill också rikta ett stort tack till våra deltagare, men även vänner och familj som stöttat och peppat längs vägen. Slutligen tackar vi också Karna för ett oräkneligt antal liter bryggkaffe och uppmuntran under våren.

## **Innehållsförteckning**

<b>”Du är där men inte där”: En kvalitativ studie om phubbing</b>	1
Var och när phubbar vi?	1
Varför phubbar vi?	2
Vad gör phubbing med våra relationer?	4
Hur är det att bli phubbad?	6
Syfte och frågeställning	7
<b>Metod</b>	8
Epistemologi och reflexivitet	8
Fokusgrupper	10
Deltagare och rekrytering	11
Procedur	12
Dataanalys	13
Etiska överväganden	15
<b>Resultat</b>	17
Tema 1. Klart vi phubbar: (För)förståelse	17
1a. Ett symptom på vår tid	18
1b. Jag förstår andra men mest mig själv	19
Tema 2. Oss emellan: Känslomässiga reaktioner	21
2a. Samtalets plötsliga död	21
2b. Signalera (o)intresse	23
2c. Du eller jag?	24
2d. Tvivel och osäkerhet	26
Tema 3. Vad gör jag nu: Beteenderespons	28
3a. Det beror på	29
3b. Hjälp, vad gör jag nu?	31
3c. Hur räddar vi detta?	33
<b>Diskussion</b>	36
Relationernas kvalitet	38
Reaktioner på phubbing beror mycket på omständigheterna	38
Självanklagelse eller ilska	41
Mobilen som en trygghet	42
Kognitiv dissonans och attribution	43
Metodologiska styrkor och svagheter	44
Etisk diskussion	46
Vidare forskning	47
Vad spelar våra resultat för roll i praktiken?	48
<b>Referenser</b>	50



## **”Du är där men inte där”: En kvalitativ studie om phubbing**

De flesta som lever i det moderna samhället är idag bekanta med användningen av smartphones, hädanefter benämnt som mobiltelefoner. Du har sannolikt befunnit dig i situationer där både du själv och andra har använt mobilen medan ni umgåtts med varandra. Kanske kan du uppleva att personen du umgås med inte är helt fokuserad på er interaktion när hen snarare ägnar uppmärksamheten åt sin telefon. Kanske har du blivit irriterad, eller besviken, när personen du umgås med inte prioriterar ert umgänge. I så fall är du inte ensam.

Fenomenet när någon tar upp sin mobiltelefon under en social interaktion och riktar sin uppmärksamhet mot den istället för mot den eller de personer hen umgås med kallas *phubbing* (Roberts & David, 2016). Begreppet är en sammanslagning av orden *phone* (telefon) och *snubbing* (avvisa, nonchalera). Ett antal studier har undersökt var vi phubbar (Roberts & David, 2017), varför vi phubbar (Al-Saggaf & O’Donnell, 2019), och hur det påverkar relationer (McDaniel & Coyne, 2016). Det finns dock få kvalitativa studier som undersöker vilka tankar och känslor som upplevs hos personen som blir phubbad. I en studie fann Aagaard (2020) att deltagarna upplevde phubbing riktat mot dem själva som irriterande, oartigt och respektlöst. I övrigt är den direkta upplevelsen av phubbing relativt outforskad, särskilt i en svensk kontext där det oss veterligen aldrig tidigare undersökts. Därför ämnar denna studie utforska hur det upplevs att bli phubbad av någon annan respektive att phubba själv. Vi undersöker även hur deltagarna upplever att phubbing påverkar deras relationer.

### **Var och när phubbar vi?**

Mobilen har blivit en naturlig del av vår vardag. Vi använder den till allt från att betala kollektivtrafik, kontakta varandra med kort varsel och snabbt hitta information via internet. Svenskar ägnar i snitt tre och en halv timme om dagen åt skärmtid, och yngre användare tenderar att rapportera mer skärmtid än äldre (Telenor, 2019). Med så pass hög mobilanvändning är det inte konstigt att mobiltelefonen dagligen involveras i interaktioner och relationer med andra människor. Phubbing förekommer i så gott som alla sociala sammanhang: på jobbet (Roberts & David, 2017), med familjen (Oduor et al., 2016), med en partner (Roberts & David, 2016; Beukeboom & Pollmann, 2021; Bröning & Wartberg, 2022) och med ens vänner (Sun & Samp, 2021; Brown et al., 2016). Forskare använder ofta begreppen *partner phubbing* (pphubbing; Beukeboom & Pollmann, 2021) respektive *friend phubbing* (fphubbing; Sun & Samp, 2021), i syfte att särskilja vem som är mottagaren för phubbingen.

I en studie om mobilanvändning fann Al-Saggaf och MacCulloch (2018) att majoriteten av deltagarna brukar använda mobilen samtidigt som de umgås med andra, och att de oftare phubbar personer som står dem nära, exempelvis en partner eller nära vän. Phubbing tycks ske mer i informella sammanhang än i formella. Deltagarna i studien rapporterade exempelvis att de oftare phubbar under lunchen på jobbet, i kollektivtrafiken, bredvid en partner i sängen eller vid umgänge med vänner än under jobbmöten, familjemiddagar och föreläsningar (Al-Saggaf & MacCulloch, 2018). I en studie som undersökte förekomsten av phubbing i parrelationer uppgav över 70% av deltagarna att mobiltelefonen ofta, mycket ofta eller alltid var närvarande i interaktionen med partnern. Författarna benämnde denna förekomst med begreppet *technoferece* (McDaniel & Coyne, 2016).

### **Varför phubbar vi?**

Det tycks föreligga flera orsaker till varför vi phubbar (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Karadağ et al. (2015) tar i sin studie upp fyra olika typer av beroende som korrelerar positivt med phubbing: internetberoende, mobilberoende, beroende av sociala medier och spelberoende. Detta bekräftas av Chotpitayasunondh och Douglas (2016), i vars studie mobilberoende också setts korrelera svagt positivt med phubbing. Chotpitayasunondh och Douglas (2016) beskriver också hur phubbing har blivit ett normativt beteende och att det ofta tenderar att bli reciprokt, det vill säga att du själv tenderar att phubba när du blir phubbad. I en ytterligare studie av Aljomaa et al. (2016) bekräftas att phubbing har blivit ett invariant beteende, särskilt hos de som använder mobilen i hög utsträckning.

Miller et al. (2013) undersöker vad det är som gör att mobiltelefonen är lockande, och vad det är som ger tillfredsställelse när man använder den. De listar faktorer som bland annat social status, en ökad känsla av säkerhet och kontroll samt glädjen av att få ett meddelande. Dessa aspekter kan vara skäl till att utveckla ett mobilberoende och kan enligt författarna ligga till grund för att man väljer att se förbi sin samtalspartner och istället tar upp mobilen i sociala sammanhang (Miller et al., 2013). Vidare förklarar *use and gratification theory* hur vi använder media för att tillgodose våra behov (Hiniker et al., 2016). Teorin förklarar också hur mobilanvändande inte bör ses som ett passivt mottagande av media, utan snarare en aktiv handling med antingen en instrumentell eller ritualbaserad orsak. Det instrumentella användandet har enligt denna teori ett syfte och ett mål medan det ritualbaserade är invariant och avledande (Hiniker et al., 2016). Enligt samma studie använder människor mobiltelefonen



rutinmässigt i större utsträckning än med ett instrumentellt syfte. Detta har tidigare studerats i förhållande till mobilanvändning, men inte specifikt till phubbing.

En faktor som inte undersökts tillsammans med phubbing hittills, men som tycks öka vårt mobilanvändande är att mobilen enligt viss forskning tycks fungera som en trygghet i ångestfyllda situationer. Panova och Lleras (2016) har studerat nivåer av ångest vid en obehaglig situation hos tre grupper, där en grupp fick ha sin mobil närvarande under en tio minuters period, en grupp hade tillgång till ett datorspel och en grupp hade inget alls. De som fick ha sin mobiltelefon under denna period rapporterade mindre ångest än de andra två grupperna. Panova och Lleras (2016) liknar mobiltelefonen vid en snuttefilt som fungerar lugnande för barn vid stressfulla situationer. Mobiltelefonen verkar således fungera emotionsreglerande. *Emotionsreglering* definieras som en process där individen kan styra och påverka vilka känslor hen känner, vid vilken tidpunkt hen känner dem samt hur hen upplever och ger uttryck för dem (Gross, 1998). Både emotionsreglering och problematiskt mobilanvändande har studerats utifrån en rad olika perspektiv (Rozgonjuk & Elhai, 2019; Yıldız, 2017; Zsido, 2021). Forskningen har bland annat visat på hur bristande emotionsreglering leder till mer mobilanvändande (Fu et al., 2019; Squires et al., 2020) och hur mobilanvändande i låg ålder kan ha negativa konsekvenser för förmågan att själv emotionsreglera (Roberts et al., 2022). Bristande emotionsreglering tycks därmed också kunna vara en faktor relaterad till phubbing.

Något annat som inte tidigare studerats tillsammans med phubbing men som också tycks öka vårt mobilanvändande är en upplevd förväntan på tillgänglighet över telefonen, via text eller samtal (Hall & Baym, 2012). Denna förväntan påverkas av hur tillgängliga vi tidigare har varit gentemot vänner via text och samtal, och tycks kunna bidra till ett stort beroende av vänners bekräftelse över mobiltelefonen (Hall & Baym, 2012). En annan aspekt av tillgänglighet är *fear of missing out* (FoMO). Begreppet definieras som en oro över att andra kan ha givande upplevelser från vilka man själv är frånvarande, och innefattar också en vilja om att ständigt vara uppdaterad om vad andra gör. FoMO är alltså en anledning till varför vi också vill vara tillgängliga, för att inte råka missa när något händer. FoMO har visat sig vara en anledning till högre mobilanvändande (Przybylski et al., 2013) som i sin tur är en prediktor för phubbing (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Därför kan det tänkas att tillgänglighet, både förväntad och egenvald, ha samband med phubbing.

En intressant aspekt av phubbing undersöktes i en studie av Aagaard (2020). Han samlade in danska studenters inställning till phubbing, där det framkommer att deltagarna upplever phubbing som irriterande och respektlöst, men att de trots detta ändå phubbar själva. Deltagarna beskriver att de blir som uppslukade av digitala enheter, däribland mobiltelefonen, och då glömmer bort vad de egentligen tycker är viktigt, exempelvis att vara en närvarande vän. Aagaard (2020) kallar detta för *digital viljesvaghet* (eng. digital akrasia), vilket i detta fall beskriver att man agerar i motsatt riktning från vad man egentligen vill göra, eller hur man vill vara. Man vet att det inte är bra att använda mobilen i sociala sammanhang, men gör det ändå (Aagaard, 2020). Digital viljesvaghet kan vara relaterat till *kognitiv dissonans* (Festinger, 1957). Kognitiv dissonans beskrivs som en obehaglig känsla som uppstår när man har flera motsägelsefulla idéer eller intentioner samtidigt. För att komma ifrån detta obehag motiverar man sitt val att göra det som egentligen känns lite fel genom att exempelvis förneka eller bortförklara det (Festinger, 1957).

### **Vad gör phubbing med våra relationer?**

Hur phubbing påverkar våra relationer är ett relativt nytt forskningsfält. Fenomenet tycks vara vanligt förekommande och mycket av forskningen tyder på att phubbing har en negativ effekt på relationer, där de flesta studier som gjorts har fokuserat på parrelationer (pphubbing; Beukeboom & Pollmann, 2021). McDaniel och Coyne (2016) fann att de par som hade hög technoference i relationen rapporterade lägre relationstillfredsställelse, fler konflikter kring teknologin och sänkt livskvalitet. Ett flertal studier bekräftar bilden av att phubbing kan leda till lägre tillfredsställelse, minskad intimitet och mer depressiva symtom i parrelationer, men även försämrad samtalskvalitet och en upplevelse av social exkludering i övriga relationer (Beukeboom & Pollmann, 2021; David & Roberts, 2017; Przybylski & Weinstein, 2013; Wang et al., 2017; Sun & Samp, 2021).

Att ha mobilen närvarande tycks påverka den ömsesidiga interaktionen. Experimentella studier har visat att synlig närvaro av mobiltelefonen under en konversation sänker samtalskvaliteten och upplevelsen av samhörighet mellan två samtalspartners (Misra et al., 2016). I en studie av Brown et al. (2016) framkom att 76% av alla vänskapspar som tillsammans väntade fem minuter i ett rum phubbade varandra någon gång under tiden. Ökad mobilanvändning korrelerade med lägre samtalskvalitet, oberoende av vänskapskvalitet och kön. Vidare tycks negativ affekt samt upplevelsen av minskad samhörighet påverka graden av relationstillfredsställelse, som i interaktioner där phubbing förekommer upplevs som

signifikant lägre (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). I en liknande studie av Przybylski och Weinstein (2013) framkom att phubbing under en pågående interaktion hade negativa effekter på dels samtalskvalitet, och dels på tillit och närhet till samtalspartnern. Forskarna kunde därtill påvisa att de negativa effekterna var starkast då deltagarna samtalade kring ett personligt och meningsfullt ämne (Przybylski & Weinstein, 2013).

Flera studier har mätt graden av relationstillfredsställelse i förhållande till bland annat mängden phubbing i relationer, och funnit att den negativa effekten på tillfredsställelse i relationen tycks medieras av bland annat graden av konflikt, anknytningsstil hos den phubbade, minskad intimitet och en känsla av exkludering (Roberts & David, 2016; Beukeboom & Pollman, 2021). I parrelationer med en hög grad av technoferece rapporterar individer att interaktionen ofta avbryts när de exempelvis äter middag, umgås och samtalar med varandra. I dessa relationer rapporteras även fler konflikter och lägre relationstillfredsställelse (McDaniel & Coyne, 2016). Ett fenomen som visat sig vara betydande för högre tillfredsställelse med relationer är *mentalisering* (eng. theory of mind; Long & Andrews, 1990). Mentalisering handlar om perspektivtagande, att kunna se sig själv utifrån och att kunna sätta sig in i den andra personens situation och förstå vad den upplever. Phubbing kan ge upphov till känslor av att vara försummad, förbisedd, oviktig och ensam (Krasnova et al., 2016). Med brist på mentalisering kan det tänkas vara svårt både för den som phubbar att förstå hur den phubbade upplever det men också för den phubbade att förstå att det kan finnas andra anledningar till att phubbaren tar upp mobilen. Här kan också attributionsteori vara av relevans. Människor söker orsaker att tillskriva för andra människors beteenden (Kelley & Michela, 1980). Vi kan exempelvis tillskriva ett visst beteende, som phubbing, antingen till den kontextuella situationen, orsaker hos oss själva eller negativa egenskaper hos phubbaren själv. Denna konstruerade förståelse har betydelse för hur vi sedan reagerar (Kelley & Michela, 1980).

Sun och Samp (2021) undersökte relationstillfredsställelsen i förhållande till graden av phubbing i vänskapsrelationer istället för i parrelationer. De utgick från hypotesen att phubbing bör skada vänskapsrelationen, och menar att det bryter mot de förväntningar man har på en vänskap, eftersom det kan tolkas som att man inte är intresserad av att umgås och interagera. Det kan i sin tur göra att den phubbade känner sig oviktig och exkluderad (Sun & Samp, 2021). Detta resonemang går i linje med annan forskning som visat att hög grad av phubbing korrelerar med en lägre tillfredsställelse i interaktionen (Brown et al., 2016). I likhet

med tidigare studier som undersökt relationstillfredsställelse i parrelationer, fann Sun och Samp (2021) ett negativt samband mellan phubbing och relationstillfredsställelse även i vänskapliga relationer. Studien tillför kunskap till området genom att visa att phubbing inte bara påverkar parrelationer negativt. Med detta som bakgrund verkar det vara sannolikt att phubbing påverkar tillfredsställelsen i så gott som alla relationer det förekommer i.

Miller-Ott och Kelly (2015) undersökte vilka förväntningar romantiska partners har på gemensam aktivitet och vad som händer när dessa förväntningar inte uppfylls. De utgick från *expectancy violation theory* (EVT). EVT beskriver hur människor har två grundläggande behov, ett behov av en privat sfär och ett behov av affirmation från andra (Burgoon, 1978). Översiktligt syftar EVT till att förklara vad som styr våra förväntningar i olika situationer och hur vi sedan utvärderar situationerna. Miller-Ott och Kellys studie (2015) visade att deltagarna hade förväntningar på odelad uppmärksamhet under dejting eller när de hade intim tid tillsammans, men inte när de umgicks mer informellt och ledigt. Vad som ofta kan tänkas hända när vi blir phubbade är att den sociala interaktionen inte blir som vi förväntat, vilket gör att EVT kan vara av relevans i phubbingsituationer.

I en studie av Lutz och Knop (2020) undersöktes även hur upplevelsen av phubbaren blev beroende på om phubbaren interagerade mobiltelefonen under interaktionen eller inte. Det visade sig att om phubbaren interagerade mobilen upplevdes detta neutralt, alltså varken positivt eller negativt. Om phubbaren inte inbjöd till gemensam aktivitet på mobilen upplevdes det negativt hos den som blev phubbad, och resulterade i lägre samtalskvalitet (Lutz & Knop, 2020).

### **Hur är det att bli phubbad?**

De flesta studier som undersökt de negativa effekterna av phubbing har varit kvantitativa (Beukeboom & Pollmann, 2021; Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Krasnova et al., 2016; Sun & Samp, 2021; McDaniel & Wesselmann, 2021). Utöver mängden av kvantitativa resultat finns endast ett fåtal kvalitativa studier som även har fokuserat på upplevelser samt strategier för att bemöta phubbing (Aagaard, 2020; Miller-Ott & Kelly, 2017).

Miller-Ott och Kelly (2017) beskriver hur handlingen att använda mobiltelefonen ofta uppfattas som oartig och störande, åtminstone i sociala sammanhang. De utgår från artighetsteorin (eng. *politeness theory*; Brown & Levinson, 1987). Denna teori beskriver hur vi strävar efter att agera med artighet. Olika handlingar som kan utgöra ett hot mot detta är

exempelvis avbrott och brist på uppmärksamhet, men även kritik och oenighet. Miller-Ott och Kelly (2017) resonerar kring huruvida phubbing uppfattas som ett oartigt beteende. Att phubba kan därför dels innebära en risk för den som gör det att tappa ansiktet, men också väcka negativa känslor hos mottagaren.

I en studie av Krasnova et al. (2016) rapporterade deltagarna sina reaktioner på hur det känns att bli phubbad. Den vanligaste negativa reaktionen till följd av att bli phubbad var att känna sig försummad, förbisedd, oviktig och ensam. Deltagarna rapporterade även att de ofta kunde känna sig irriterade och störda av att den andre phubbar, men också obekväma, osäkra och sårade (Krasnova et al., 2016). Många som blivit phubbade beskriver hur de har känt att de inte blir tagna på allvar av den de umgås med, och att andra negativa känslor kan vara att känna sig tråkig och inte tillräckligt viktig för den andre (Miller-Ott & Kelly, 2017). I studien av Aagaard (2020) framkom känslor som irritation och respektlöshet. McDaniel och Wesselmann (2021) visade också att personer som blev phubbade för en trivial orsak såsom att bestämma träff med en vän upplevde sig mer exkluderade och kände mindre närhet till samtalspartnern. De som däremot blev phubbade på grund av en viktigare och uttalad anledning som rörde en sjuk familjemedlem upplevde sig mindre exkluderade, och som att samtalspartnern var mindre distraherad av mobilanvändningen (McDaniel & Wesselmann, 2021). Enligt ovanstående forskning tycks phubbing ge upphov till en känsla av att bli invaliderad i interpersonella relationer. Relaterat till detta har även forskning av Brandão et al. (2022) visat att invalidering i interpersonella relationer kan leda till depressiva symtom.

Reaktionerna på phubbing har visat sig skifta i många av de grupper som undersöks. 38 % av deltagarna i en studie rapporterade att de upplevde helt neutrala känslor inför att bli phubbad (Krasnova et al., 2016). Detta tyder på att upplevelsen av att bli phubbad generellt sett inte måste vara negativ, men att det också kan bero på en rad individuella och kontextuella faktorer.

### **Syfte och frågeställning**

Hittills är den forskning som är gjord på phubbing främst kvantitativ och beskriver med kvantitativa mått vilka konsekvenser phubbingen upplevs leda till. Vi vill med denna studie istället fokusera på texturen i de upplevelser som följer av att bli phubbad, genom en kvalitativ studie. Vad väcker det för tankar, hur känns det, och vad upplever deltagarna att phubbing kan ge för konsekvenserna för olika relationer? Utifrån tidigare forskning tycks det finnas en rad olika faktorer som spelar roll för hur phubbing upplevs. Det finns dock ingen

enhetlig bild av hur phubbing beror på dessa faktorer, vilket gör oss intresserade av fenomenets komplexitet. I och med att phubbing är ett välkänt socialt fenomen tror vi även att diskussion i fokusgrupper kan lyfta fler perspektiv och att det således kan fånga fler olika aspekter.

Vi vill också undersöka upplevelsen av att vara phubbaren bakom mobilskärmen. Hur kommer det sig att vi ägnar oss åt phubbing, trots att de flesta som blir phubbade upplever det negativt? Majoriteten av den kvantitativa forskning som gjorts visar att phubbing påverkar relationer och tillfredsställelsen i dem negativt. Eftersom kvantitativa mått inte kan fånga hur upplevelsen känns och är för personer som befinner sig i phubbingsituationer, kan våra resultat fylla i denna lucka och nyansera samt berika kunskapsfältet även när det gäller upplevelsen av påverkan på relationer.

Phubbing tycks vara ett okänt begrepp för många, även om nästan alla har upplevt fenomenet. I takt med att mobiltelefonen blivit allt mer närvarande i våra liv växer också behovet av att förstå vad användningen gör med oss och våra relationer. Syftet med denna studie är därför att få större förståelse för hur phubbing upplevs i ett individuellt perspektiv, det vill säga hur det upplevs av individen i en social kontext, och i ett relationellt perspektiv, nämligen hur det upplevs inverka på relationer.

Frågeställningen för studien lyder: Hur upplevs phubbing ur ett individuellt och relationellt perspektiv?

### **Metod**

För att explorativt och öppet kunna undersöka studiens frågeställning har vi valt att utgå från en kvalitativ design. Kvalitativ metod ämnar utforska och fånga individers komplexa erfarenheter, upplevelser och beskrivning av den tillvaro de lever i (Willig, 2013). Fokus ägnas åt erfarenheters kvalitet och textur snarare än att identifiera och fastställa orsakssamband, och metodiken är väl anpassad att besvara studiens frågeställning då den uttryckligen utgår just från individers tankar och upplevelser kring phubbing.

Datansamlingen har gjorts genom semistrukturerade fokusgruppsintervjuer som därefter analyserats med tematisk analys (Braun & Clarke, 2006). Studien har haft en fenomenologisk utgångspunkt.

### **Epistemologi och reflexivitet**

Studiens fenomenologiska ansats ämnar fånga de subjektiva upplevelserna av fenomenet phubbing (Willig, 2013). Utifrån den valda ansatsen har vikten inte legat vid vad

som faktiskt har hänt i deltagarnas berättelser utan snarare fokuserat på texturen i upplevelserna. Det fenomenologiska förhållningssättet präglade skapandet av intervjuguiden (se bilaga 1). Efter att studiens frågeställning var formulerad utformades intervjuguiden för att kunna besvara denna på ett rikt och detaljerat sätt. Vi har strävat efter att agera som icke-dömande, empatiska lyssnare och har bemött deltagarna med positiva uppmuntranen snarare än kritiska, ifrågasättande frågor. Vi har också ämnat öppna upp för flera perspektiv genom att introducera perspektivskiften och motstridiga upplevelser och åsikter under fokusgrupperna. Den fenomenologiska ansatsen förutsätter att det inte finns en sanning, utan lika många sanningar som det finns deltagare och upplevelser (Willig, 2013).

Som forskare i ett kvalitativt fenomenologiskt forskningsprojekt medverkar man i forskningsprocessen både på ett personligt och ett professionellt plan, och bidrar således till resultatet genom sitt eget tolkande och meningsskapande i processen (Willig, 2013). Därför har det varit av vikt att reflektera över hur våra tolkningar och meningsskapande har blivit del av projektet och dess resultat. I ett tidigt stadie av studiens framväxt hade en av oss nyligen deltagit i en studie om phubbing i partnerrelationer (pphubbing), och den andra av oss kunde starkt relatera till fenomenet utifrån egna erfarenheter. Vi blev snabbt intresserade av ämnet och när det dessutom framkom att det inte var så välbeforskat valdes det som ämne för studien. Vårt intresse för ämnet och tidigare kunskap utifrån deltagande i en studie samt personlig kännedom om upplevelsen av att bli phubbad, har bidragit till tolkning och meningsskapande som i sin tur är del av det slutgiltiga resultatet. Den förförståelse vi gick in med utifrån egna erfarenheter och snabb överblick över forskningsfältet var att phubbing är något negativt som skadar relationer. Forskningen som hade gjorts dittills hade mest fokuserat på partnerrelationer, och att bredda perspektivet till att också inkludera vänskapsrelationer bedömdes därför vara relevant. Inför fokusgrupperna reflekterade vi över hur vi på ett så icke-värderande sätt som möjligt kunde informera om phubbing som fenomen och sättet som frågorna ställs på. Dock ska tilläggas att under den filmsnutt som visades för deltagarna i början av fokusgruppsintervjuerna framställs två personer där den ena phubbar den andra och reaktionen hos personen som blir phubbad är att hon blir tyst och avbruten i sin berättelse. Detta kan upplevas som en vinklad bild av phubbing. I och med att phubbing innebär att avvisa någon och därför kan upplevas negativt valdes detta filmklipp ändå. Vi upplever att vår förståelse och tolkning till viss del influerades av de tidiga fokusgrupperna, då vi började märka av mönster och teman som återkom. De tidigare grupperna bidrog därmed till vårt

meningsskapande om fenomenet som i sin tur spelade roll för de senare fokusgrupperna, till exempel när det gäller vilka följdfrågor som ställdes. Dessa upplevelser diskuterades sinsemellan och det fanns hela tiden en strävan efter att vara transparenta med våra egna reaktioner på fokusgrupper, ämnen och teman, det vill säga vara medvetna om hur vi själva bidrog till meningsskapandet (Willig, 2013).

### **Fokusgrupper**

Vilken frågeställning och epistemologisk ansats som är aktuell avgör vilken typ av dataanalysmetod som är lämplig. Den aktuella studien har som ovan nämnt en fenomenologisk ansats, och ämnar fånga och beskriva subjektiva upplevelser av att vara involverad i phubbingsituationer. Datainsamlingsmetoden för studien utgjordes av semistrukturerade fokusgruppsintervjuer. En fokusgrupp består vanligtvis av två till åtta personer som under en begränsad tid samtalar med varandra kring ett givet ämne. Enligt Willig (2013) kan fokusgrupper beroende på frågeställningen ha olika form. Homogena grupper består av deltagare som har särskilda egenskaper eller erfarenheter gemensamt, till skillnad från heterogena grupper där de inte har det. Redan existerande grupper av exempelvis vänner eller arbetskollegor är en variant, eller helt nya grupper där deltagarna inte sedan tidigare är bekanta.

Willig (2013) beskriver att fokusgruppsintervjuer har en stark fördel i att samla ett större antal forskningsdeltagare på en och samma gång. Dessutom är gruppen i sin helhet en meningsskapande enhet, där deltagarna kan interagera med varandra och ställa frågor. Det innebär att diskussion uppstår och samtalet ofta leder till slutsatser som inte hade dykt upp i en enskild intervju. Samtidigt understryker Willig (2013) att fokusgruppsintervjuer inte är lämpliga för alla typer av frågeställningar, exempelvis för känsliga ämnen, eftersom deltagare riskerar att uppleva obehag om de ska dela med sig av privata angelägenheter inför flera andra personer. Intervjuledaren har inte heller samma kontroll över vilken riktning diskussionen tar, eftersom deltagarna interagerar med varandra. En fokusgrupp med ett antal personer kan heller aldrig jämföras med lika många enskilda intervjuer, eftersom deltagarna kommer uttrycka sig annorlunda när de är i grupp än vad de hade gjort på två man hand (Kidd & Parshall, 2000). I denna studie kan det innebära att vissa tankar och perspektiv som hade framkommit i enskilda intervjuer inte lyfts i våra resultat. Samtidigt är fördelen att deltagarna ofta får fler associationer när samtalet förs i grupp, vilket anses väga tungt och motivera valet att ändå använda fokusgrupper hellre än enskilda intervjuer.



En naturlig del av en fokusgrupp är att deltagarnas interaktion med varandra bidrar till att skapa mening i innehållet. Exempel på sådana processer kan vara särskilda frågor från andra deltagare eller en stämning som gör det lättare eller svårare att berätta om vissa saker. Dessa processer kan vara svåra att utesluta ur sitt sammanhang och det finns kritiker som menar att det är svårt att särskilja individens egen upplevelse i en gruppkontext. Vissa menar att det därför inte går att förena fokusgrupper med en fenomenologisk ansats (Love et al., 2020). Gruppen i sin helhet ses dock som ett meningsskapande objekt, snarare än varje enskild deltagares bidrag till diskussionen. Vad som kommer upp, med hänsyn till stämning och kommunikation i gruppen, ses som naturligt i den gruppens kontext. Detta synsätt, där fokusgrupperna i sig är meningsskapande enheter, gör valet av metod förenligt med studiens fenomenologiska ansats. Vidare är gruppdynamiken enligt Willig (2013) oavsett epistemologisk ansats viktig att ta i beaktande vid analys, men tack vare den fenomenologiska ansatsen behöver det faktum att gruppen skapar samtalet tillsammans inte nödvändigtvis ses som ett hinder för analys (Smith et al., 2009).

### **Deltagare och rekrytering**

Eftersom mobilanvändningen i dagens västerländska samhälle är utbredd bland så gott som alla åldrar och sociala grupper riktar sig studien till en mycket bred grupp. Få inkluderingskriterier var därför aktuella vid rekryteringstillfället. Kraven för deltagande var ägande av en smartphone, att regelbundet befinna sig i sociala situationer och ha en ålder över 18 år. De två förstnämnda inkluderingskriterierna fastställdes för att öka sannolikheten att deltagarna skulle kunna relatera till frågeställningen. Utan varken smartphone eller socialt umgänge misstänkte vi att erfarenheterna av just phubbing skulle vara knapphändiga om än förekommande. Ålderskriteriet sattes för att endast ha myndiga deltagare, då vi tror att vuxna personer både är mer erfarna av upplevelsen att bli phubbad, och mer nyanserat och detaljerat kan beskriva dessa upplevelser än vad yngre personer kan göra.

Till studien rekryterades deltagarna genom ett bekvämlighetsurval. En inbjudan att delta i studien (se bilaga 2) delades via social media, dels på båda studenters egna profiler, samt vid en plattform som samlar psykologstudenter vid Lunds universitet. I inbjudan beskrivs kort studiens syfte, praktiska detaljer för deltagande samt kontaktuppgifter och en länk till ett anmälningsformulär. Anmälda deltagare mottog inom kort ett e-mail med ett längre informationsbrev (se bilaga 3), och tilldelades en tid för sitt fysiska deltagande i

fokusgruppsintervjun. Väl på plats fick deltagarna även fylla i en samtyckesblankett (se bilaga 4).

Som tack för sitt deltagande fick informanterna varsin biobiljett till ett värde av 90 kronor. Då samtalen varade mellan 70 och 95 minuter ansågs denna ersättning vara skälig för den tid informanterna lade ner. De blev även bjudna på fika.

Åtta fokusgrupper rekryterades, med totalt 28 deltagare. Vi delade upp oss med fyra grupper var, där deltagarna placerades på ett sätt där vi som intervjuare inte kände, eller endast var bekanta, med deltagarna i respektive grupp sedan innan. Av deltagarna identifierade sig 22 som kvinnor och 6 som män. Åldrarna sträckte sig mellan 19 och 70 år (medelålder = 27 år). Grupperna i denna studie kan på grund av deltagarnas gemensamma erfarenheter av phubbing sägas vara homogena, men i övrigt delade de inga avgörande egenskaper av betydelse för frågeställningen. Dessutom var deltagarna oftast okända för varandra. I helhet bedöms därför fokusgrupperna i studien vara heterogena.

För att upprätthålla deltagarnas anonymitet i så hög grad som möjligt beskrivs deras citat i denna rapport enbart utifrån vilken fokusgrupp respektive deltagare tillhör.

Fokusgrupperna benämns FG1 till FG8 i resultatet.

### **Procedur**

För att rikta innehållet till samma fokus i respektive grupp användes en på förhand skriven intervjuguide (se bilaga 1). Intervjuguiden användes som grund för diskussionen och varje grupp samtalade alltså utifrån samma frågor. Utöver de ämnen som gavs utifrån intervjuguiden ställde vi även ytterligare spontana frågor med relevans till ämnet för att ge diskussionen nyans eller tydligare fokus. Innan de ordinarie fokusgruppsintervjuerna ägde rum gjordes även en pilottestning av intervjuguiden via digital länk med ett antal medstudenter. Detta gav oss tillfälle att testa intervjuguiden, få feedback på den samt göra ett par mindre ändringar inför användningen i skarpt läge. Ändringarna innebar bland annat att vi uteslöt frågor som inte upplevdes vara relevanta eller ändrade plats på frågor som kunde passa bättre i en annan del av samtalet.

Vid fokusgrupperna användes även en förinspelad film (ca 1 minut) som visade ett fiktivt scenario med två personer som satt i ett samtal. På videon syns tydligt hur den ena distraheras av sin telefon och väljer att phubba den andre, vilket påverkar samtalet negativt. I intervjuguiden tillägnades ett längre segment för att låta gruppen diskutera denna situation.

Fokusgruppsintervjuerna genomfördes med alla deltagare på plats i ett grupprum vid Institutionen för psykologi i Lund och spelades in med ljud- och videoupptagning. Samtalen varade mellan cirka 70 och 95 minuter (medeltid = 84 minuter) inklusive en kort paus. Vi ledde hälften av fokusgruppsintervjuerna var på egen hand, med undantag för det första samtalet som modererades av oss gemensamt. Då vissa av deltagarna var bekanta till oss fördelades dessa till den andre studentens samtal i den mån det var möjligt. Båda transkriberade först de intervjuer de själva hållit, och gick därefter noggrant igenom den andre studentens intervjuer för att båda skulle vara välbekanta med samtligt material.

Moderatorn, i detta fall en av oss, hade i uppgift att introducera medlemmarna för varandra, sätta ett samtalsfokus för gruppen samt moderera gruppen genom att exempelvis återföra gruppen till ämnet, ställa förtydligande frågor, sammanfatta och ibland fördela ordet (Willig, 2013). Då gruppdynamiska processer kan leda till obehag hos enskilda gruppdeltagare ses det som viktigt att som moderator presentera ett antal grundregler innan diskussionen startar. I denna studie förväntades deltagarna hålla ett respektfullt samtalsklimat där alla kunde komma till tals och få sin åsikt respekterad. I grundreglerna ingick även att ingenting som delades i gruppen skulle spridas utanför den, att inga tankar eller erfarenheter skulle bemötas som rätt eller fel, och att det var upp till varje deltagare att avgöra vad och hur mycket hen ville dela med resten av gruppen. Deltagarna informerades om grundreglerna innan samtalet startade, och uppmuntrades även att ställa frågor till varandra.

### **Dataanalys**

Studiens material har bearbetats med tematisk analys (Braun & Clarke, 2006). Denna analysmetod ämnar identifiera, organisera och begripliggöra olika meningsmönster, alltså teman, i datamaterialet. Dessa teman kan beskrivas och ges mening på flera olika nivåer, och metoden är enligt Braun och Clarke (2006) tillåtande och inbjudande på så vis att den inte kräver en rigorös förförståelse varken teoretiskt eller tekniskt, men ändå kan analysera data i rik detalj. Författarna framhåller att tematisk analys som metod inte är tillskriven någon särskild epistemologisk ansats, och därför kan användas till flertalet olika teoretiska ramverk. Det är alltså upp till forskaren att välja och tydligt beskriva vilken epistemologisk ansats samt deduktiv eller induktiv metod som är aktuell för respektive studie (Braun & Clarke, 2006). Studiens ansats är som nämnt fenomenologisk, och vi menar att studien utgår från en kombination av induktion och deduktion. Braun och Clarke (2006) beskriver hur en induktiv ansats, eller *bottom-up*, är datadriven och därmed frikopplad från forskarens förförståelse. En

deduktiv ansats, *top-down*, drivs snarare av forskarens teoretiska förförståelse och intresse, och besvarar därmed en snävare men möjligtvis mer detaljerad bild av insamlad data (Braun & Clarke, 2006). En genomförd studie kan aldrig vara strikt induktiv, eftersom forskaren omöjligt kan frikoppla sig helt från antaganden eller teoretisk förförståelse. Inte heller i den aktuella studien har detta varit möjligt. Vi har efter bästa förmåga försökt vara induktiva samtidigt som datamaterialet har tolkats på ett så objektiva sätt som möjligt utifrån frågeställningen. Samtidigt har teoretisk förförståelse vuxit fram under processen då läsning av tidigare forskning integrerats och således medverkat i analysen.

Braun och Clarke (2006) beskriver sin tematiska analysmetod i sex steg, och betonar att processen inte ska ses som linjär, utan snarare en rörelse fram och tillbaka efter behov. I enlighet med Braun och Clarkes (2006) första steg så har vi aktivt bekantat oss med datamaterialet genom att transkribera videofilmerna från fokusgruppsamtalen. För transkriptionerna användes mjukvaruprogrammet Microsoft Word. Vi har tittat på hälften av videofilmerna var och transkriberade på så vis alla grupper. I transkriberingen uteslöts vissa återkommande upprepningar hos enskilda deltagare, tvekingar och andra ljud som inte tillförde något till själva materialet och tolkningen av det. Var och en har sedan noggrant läst igenom samtliga fokusgruppsintervjuer och vi båda gjorde initiala anteckningar om vad materialet sade oss.

Likt Braun och Clarke (2006) beskriver i steg två har en kodlista genererats varefter samtliga transkriberingar kodats i detalj för att understryka, sammanfatta och organisera specifik data av intresse för forskaren. Kodlistan har gjorts utifrån en av fokusgruppsintervjuerna som hade en rik bredd av möjliga koder, alla relevanta för vår frågeställning. Exempel på två sådana koder var "*Barriär/avbrott i kommunikationen*" och "*Känslomässiga reaktioner*". Denna kodlista applicerades sedan även på resterande sju intervjuer, som har genomarbetats och kodats i detalj. Mjukvaruprogrammet NVivo 12 har använts för detta arbete. Ytterligare koder utifrån resterande intervjuer har även lagts till kodlistan, för att undvika att viktig data som dök upp i andra intervjuer inte missades. Två exempel på sådana koder var "*Reaktion inför att reagera*" och "*Phubbing som bidrar till gruppen*". Under arbetets gång har vi samarbetat och delgivit varandras idéer om nya koder eller ändringar, för att bygga en gemensam förståelse kring hur datamaterialet skulle kodas och således fånga allt material med gemensamt meningsinnehåll. Totalt användes 26 koder.

Det tredje steget handlar om att sortera och organisera koder på ett sätt som möjliggör framväxten av teman (Braun & Clarke, 2006). I detta steg har koderna kategoriserats och strukturerats, övergripande temakandidater namngivits, och ett utkast för möjliga teman i ett slutgiltigt resultat framställts. Vissa koder har kombinerats till överordnade koder som sedan omformats till huvudteman eller underteman i enlighet med metoden (Braun & Clarke, 2006). Exempel på en sådan kodsammanslagning var *"Invant beteende/impuls"* och *"Mobilen är för lättillgänglig"*. Enligt Braun och Clarke (2006) är ett smidigt sätt att få överblick och struktur att utforma tankekartor, vilket även har gjorts i vår studie.

När koderna var strukturerade i övergripande temaförslag inleddes det fjärde steget, som innefattar att granska, revidera och förfina sina teman (Braun & Clarke, 2006). Detta har gjorts genom diskussion kring innehållet under respektive tema, hur pass väl temana speglade datamaterialet, hur våra teman hängde ihop och kunde kopplas samman, samt hur väl de har kunnat besvara vår frågeställning. Detta steg har inneburit vissa justeringar, men avslutades då vi upplevde att revidering inte längre tillförde något betydande till själva resultatet (Braun & Clarke, 2006).

I det femte steget har våra teman benämnts, definierats och avgränsats. Detta har delvis skett i samråd och utifrån feedback från vår handledare. För att identifiera kärnan i och beskriva vad respektive tema har fångat i datamaterialet sammanfattades temana i korta och koncisa texter, för att deskriptivt benämna dem och deras kärnfulla innehåll. Vi har försökt beskriva vad som var intressant med varje tema, och varför, både med temat i sig, men också dess relation till datamaterialet som helhet och andra teman (Braun & Clarke, 2006).

I det sjätte och sista steget var en fullständigt utarbetad lista på teman färdigställd, och framställningen av den slutgiltiga rapporten påbörjades (Braun & Clarke, 2006).

### **Etiska överväganden**

Inför studien informerades samtliga deltagare skriftligt och i förväg om studien i ett informationsbrev (se bilaga 3). Detta brev innehöll information om vilka som är ansvariga forskare, studiens syfte, sekretess och anonymitet och om hur deltagandet i studien går till. Deltagarna försäkrades också om att deltagandet är frivilligt, att de när som helst kan avbryta sitt deltagande utan att uppge en anledning för detta, och informerades om vilka eventuella risker deltagandet kan innebära. Denna information upprepades också muntligt inför fokusgruppsintervjuerna. Deltagarna fick en samtyckesblankett (se bilaga 4) som de ombads läsa igenom samt signera före det att fokusgruppen inleddes. Ingen deltagare tilläts delta utan

sitt informerade samtycke, det vill säga att de läste och signerade samtyckesblanketten. Samtliga åtgärder ovan är i enlighet med de mikroetiska aspekter och krav som ämnar att minimera risken för skada och obehag i och med deltagande (Brinkmann & Kvale, 2005).

Vid transkriberingen avidentifierades all data direkt. Inga uppgifter som kunde användas för att identifiera deltagarna inkluderades i transkriberingen, det vill säga att all information om exempelvis namn på deltagarna, deras anhöriga eller geografiskt avslöjande detaljer togs bort. Inspelningsfilerna förvarades efter transkribering i lösenordsskyddade mappar som bara vi har haft tillgång till. Dessa raderas så snart examensuppsatsen är godkänd.

Studiens design och de ämnen den behandlar innebar att känsliga ämnen riskerade att framkomma under samtalen, exempelvis att någon berättade om något som kändes jobbigt för hen. I informationsbrevet framgick att sådant kan väcka obehag. Ett sätt att förebygga detta var grundreglerna som hela gruppen tog del av innan samtalet började, vilket också är i enlighet med Willigs (2013) råd för hur en fokusgruppsintervju ska genomföras. Att samtalet fördes i grupp innebär dock oundvikligen en risk att vissa signaler för obehag som hade varit tydligare i en enskild intervju missas. Den semistrukturerade formen gjorde dock att deltagarna själva kunde välja vad de ville dela, vilket de noga påmindes om. Vi har strävat efter att inte ställa frågor på ett sätt som inbjudit deltagarna att dela allt för känslig information, och vid de tillfällen sådan information ändå framkommit att inte ställa följdfrågor för att istället styra in samtalet på ett annat spår. Anledningen till detta är främst att studien inte har etikprövats, eftersom utrymme inte fanns till det inom ramen för examensarbetet. Slutligen informerades även deltagarna att vi som ledde fokusgrupperna är utbildade i samtalsmetodik i egenskap av att vara psykologstudenter, och att deltagarna vid behov kunde hänvisas vidare till lämplig instans.

Etik i makroperspektiv rör enligt Brinkmann och Kvale (2005) producerad kunskap och dess roll i samhället, världen och eftervärlden, samt de människor som rör sig i den i olika kulturella kontexter. Vi bedömer här att studien är etiskt försvarbar av flera skäl. Dels kartlägger studien upplevelser och erfarenheter av ett allmänt och utbrett fenomen. Det upplevs regelbundet av i princip alla i det västerländska samhället och är därför relevant att förstå för en stor del av världens befolkning. Resultaten kan bidra till att skapa en medvetenhet kring fenomenet och således vara till underlag för eventuell förändring framåt, både på individ-, grupp- och samhällsnivå.

## Resultat

Den tematiska analysen resulterade i tre övergripande teman (se tabell 1). *Tema 1: Klart vi phubbar: (För)förståelse* fångar olika aspekter som bidrar till deltagarnas förståelse för deras eget och andras phubbande. *Tema 2: Oss emellan: Känsломässiga reaktioner* handlar om vad som händer i phubbingsituationen, hur deltagarna tänker och känner kring den samt vilka konsekvenser de i sin tur tänker att det kan ha på deras relationer. Slutligen fångar *Tema 3: Vad gör jag nu: Beteenderespons* olika kontextuella förutsättningar för olika reaktioner, hur en beteendemässig reaktion faktiskt kan se ut, samt hur upplevda negativa konsekvenser av phubbing kan minska och förebyggas genom kommunikation.

### Tabell 1

#### *Teman och underteman*

Tema	Undertema
Tema 1: Klart vi phubbar: (För)förståelse	1a. Ett symtom på vår tid 1b. Jag förstår andra men mest mig själv
Tema 2: Oss emellan: Känsломässiga reaktioner	2a. Samtalets plötsliga död 2b. Signalera (o)intresse 2c. Du eller jag? 2d. Tvivel och osäkerhet
Tema 3: Vad gör jag nu: Beteenderespons	3a. Det beror på 3b. Hjälp, vad gör jag nu? 3c. Hur räddar vi detta?

### **Tema 1. Klart vi phubbar: (För)förståelse**

Till att börja med upplever många av deltagarna i fokusgrupperna att de har en förståelse för att människor runt dem phubbar, och att de själva gör det. I undertema *1a. Ett symtom på vår tid* beskriver deltagarna hur mobilen idag är en självklar del av vardagen och phubbing därtill, vilket normaliserar beteendet. Undertema *1b. Jag förstår andra men mest mig själv* beskriver de hur olika omständigheter hos phubbaren gör att beteendet upplevs som socialt accepterat. Samtidigt uttrycker många deltagare att de har större förståelse för sitt eget phubbande än för andras.

### *1a. Ett symtom på vår tid*

Deltagarna berättar om hur mobilanvändning har blivit ett invariant beteende och inget man ifrågasätter. Alla gör det, inklusive deltagarna själva. Det tolkas därmed som att handlingen inte alltid upprör mottagaren och att det ofta betraktas som helt normalt. En deltagare i FG2 beskriver hur hen ofta ser människor som tar upp sin mobil utan att göra något särskilt, exempelvis bara för att kolla sina sociala medier. Hen fortsätter med att tillskriva det en vana att ta upp telefonen, och att det ”inte måste betyda något, egentligen”. En annan deltagare i FG3 sätter mobilanvändning och phubbing i ett större perspektiv:

Man skulle också kunna se phubbing som ett symtom på vår tid, att vi liksom hela tiden skrollar och vill ha det nästa och nästa och liksom att närvaron är väldigt splittrad och frånvaron är stor. Folk är hela tiden på väg, hela skroll-fenomenet känns som en symbol för vidare och vidare och vidare, istället för att stanna upp och så, nu är vi här liksom.

Den automatiska handlingen att använda mobilen återkommer bland flera deltagare i FG1, FG7, FG8 och beskrivs ibland som ett tics, ett mobilberoende eller något man gör omedvetet när man är obekvämt i en social situation. Mobilen upplevs av deltagarna som en trygghet. En deltagare i FG5 beskriver hur hen vet med sig att hen automatiskt tagit upp mobilen flertalet gånger och säger att ”man kanske inte tänker på att det är en så stor grej”, men att det för den sakens skull inte är ett acceptabelt beteende. Det råder alltså skilda åsikter huruvida det är okej att phubba eller inte, och tack vare förståelse kring att handlingen kan ske på ren impuls är det många som upplever att beteendet ofta är okej.

Vidare beskriver många deltagare hur det faktum att mobilen ständigt är nära tillhands gör att vi oundvikligen använder den mer. Flera deltagare som ser videofilmen med den fiktiva phubbingsituationen noterar att phubbaren oavbrutet sitter med sin mobil i handen. En deltagare i FG2 beskriver att hen känner igen sig i detta och att phubbingen då sker eftersom hen ”inte ens funderar när jag ändå har den i handen”. Tolkningen som görs här är att det ständigt korta avståndet till telefonen ökar användningen, även om vi befinner oss i en social situation med någon annan.

Ännu en aspekt till förståelse för phubbing i både eget och andras fall är något vi valt att kalla tillgänglighetsförväntan. Deltagare i FG1, FG3, FG5, FG6, FG7 upplever det som ett



problem att ständigt vara nåbar, och att det finns en förväntan på att vara tillgänglig på mobilen hela tiden. En deltagare i FG7 berättar:

Jag kan känna en press på att vara tillgänglig att kunna svara, att det finns en förväntan om det ställs en fråga i en chattgrupp, att jag inte ska svara åtta timmar senare, eller morgonen efter. Utan att jag ändå borde ta mig den tiden att plocka upp mobilen och svara. Och det kan ju egentligen ofta vara helt ovidkommande saker...

Deltagaren beskriver hur hen upplever att andra förväntar sig att hen ska svara snabbt, även om kommunikationen inte rör något viktigt. En annan deltagare i FG5 beskriver hur det i hens umgängeskretsar är en norm att svara snabbt, och att ett svar som dröjer i mer än två timmar gör vännerna oroliga. Detta är en av de aspekter som ger deltagarna blandade känslor inför att själv använda mobilen i sociala sammanhang. Samtidigt som man vill vara närvarande finns både en tillgänglighetsförväntan och en impuls, ett "kli i fingrarna" (FG2), att ta upp mobilen och kolla om det är något som har hänt.

Sammanfattningsvis kan vi säga att undertemat *ett symtom på vår tid* dels beskriver hur människors utbredda mobilanvändning också tillåter och skapar en upplevelse av förståelse för beteenden som phubbing. Faktorer som deltagarna uppger påverkar detta är bland annat att mobilen är lättillgänglig. Dessutom gör en utbredd tillgänglighetsförväntan att det hos deltagarna känns socialt accepterat att mobilen är en del av det sociala umgänget och att vi därför av ren impuls tar upp mobilen.

### ***1b. Jag förstår andra men mest mig själv***

Även om deltagare i samtliga fokusgrupper beskriver hur de kan känna sig bortprioriterade och förbisedda, så är detta inte de enda känslorna. En deltagare i FG8 beskriver exempelvis hur hen inte tycker att phubbing väcker "en massa känslor" även om hen samtidigt upplever att det skapar "ett hinder" i kommunikationen eller att "det är störande".

Många deltagare nämner att phubbing i sig inte måste innebära något dåligt eller ett tecken på att relationen inte är god. I samtliga fokusgrupper beskriver deltagarna hur telefonen kan bidra till interaktionen genom att tillföra information eller andra initiativ. Ett återkommande exempel på detta är hur man diskuterar i grupp, och någon använder Google för att söka information samtidigt som diskussionen fortgår. Phubbingen bidrar till samtalet

och relationen. Andra deltagare beskriver hur mobilen kan användas för att boka tider för gemensamma aktiviteter, för att titta på filmklipp eller sociala medier tillsammans, vilket också kan vara underhållande. Att umgås tillsammans, på varsin mobil, förekommer också i många relationer. Det tolkar och beskriver vi som en slags ömsesidig phubbing, där flera i en interaktion phubbar varandra på samma gång, men med samtycke. En deltagare i FG1 berättar hur hen och en kompis kan sitta med hörlurar och scrolla på sina telefoner samtidigt, bredvid varandra: ”det är spännande hur det både kan förgylla och göra samtalet segt”. En annan deltagare i samma fokusgrupp berättar:

Om vi alla fem här är jättenöjda och tycker att det är skitroligt att vi alla ska sitta med våra mobiler och fika, då gör det inget för vår relation. Jag tror bara det blir problem om man har olika förväntningar.

Deltagaren beskriver hur hen tror att ömsesidig phubbing inte behöver påverka relationen, om alla har samma förväntningar. Tolkningen är att phubbing främst upplevs skadligt för relationen om phubbingen inte sker med samtycke, och personerna i situationen inte möts i en gemensam förståelse kring varför det sker.

Deltagare i samtliga fokusgrupper beskriver ytterligare omständigheter som skapar förståelse för phubbing, och som mildrar de eventuella reaktioner som kan uppstå hos den phubbade. En sak som samtliga deltagare bedöms vara överens om är då något allvarligt har hänt och phubbaren behöver svara på något akut. Beteendet är också förståeligt om phubbaren har något viktigt i närtid som hen behöver stämma av. De flesta är dock överens om att oavsett anledning till att mobilen plockas upp under ett samtal bör det förekommas av en ursäkt eller en förklaring. Det visar sig i fokusgrupperna att när den phubbade inte vet vad phubbaren gör på mobilen skapar det osäkerhet och bidrar till obehag, vilket kan läsas mer om under nästa tema *Oss emellan: Känsломässiga reaktioner*.

Det framkommer också i flera fokusgrupper att deltagarna har mer förståelse för sitt eget phubbande än för andras. Två deltagare i FG2 resonerar såhär:

- P1: Men så tyckte man alltid att den andra gjorde fel, även om jag också gjorde det.  
Det är så lätt att se... jag tror man hittar anledningar i sitt huvud till att det är okej, typ.  
P2: Man rättfärdigar det, typ.

P1: Precis, man gör det till en mindre grej...

Det verkar som att många deltagare har lättare att se sina egna goda avsikter eller rimliga anledningar till att själv ta upp mobilen. Man berättigar sitt eget phubbande. När andra tar upp mobilen är det vanligare att tänka negativa tankar om användandet.

Sammanfattningsvis upplever flera deltagare att phubbing i sig inte nödvändigtvis är dåligt, det kan till och med bidra till samtal och relationer då mobilen används i interaktionen på rätt sätt. Då samtliga deltagare själva har erfarenhet av att phubba andra är de också medvetna om att man ibland har bråttom att svara, eller behöver ta itu med något viktigt. Det skapar ofta en förståelse även för phubbaren, när man utsätts för det själv. Detta är dock inte alltid fallet, och reaktionerna kan se väldigt olika ut. Detta beskrivs närmare i Tema 2.

### **Tema 2. Oss emellan: Känsломässiga reaktioner**

Deltagarna upplever att phubbing kan leda till flera olika konsekvenser. En av de konsekvenser som våra intervjupersoner ofta återkommit till är individuella känsломässiga reaktioner av att bli phubbad. Det är därför av stor vikt för oss att förstå hur dessa reaktioner ser ut, vad de leder till och hur deltagarna tänker om dem. Temat *Oss emellan: känsломässiga reaktioner* fångar vad som händer i interaktionen och vilka responser som enligt deltagarna är vanligast för dem, samt vilka konsekvenser de menar att reaktionerna i sin tur leder till.

Det som många deltagare beskriver att de upptäcker först vid phubbing är att samtalet avbryts på ett abrupt sätt. Detta beskrivs i undertema *2a. Samtalets plötsliga död*. Därefter följer ofta en tolkning kring huruvida phubbingen ska tolkas som en signal, och vad den signalen i så fall innebär, vilket förklaras i undertema *2b. Signalera (o)intresse*. De känsломässiga reaktioner som enligt deltagarna väcks vid phubbing tycks ofta riktas antingen mot en själv, mot phubbaren eller mot relationen det uppstår i. Detta beskrivs närmre i undertema *2c. Du eller jag?*. Slutligen fångar undertema *2d. Tvivel och osäkerhet* hur deltagarna upplever att deras relationer påverkas av phubbing, och hur de tycker att konsekvenserna av beteendet kan se ut på kort och lång sikt för själva relationen.

#### ***2a. Samtalets plötsliga död***

Många deltagare beskriver hur phubbingen skapar en direkt barriär i samtalet, och att samtalet och den ömsesidiga interaktionen då avbryts på ett abrupt sätt. En deltagare i FG1 berättar efter att hon sett videofilmen att man ”märker hur båda kommer ur det”, att ”båda blir distraherade” och att samtalet blir ”haltande”. Många deltagare beskriver i likhet med detta att

samtalet dör på ett ögonblick då mobilen dyker upp mitt i interaktionen. En vanlig upplevelse som många har är att det är just detta avbrott som väcker negativa tankar och känslor, som en deltagare i FG3 berättar: ”Det känns som att den ljushåriga tjejen kom av sig direkt, att hon redan känner sig bortvald, eller att hon känner att den andra inte tycker att det är lika viktigt”. Deltagarna beskriver ofta hur de kan känna igen sig själva och sin egen upplevelse i det som återges i videofilmen. En deltagare i FG8 säger att det tydliga avbrottet i samtalet väcker frustration, och fortsätter: ”vi är mitt i någonting, och så huggs det av”. En annan deltagare i FG8 berättar att hen känner igen sig i den fiktiva situationen:

Jag känner verkligen igen det hos mig själv, det hon [den phubbade] gör. Att man blir lite förvirrad och distraherad [...] att jag liksom inte riktigt vet hur jag ska fortsätta eller vad jag ska göra...

Citatet ovan belyser hur förvirring och distraktion upplevs som en direkt konsekvens av det tydliga avbrottet. Ytterligare en deltagare i FG5 säger att hen som samtalspartner enkelt märker när avbrottet sker, att man då ”kommer av sig”, och att ”samtalet dör väldigt lätt”.

Reaktionen som väcks tycks vara starkare när det är oklart för mottagaren vad phubbaren sysslar med på sin telefon. Flera deltagare beskriver hur mobilen är en ”svart box” (FG1) eller en dator med obegränsade former av olika innehåll, och det är ofta omöjligt för mottagaren att förstå vad phubbaren håller på med i mobilen. En deltagare i FG2 säger att ”man börjar undra vad personen gör”. En annan deltagare i FG8 säger: ”jag börjar direkt fundera på varför, eller vad hon eller han tittar på”. Flera deltagare gör också jämförelsen med att se en person sitta med en bok. Då vet de vad personen gör, till skillnad från då de sitter med mobilen, och detta är inte på samma sätt störande. En deltagare i FG7 resonerar så här:

Undrar om det är för att man ser boken, att man kan förstå handlingen, liksom. Lättare än när man ser mobilen, för då finns det hundratals alternativ kring vad den här personen gör. Då är det svårare att göra en bedömning. Just det där hur viktigt det som personen gör är, och om man kan störa.

Citatet ovan avslutas med att deltagaren bedömer hur berättigat det är att störa, beroende på vad phubbaren sysslar med på sin mobil. Sammanfattningsvis beskriver samtliga

deltagare hur de upplever ett abrupt avbrott i interaktionen då phubbing sker under ett samtal. Detta skapar distraktion för båda parter men även förvirring och ofta negativa tankar hos mottagaren. Många som blir phubbade beskriver att de direkt undrar vad personen håller på med i sin telefon, och om handlingen är en slags signal. Detta beskrivs närmare i nästa undertema.

## **2b. Signalera (o)intresse**

Deltagare i samtliga fokusgrupper beskriver hur de kan uppfatta phubbing som en signal från den andre om att den inte är intresserad, att den inte har tid eller inte alls bryr sig. Detta tolkas ofta av mottagaren som en medveten kommunikativ handling, med avsikt att avvisa eller signalera ett ointresse. Flera personer i olika fokusgrupper resonerar då de ser videofilmen om huruvida handlingen kan bero på att phubbaren egentligen inte tycker om den andre, som en person i FG1 säger: ”hon kanske bara inte gillar personen”. En annan deltagare i FG2 berättar då hen ser videon:

Eller så är hon kanske jättetrött på den här människan. Hon är så trött på hennes tjat, att hon tar upp mobilen för att visa att det här är ointressant, istället för att bara säga det, eller nåt. Att hon vill signalera det med mobilen, liksom.

Ytterligare en deltagare i FG3 berättar att phubbing generellt kan vara ”ännu mörkare”, och att det kan vara ett subtilt sätt att signalera att ”du är värdelös, eller att jag inte bryr mig ett skit om dig och dina problem”.

De flesta deltagarna tycks dock tro att phubbing snarare är ett enklare sätt att signalera att man vill vara för sig själv eller att man är upptagen, istället för att behöva säga det rakt ut. Många tror också att det därför oftast sker omedvetet, exempelvis en deltagare i FG1: ”man kanske också bara är omedvetet ointresserad”. Trots att signalen kan skickas omedvetet och utan att avsiktligt vilja sårta eller avvisa en annan, anser många deltagare att det ändå är en otrevlig handling. En person i FG6 säger att phubbing blir ”som en pik”. En annan berättar att phubbaren signalerar att hen ”inte är intresserad av social kontakt”. Ytterligare en deltagare i FG4 berättar att oavsett anledning till phubbing är handlingen otrevlig: ”Det är ju lika, det är ju ändå en signal som skickas tycker jag, att jag gör hellre det här än det här”.

Samtidigt som många upplever att phubbing som en otrevlig handling känner de väl igen sig i att göra det själva, och hur man använder det som ett signalement för att visa sitt

intresse i stunden: ”Jag signalerar att jag inte vill prata när jag sitter här med min mobil. Så kan det ju faktiskt vara, ett sätt att stänga ute lite och visa att jag är uppe med mitt” (FG6). En annan deltagare i FG8 beskriver hur hen brukar besöka sin familj under längre vistelser och då använda mobilen för att slippa konversera varje gång man befinner sig i samma rum: ”för att jag inte orkar. Det är ett bra sätt att slippa det på, ibland”. Ytterligare en deltagare i FG8 berättar hur hen kan använda mobilen för att uttrycka sina behov men samtidigt undvika obehag:

När man är trött, på en middag, och det är sent... då kan jag ta upp mobilen och känna att nu vill jag bara härifrån. Och det är ju egentligen ganska otrevligt, men [...] Men jag vågar typ inte riktigt säga det, att jag vill härifrån, så då sitter jag med mobilen istället.

Citatet ovan är ett exempel på hur en deltagare själv signalerar sina behov genom phubbing, samtidigt som hen verkar vara medveten om att det är, som hen säger, otrevligt. Sammanfattningsvis beskriver deltagarna hur phubbing kan uppfattas som kommunikation genom signalering av intresse eller ointresse, men även hur de själva kan signalera sina behov genom att använda mobilen. Huruvida handlingen tolkas som en signal kan också väcka negativa tankar, vilket beskrivs utförligare i undertema 2c.

### ***2c. Du eller jag?***

De flesta informanterna beskriver återkommande att känslouttryck som ledsenhet och ilska vid tillfällen då de själva blivit phubbade var vanliga. Upplevelserna skiljer sig mellan olika individer. En deltagare i FG7 beskriver exempelvis en ”ledsenhet över att inte vara tillräckligt viktig, kontra det här hur det känns att verkligen vara sedd av någon”. En annan deltagare i FG2 säger att hen blir ”väldigt arg” när hen berättar om något för en annan och personen plötsligt sitter med sin telefon. Flera deltagare berättar att de blivit sårade av phubbing, särskilt då en nära vän eller anhörig valt att prioritera att använda mobilen under pågående interaktion. Några berättar också hur känslan att bli ledsen inträffar då man inte känner sig sedd och prioriterad, men även om hur det väcker tankar om att problemen man vill berätta om inte är värda att lyssna på för phubbaren. En deltagare i FG4 beskriver exempelvis hur hen kan förvänta sig stöd från en person, men blir ledsen och undrar ifall ”mina problem inte är värda att lyssna på” när den andra väljer att phubba. Hen beskriver

vidare att det ”inte är kul att vara i den situationen”, och att det särskilt gäller då man vill lyfta ett problem med någon annan. En vanlig reaktion som flera deltagare beskriver benämner vi som en slags vändning mot självet. En deltagare i FG5 berättar:

Jag har nog vänt det mot mig istället, ganska mycket, tyvärr. För de gånger jag varit med om detta har jag bara känt mig patetisk, och lagt det på mig. Men att jag nästan hade önskat att jag kände frustration, liksom. Och det påverkar ju inte bara i situationen, utan det kan ju påverka den känslan jag har när jag går därifrån, också.

Vändning mot självet tolkar vi som att anklaga sig själv för att vara orsaken till att den andre phubbar, genom att exempelvis vara ointressant, konstig eller tråkig. Deltagaren i FG5 ovan reagerar vanligtvis med att vända skulden på sig själv, men skulle hellre vilja reagera med frustration och ilska mot den andre. Citatet belyser hur nära tillhands många av deltagarna har till att anklaga sig själv för att vara orsak till phubbingen. De flesta deltagare berättar att de har upplevt detta, och många beskrev också en känsla av att bli förbisedd eller vara oviktig för den andre. Vi tolkar det som att deltagarna verkar lägga skulden över phubbingen på sig själva, att phubbaren phubbar för att de är tråkiga eller oviktiga, och att känslan som följer ofta blir ledsenhet och skam. Även beskrivningar över att själv vara ”patetisk” och ”otillräcklig” återkommer, och vi menar att dessa också har en nära koppling till en vändning mot självet. Andra deltagare i FG1, FG3 och FG8 använder i linje med detta ord som ”bortprioriterad”, ”ointressant”, och ”hopplös” för att beskriva sin reaktion på att bli phubbad. Ytterligare en deltagare i FG2 berättar att hen tänker: ”vänta, har jag rätt att berätta om det här?”, och att hen blir upptagen av att tänka ”om det här är tråkigt, eller ointressant, eller är jag konstig?”.

En annan vanlig reaktion som också förekommer i samtliga fokusgrupper tolkar vi som en ilska mot den andre (phubbaren). Detta beskriver upplevelsen av att själv bli arg, besviken och irriterad på phubbaren, och att rikta negativa tankar mot den personen istället för mot sig själv. Ilska och frustration på grund av phubbing verkar främst väckas då deltagarna upplever att de ska berätta något som är jobbigt, viktigt eller personligt. Detta resonemang fördjupas ytterligare under tema 3. En deltagare i FG3 berättar följande då hon ser videofilmen:

Det väckte ganska starka känslor hos mig när jag såg att hon gjorde det här [...] hon [phubbaren] går från att vara ett stöd till att bara dissa henne ganska grovt liksom. Ehm så det gör mig ganska förbannad. Jag tror att om jag hade varit henne hade jag också blivit ganska besviken [...] jag tror i alla fall att jag hade känt av det mycket psykiskt, och kanske ilska faktiskt.

Deltagaren berättar hur hen dels kan känna igen sig i personerna i videon, men även hur hen tror att reaktionen hade varit i verkligheten. En deltagare i FG2 beskriver det också genom att säga att personen som phubbar uppenbarligen inte vill höra på, att man blir arg och ”vänder det mot den istället”. Vanliga tankar som förekommer under denna reaktion verkar vara att phubbaren inte bryr sig om ens problem. Många deltagare upplever att de inte blir tagna på allvar eller respekterade. En deltagare i FG1 säger exempelvis att ”om jag pratar om något allvarligt med någon, och personen plötsligt sitter med sin telefon, det gör mig väldigt arg faktiskt”. Stöd och uppmärksamhet förväntas av mottagaren, vilket hindras av att denne tar upp mobilen: ”man förväntar sig någons uppmärksamhet och så får man inte det, det kan vara en sån besvikelse” (FG6).

Sammanfattningsvis upplever deltagarna olika reaktioner till följd av phubbing. Många reagerar med negativa känslor såsom ledsenhet eller ilska, och det varierar även mot vem dessa känslor riktas. Vissa deltagare blir självanklagande, medan andra istället riktar ilska mot den som phubbar. Hur starka dessa känslor blir tycks också variera, samt i vilket mån det upplevs ha konsekvenser för relationen som phubbingen uppstår i.

#### **2d. Tvivel och osäkerhet**

Enligt flera deltagare tycks den känslomässiga reaktionen vara nära sammankopplad med relationen den uppstår i. Många menar att en konsekvens som uppstår som en direkt följd av reaktionerna vändning mot självet och ilska mot den andre, är att personen som blir phubbad ofta ifrågasätter relationen som phubbingen uppstår i. Vi tolkar det som att dessa tankar utmynnar i osäkerhet och tvivel på den aktuella relationen. En deltagare i FG2 beskriver det så här:

Om jag ska berätta något viktigt för en annan person, och den tar upp sin telefon, då skulle jag nog lätt fastna i de här större frågorna. Är vi vänner? Vad tycker du om mig? Alltså, inte bara det här var vi är just nu, utan det växer snabbt till såna här frågor



som vem vi är för varandra, tycker inte du att jag är viktig, tycker du att jag är konstig som person?

Ovanstående citat belyser hur den andres phubbing öppnar tankar hur relationen faktiskt mår, och om nedsatt kvalitet i relationen kan vara anledningen till att phubbing förekommer. Det är nära sammankopplat med upplevelsen av att själv vara orsaken till att phubbingen uppstår, men övergår också i tankar på vad den andra egentligen tänker om relationen.

Phubbing i nära relationer verkar ofta inte väcka lika starka känslor av ifrågasättande som i mer ytliga relationer. En deltagare i FG7 beskriver att hen får mer tvivel på relationen om en person som hen inte står så nära phubbar, och tänkt att ”det här är ointressant” eller om hen ”ska ta det här med någon annan”. Deltagarna har samtidigt meningsskiljaktigheter i huruvida phubbing endast upplevs störa ytliga relationer eller även nära sådana. Flera deltagare tror att negativa processer på grund av phubbing sker i alla relationer, och att endast enstaka gånger också kan skapa osäkerhet och känsloreaktioner. Då små förändringar kan störa alla typer av relationer tror flera deltagare att även phubbing i nära familje- och vänskapsrelationer kan ha negativa konsekvenser, eftersom brist på uppmärksamhet innebär mindre närhet oavsett typ av relation. En deltagare i FG8 berättar:

Jag tror att alla påverkas. Direkt, indirekt. Och jag tror även att en gång påverkar. [...] jag tror att i samtal är bekräftelsen otroligt viktig. [...] phubbing blir ett ännu lättare sätt att inte bekräfta den här människan. Och då blir det kanske inte så ömsesidigt.

Vår bedömning är att samtliga deltagare i alla fokusgrupper verkar vara överens om att phubbing generellt sett inte främjar relationer och deras kvalitet. De flesta deltagarna anser att phubbing stör relationer på ett negativt sätt, men framförallt då relationen är ytlig, eller då en av personerna i interaktionen berättar om något som för dem är viktigt eller jobbigt. En deltagare i FG2 beskriver hur hen tycker att nära vänner stöttar och anförtror sig till varandra, men att den lilla aspekten phubbing ”förstör jättemycket” och att det kan drabba hela relationen. Många berättar att de kan överväga att prioritera en annan relation nästa gång, när de blir phubbade medan de berättar något som upplevs som viktigt. En deltagare i FG5

berättar att hen ”lägger fokus på andra närmre relationer” när hen frekvent blir phubbad av samma person, och att hen helt enkelt ”söker fokus på annat håll”.

Flera deltagare beskriver hur följden av upprepad phubbing blir att relationen kan skadas, eftersom tillit och förtroende minskar. Så här säger en annan deltagare i FG5 om en relation med frekvent phubbing från den andre: ”då vet jag inte ifall det hade blivit en särskilt långlivad relation. Att jag liksom hade känt att det inte finns något mål med det, att man inte har en fullgod kommunikation. Och i princip då... gå vidare”. Phubbing kan alltså leda till att man sorterar ut och väljer bort vänner som inte ger bekräftelse eller lyssnar, som en deltagare i FG2 beskriver: ”...nästa gång man har det jobbigt, så känner man att man inte vill gå till den personen för att han eller hon ändå inte lyssnar”. En annan potentiell konsekvens tror vi kan vara att relationer med mycket phubbing inte fördjupas ytterligare utan snarare stannar av, eftersom djupare och mer personliga samtalsämnen inte längre berörs. Flera deltagare tycks anse att viktiga, jobbiga och personliga samtalsämnen krävs för att relationen ska utvecklas. En deltagare i FG7 berättar om vad hen tror kan hända med relationen i videoklipppet:

Om det är något som var jätteviktigt för den som berättade då, och den känner sig sårad för att den andra plockade upp mobilen [...] då kanske den personen då bestämmer sig för att inte berätta något viktigt för den andre nästa gång, för hon verkar ändå inte intresserad. Och då blir det inte att man utvecklar relationen till... djupare.

Sammanfattningsvis bedömer vi att en stark negativ känslorespons oftare gör att deltagarna upplever tvivel och osäkerhet på relationen. Om dessa reaktioner upprepas tycks phubbing också störa relationen ännu mer, vilket upplevs leda till fler negativa konsekvenser. Fler faktorer som inverkar på huruvida phubbing upplevs störa relationen eller inte presenteras ytterligare i tema 3.

### **Tema 3. Vad gör jag nu: Beteenderespons**

Deltagarna berättar om hur de reagerar i situationer då de själva utsätts för phubbing. De beskriver sina upplevelser utifrån olika kontexter, som gör att reaktionen kan se helt olika ut från en situation till en annan. I *Tema 3. Vad gör jag nu: Beteenderespons* samlar vi de underteman som beskriver vad deltagarna upplever kan medverka till för olika typer av

reaktioner på att bli phubbad, hur de reagerar, samt hur de tar hand om fenomenet phubbing i sina egna relationer.

Samtliga deltagare beskriver, som tidigare nämnt, hur reaktionen på att bli phubbad bland annat beror på samtalsämnet och relationen till phubbaren. Detta beskrivs i undertema *3a. Det beror på*. Vidare upplever deltagarna att reaktionen också har betydelse för vilken typ av beteendemässig handling som är lämplig vid respektive situation, vilket fångas i undertema *3b. Hjälp, vad gör jag nu?*. Detta undertema fångar även vad deltagarna känner inför att reagera aktivt på den andres phubbing. Slutligen beskriver undertema *3c. Hur räddar vi detta?* vilka förebyggande och reparerande faktorer och åtgärder som deltagarna uppger kan minska eller dämpa upplevda negativa konsekvenser av phubbing.

### ***3a. Det beror på***

Samtliga deltagare tar själva upp eller håller med om att olika kontextuella faktorer spelar roll för hur störande phubbingen upplevs, eller hur stark känsloreaktion de får då de blir phubbade. De faktorer som oftast återkommer är vad vi beskriver som relationen till phubbaren samt situationens allvar, alltså samtalsämnet. Vi bedömer att en viktig aspekt i hur deltagarna reagerar är vilken typ av relation de har till phubbaren. Beroende på om relationen är nära eller ytlig upplever deltagarna olika tanke-, känslö- och beteendemässiga reaktioner. Följande citat från en deltagare i FG7 beskriver detta väl:

Jag blir nog mer sårad då [...] om det är en bekant eller en ny klasskamrat kanske, då hade jag mer känt att 'oj, jag är inte tillräckligt intressant att lyssna på', medan om det är någon i, säg familjen, så är det så att vi plockar upp telefonen ibland, det är whatever.

Detta är ett av flera citat som visar på hur det upplevs mindre dramatiskt när familj eller nära vänner phubbar en. Många är också mer avslappnade med sitt eget phubbande när det kommer till nära anhöriga, vilket en deltagare i FG8 resonerar kring är lite motsägelsefullt. Den personen som betyder mest för en har man lättare att phubba och åsidosätta för mobilen. Samtidigt lyfter samma deltagare också in att man känner sig mest bekväm med de närmaste, och att det kanske är det som gör att man har lättare att ta upp mobilen. Vissa meningsskiljaktigheter finns dock även här, då flera deltagare upplever att det

gör ondare att bli phubbad av en nära anhörig, och särskilt när man pratar om något som är viktigt.

Många deltagare tycks reagera mer negativt när phubbaren ägnar sig åt något som för mottagaren inte bedöms som viktigt, exempelvis mobilspel, nyhetsnotiser eller sociala medier. Det väcker i sin tur mer tankar kring att vara ointressant eller bortprioriterad. En deltagare i FG4 säger ”om personen sömnlöst svävar iväg vet man inte om den gör något viktigt eller om vi andra är tråkiga och den behöver någon mer stimulans”, och antyder hur bristen på både motiv och förståelse för phubbingen skapar osäkerhet. En annan deltagare i FG7 säger att exempelvis phubbing för ”att bara kolla Instagram” inte är ursäktat under en pågående interaktion.

Samtliga deltagare i alla fokusgrupper är överens om att viktiga åtaganden såsom akuta sms från en nära anhörig eller en arbetskollega är ursäktat. Många anser också att handlingar som att kolla upp en viktig tid eller ta emot telefonsamtal hör till dessa berättigade aktiviteter.

En annan kontextuell faktor som deltagarna tar upp och som de upplever kan påverka sättet de reagerar på, är hur ofta phubbingen sker under en och samma interaktion, eller om det ofta är en och samma person som phubbar. En deltagare i FG4 berättar att om det alltid är samma person som phubbar gör det att man till slut inte anförtror sig till den personen. ”Om det är samma person [som phubbar]? Ja det är inte bra. Det känns bättre, eller jag är mindre förlåtande om det är samma person hela tiden. Om det är ett mönster”. Detta bekräftas i FG2, FG5, FG6, FG7 och FG8. Det verkar också ha betydelse vilken typ av samtal man har när phubbingen sker, om det exempelvis är ett ämne som berör, är personligt eller jobbigt att prata om. I samtliga fokusgrupper är deltagarna överens om att phubbing som förekommer i djupa eller viktiga samtal leder till starkare känslomässiga reaktioner, och upplevs mer som ett svek. En deltagare i FG2 berättar:

För mig beror det mest på samtalsämnet, för jag känner verkligen att [...] om jag pratade om något som verkligen stressade mig, eller som var viktigt för mig, då hade det [phubbing] känts väldigt respektlöst. Men om det är i en situation där man bara pratar om vädret eller något, då bryr jag mig inte så mycket.

Deltagaren beskriver hur hen känner att phubbing är ett allvarligt övertramp i interaktionen förutsatt att hen talar om något viktigt eller jobbigt, men att det knappt spelar någon roll ifall samtalsämnet är trivialt. Detta är en upplevelse som de flesta deltagare tycks hålla med om.

Ännu en kontextuell faktor som upplevs påverka den initiala reaktionen på phubbing är hur många man är i sammanhanget. Många deltagarna berättar att de upplever att det känns värre att phubba och att bli phubbade om interaktionen endast sker mellan två personer, än om det exempelvis är i en större grupp. En deltagare berättar att det kan bero på att man där kan hamna mellan två olika interaktioner och att ens mobilanvändning då känns ”mer fine” (FG8). En deltagare i FG6 uttrycker dock samtidigt en osäkerhet och oro kring när flera personer i grupp tar upp mobilen under en berättelse, och att tankar kring att vara ointressant då växer sig starkare.

Sammanfattningsvis kan detta undertema beskriva hur reaktionen på att bli phubbade beror på en mängd olika kontextuella faktorer som ständigt varierar. Reaktionerna upplevs ofta som starkare om man bland annat blir phubbade av samma person väldigt ofta eller om man talar om något som känns viktigt, jobbigt eller personligt.

### ***3b. Hjälp, vad gör jag nu?***

Många deltagare berättar om hur de upplever ett starkt motstånd inför att aktivt reagera när de blir phubbade. Att reagera innefattar exempelvis att säga till phubbaren att man vill bli lyssnad på eller att be hen lägga ifrån sig telefonen, alltså att konfrontera phubbaren för att förändra situationen. Deltagarna beskriver ofta att de är rädda för att vara till besvär eller att på andra sätt orsaka en socialt stel stämning. Många berättar också att man inte vill uppfattas som ”otrevlig” eller ”jobbig” (FG2, FG6), och har farhågor om att en tillsägelse skulle kunna skada relationen på sikt. Flera upplever också en rädsla att uppfattas som att man överreagerat i onödan över en till synes vardaglig och harmlös handling, att man ”förstör det” (FG8). Ytterligare intressanta rädslor kring att konfrontera någon är enligt en deltagare i FG6 att få ”sin farhåga bekräftad” om att vara tråkig eller ointressant, eller en annan negativ respons som exempelvis irritation från den tillsagde.

Några deltagare upplever att det inte är värt den socialt jobbiga situationen som det skulle innebära att säga ifrån när man upplever att man blir åsidosatt. En deltagare i FG3 beskriver hur en tillsägelse gör det ”så skarpt”, och att man ”skapar en jobbig situation” när man visar att något känns jobbigt. Deltagaren beskriver hur en redan jobbig situation kan

upplevas ännu jobbigare om man tar en risk genom att konfrontera phubbaren. Ytterligare farhågor kring att konfrontera någon är en rädsla att ”avbryta något”, och att det kan göra att man ”känner sig jobbig” (FG2). En annan deltagare i FG1 beskriver hur hen inte ens säger till sin phubbade partner trots att hen kan bli mycket irriterad på beteendet, och fortsätter med att beskriva phubbingen som ”mycket privat”, och som att hen upplever det som att ”inkräkta” ifall hen skulle säga till.

Andra resonerar att man kan förstå den som phubbar en, och därför inte vill säga ifrån. Många deltagare säger att de själva vet med sig att de phubbat, och att det då upplevs som ett slags hyckleri att säga till, eftersom man inte nödvändigtvis är bättre själv. En deltagare i FG7 hade samtidigt uppskattat att själv få en tillsägning, och att det hade känts ”positivt att bli tillrättavisad av någon som säger att den verkligen vill berätta något”. Hen fortsätter med att beskriva hur hen tycker det finns något fint i att vilja bli sedd. En tillsägelse kan alltså upplevas som en symbol för att ta interaktionen och relationen på allvar, och att faktiskt kräva av en nära vän att bli sedd.

De flesta deltagare upplever som sagt ett starkt motstånd inför att konfrontera phubbaren. Vissa som gör det regelbundet ändå, för att göra phubbaren uppmärksam på dennes beteende, medan andra reagerar beteendemässigt på andra sätt. Att falla in i tystnad är en vanlig reaktion bland deltagarna. Vi ser också att deltagarnas bild av att säga ifrån skiljer sig åt. En del tycker att de har sagt ifrån om de blir tysta och på det sättet signalerar att phubbingen uppfattas som störande för interaktionen. Andra, som en deltagare i FG5 berättar, gör phubbaren uppmärksam genom att säga något i stil med ”oj, hände det något [på mobilen]?” och ser detta som ett sätt att säga ifrån. Ett annat lite mer rakare sätt att säga till kommer från FG2, när hen ser videon:

Jag hade sagt till. Jag hade frågat vad hen gör, och jag hade också sagt att jag just nu pratar om något som är väldigt viktigt för mig, och som stressar mig, och att jag behöver hennes uppmärksamhet just nu.

Deltagaren ovan menade samtidigt att det var svårt att veta huruvida hen hade sagt till vid en verklig situation. Denna raka attityd var dock ovanligare än det motsatta. En deltagare i FG1 beskriver hur hen vill säga ”vet du vad, nu skulle jag vilja säga något viktigt, kan du lägga ifrån dig mobilen?” men att det hen inte kan eftersom det ”tar emot”. Detta återkommer

i flera fokusgrupper, där deltagarna beskriver att de vill vara raka och tydliga men att de inte gör det av olika anledningar. Hur benägna deltagarna är att säga till tycks också bero på hur pass nära man är i relation till phubbaren. En deltagare i FG7 berättar att det hade krävts mycket för att säga till överhuvudtaget, och att det i så fall bara är till ”en familjemedlem eller en väldigt nära vän”. Ett citat från en deltagare FG1 beskriver en mer nyanserad upplevelse om hur det skiljer sig att säga till i nära kontra ytliga relationer:

Nej jag kan inte ändå [säga ifrån], om det är en jättenära kompis så vill jag inte såra dem, om det är någon som jag inte känner kanske jag blir rädd att jag inte är intressant, de kommer inte säga det men det är en sån känslighet för rejection. Jag skulle upplevt mig själv som oartig om jag hade sagt något.

Här beskriver deltagaren en rädsla för att vara oartig om hen sagt ifrån oavsett relation till phubbaren, vilket också återfinns i fler fokusgrupper. Deltagare i FG1, FG2, FG4, FG5, FG6, FG8 berättar att de blir tysta eller aktivt använder tystnaden när de blir phubbade, antingen som komplement till en senare tillsägning eller som den enda strategin för att påvisa obehaget i att bli phubbad. En deltagare i FG5 beskriver att hen tänker att phubbingen beror på hen och därför inte orkar ”facea det”, utan istället blir tyst och ”bara låter [samtalet] dö ut”.

Sammanfattningsvis beskriver detta undertema hur de flesta deltagare upplever ett motstånd inför att reagera och konfrontera phubbaren, och hur detta beror på vilken relation man har till phubbaren. Den vanligaste beteenderesponsen är enligt deltagarna att bli tyst, men även att uppmärksamma eller säga till phubbaren förekommer. Deltagarna upplever att kommunikation kring phubbing kan dämpa eller minska negativa konsekvenser av phubbing, vilket beskrivs närmare i nästa undertema.

### ***3c. Hur räddar vi detta?***

Begreppet kommunikation har återkommit i alla fokusgruppssamtal: hur den kan bli störd av phubbing, men också hur de upplevda negativa konsekvenserna av phubbing kan mildras genom ytterligare kommunikation. Många deltagare berättar om hur phubbing upplevs extra störande när man har en förväntan på gemensam aktivitet. Dessutom tycks reaktionen vara ännu starkare om phubbaren inte är medveten om det eller inte ursäktar sig. Om kommunikationen däremot är tydligare, och phubbaren ursäktar sig för sitt beteende, är handlingen ofta förståelig. Slutligen beskriver vi i detta undertema hur öppen kommunikation

kring personliga behov och phubbing ofta upplevs motverka missförstånd och negativa känslor.

I samtliga fokusgrupper framkommer det tydligt att kommunikation om phubbingen upplevs kunna rädda en situation som annars hade varit obekvämt eller väckt känslomässiga reaktioner. Denna kommunikation kan dels röra phubbingen i sig, nämligen att påpeka eller diskutera förekomsten av mobiltelefon i olika situationer, men även situationen man befinner sig i, alltså vad som förväntas av personerna i situationen.

Gällande det sistnämnda beskriver många deltagare hur förväntningar kan avgöra reaktionen på att någon phubbar i en social situation. Flera deltagare, särskilt de som lever i parrelationer, beskriver hur de kan ha förväntningar på att genomföra en gemensam aktivitet och att de reagerar på om den andre phubbar. Dessa gemensamma aktiviteter kan exempelvis vara att äta middag ihop, se på film eller vara ute på promenad. Förväntningarna mellan personerna överensstämmer inte alltid: ”det jag tycker är en social aktivitet kanske inte är det för någon annan” (FG6). En deltagare i F5 berättar att ”jag tar illa upp, för jag tycker det är en handling vi gör ihop”. Även om situationen inte kräver ett aktivt samtal, störs ändå flera deltagare av att deras partner ser på mobilen medan man exempelvis ser på film tillsammans. En deltagare i F8 säger att ”det egentligen inte borde göra någonting” när hans partner tar upp mobilen när de ser på en serie tillsammans, samtidigt som han erkänner att ”det stör mig, att han inte har samma fokus på serien som jag har”. Citatet belyser hur förväntan snarare är att båda ska fokusera på samma sak, än att föra ett samtal. Samma deltagare beskriver senare phubbing i en gemensam interaktion som ”du är där, men ändå inte riktigt där”. En annan deltagare i FG5 beskriver att olika förväntningar som i sin tur leder till att den ena personen phubbar väcker negativa tankar: ”det påverkar ju inte mig om han sitter på mobilen, men det är ändå något som pågår bredvid. Typ ’har vi inte tillräckligt kul?’”. Vidare finns intressanta exempel på ytterligare situationer som saknar tydliga ramar för vad som förväntas av respektive person. En deltagare i FG2 berättar om en sådan situation:

Även om man inte pratar med varandra, och sitter med en kompis eller partner och åker buss eller ska någonstans, och bara sitter tysta och kikar ut. Och så tar den ena upp sin telefon, och sitter och kikar på den i en halvtimme, samtidigt som man delar den här bussresan, liksom. [...] även om vi inte pratar något, så delar vi den här stunden tillsammans. Och att den andra tar en... att den vill vara någon annanstans.



Även detta är ett exempel på hur förväntan är att dela stunden ihop på gemensamma grunder, snarare än att ha direkt fokus på varandra. Deltagaren beskriver hur hen blir besviken när den andre väljer att vara någon annanstans. I samtliga fokusgrupper verkar deltagarna vara överens om att reaktionen på att bli phubbad också till stor del upplevs bero på huruvida phubbaren är medveten om det, och ursäktar sig. Detta kategoriserar vi också som kommunikation kring själva phubbingen. Som tidigare beskrivit har det en betydelse vad phubbaren gör på mobilen, och alla är medvetna om att akuta samtal eller meddelanden kan dyka upp. De flesta deltagare tycker dock att det är viktigt att oavsett anledning berätta varför man tar upp mobilen. En deltagare i FG8 säger följande:

Om det är något viktigt man gör, så känns det ändå som att man oftast säger till att 'gud förlåt, jag måste bara...'. Är det något så pass viktigt så känns det ändå som att man säger till, så när man inte säger till är det kanske de gångerna som man egentligen bara slötittar och tappar fokus.

Många deltagare beskriver hur en ursäkt eller förklaring till varför phubbingen sker gör att mottagaren förstår vad som händer. De upplever ofta att det hindrar negativa tankar om att själv vara orsaken till phubbingen och andra känslomässiga reaktioner såsom ilska eller skam. Samtliga deltagare i alla fokusgrupper tycks vara av åsikten att en förklaring i stort sett alltid berättigar handlingen att phubba, så länge ärendet är någorlunda viktigt. "Jag hade inte tyckt det var konstigt om hon hade sagt att hon måste svara på det här sms:et [...]. Då hade jag inte känt mig som en person som är ointressant eller oviktig" (FG2). Flera andra deltagare beskriver handlingen att berätta vad man gör som inkluderande, och att det leder till att man slipper ha föreställningar om vad situationen egentligen innebär. Vissa deltagare anser även att en förklaring efteråt kan berättiga beteendet: "om man förstår orsaken bakom, så blir det ju ett rättfärdigande, eller en förmildrande omständighet" (FG5).

Slutligen anser många deltagare att kommunikation kring phubbing, genom exempelvis förklaringar och ursäkter, men även öppen dialog, kan underlätta i situationer och relationer. Det skapar en gemensam förståelse kring vad som händer i stunden och vad det gör med personerna som ingår i den. Exempelvis säger en deltagare i FG8 att en förklaring för phubbingen skapar ett naturligt avbrott snarare än ett abrupt sådant, och att båda parter då har

koll på vad som händer. En annan deltagare i FG8 beskriver hur hen och hens partner kommunicerar kring phubbing:

Då säger han i förväg att han ska spela. Då är inte premissen att vi ska se en serie tillsammans. [...] Så att man är på samma ställe, men jag vet ändå att okej, ditt fokus är inte här. Så det handlar nog om det snarare, att man från början har kommit överens om att det här är fokuset.

Deltagaren beskriver ett exempel på hur öppen kommunikation kring vad de kan och bör förvänta sig av varandra underlättar situationen och gör att de undviker missförstånd. Flera andra deltagare beskriver hur öppen kommunikation kan vara svår att nå, men att det ändå är eftersträvansvärt: ”det hade ju varit så mycket bättre att säga vad det är man förväntar sig av situationen” (FG5). En annan deltagare i FG2 säger att hen tycker att det är skönt att vara tydlig, och att hen önskade att det var enklare att säga ”det känns jobbigt för mig att du tar upp din telefon nu” till den som phubbar. Citatet belyser motståndet vi tidigare nämnt om att konfrontera någon med dennes mobilanvändning, alltså reaktionen inför att reagera. Samtidigt upplevs många deltagare vara överens om att det är värt risken, eftersom långvarig phubbing som inte lyfts upp skadar relationen ännu mer än att öppet kommunicera kring problemet. En deltagare i FG8 säger att hen tycker att det är viktigt att alltid försöka vara ärlig för att minska missförstånd, och fortsätter: ”jag förväntar mig detsamma tillbaka [...] man måste vara tydlig och kommunicera de sakerna, för det tar bort väldigt mycket av de negativa känslorna”. Deltagaren fortsätter med att uttrycka hur det gynnar hens relationer bättre i längden, och att även om ärlighet har ett pris så är det oftast värt det. Många deltagare hade gärna sett att phubbing var något man pratade om mer och önskar att det inte var lika känslomässigt laddat.

Tema 3c sammanfattar hur olika förväntningar på en gemensam interaktion kan väcka negativa tankar och känslor hos mottagaren då phubbing uppstår, särskilt om phubbaren är omedveten om sin handling eller inte ger en ursäkt. Vidare upplever deltagarna att en tydlig kommunikation och dialog kring phubbing, behov och förväntningar kan motverka missförstånd och negativa känslor i relationen. De upplevda negativa konsekvenserna av phubbing kan alltså dämpas genom öppenhet och kommunikation.

## Diskussion

Tidigare studier har i främst kvantitativa mått visat dels hur det är att bli phubbad och dels att relationstillfredsställelse och samtalskvalitet sänks med phubbing. I denna kvalitativa studie var syftet att utforska hur phubbing upplevs ur ett individuellt och relationellt perspektiv. Vi har alltså fokuserat på att hitta texturen i deltagarnas olika upplevelser och reaktioner på att bli phubbad och att själv phubba, samt hur de tror och upplever att deras relationer förändras av det. I och med att mobilen idag är så integrerad i människors vardag, bör det också finnas ett stort allmänintresse för befolkningen att vara medveten om konsekvenserna av detta. Kvalitativa forskningsresultat ger en djupare förståelse för vad fenomenet innebär för enskilda individer, och kan på så vis väcka tankar och funderingar kring vad phubbing gör med oss och våra relationer. Vår studie bidrar därmed med en ökad kunskap och medvetenhet kring phubbing, som på sikt förhoppningsvis kan leda till en positiv förändring för individer, relationer och grupper.

Vår studie ämnade undersöka hur phubbing upplevs både av individer i sociala sammanhang, men även ur ett relationellt perspektiv, nämligen vilka konsekvenser phubbing upplevs leda till i olika relationer. Då tidigare forskning främst fokuserat på parrelationer fokuserade vi mer på vänskapsrelationer, men uteslöt inte heller några relationer när deltagarna fick berätta om erfarenheter. I studien framkommer en rad olika upplevelser av och reaktioner på att bli phubbad. Å ena sidan visar många deltagare viss förståelse för phubbing, eftersom mobilanvändningen tillhör vardagen för de allra flesta. Förståelsen är dock ofta större för eget phubbande än andras, å andra sidan upplever i stort sett alla som blir phubbade ett tydligt och abrupt avbrott i kommunikationen som ofta beskrivs leda till negativa tankar och känslor. Många berättar hur de upplever att phubbingen kan signalera ointresse och detta ger upphov till känslor av ledsamhet, ilska eller osäkerhet. Deltagarna upplever också att phubbing får negativa konsekvenser för olika relationer, både på kort och lång sikt. Hur deltagarna reagerar beror dock på en rad olika kontextuella faktorer som varierar från situation till situation. Många av deltagarna beskriver hur deras reaktion ofta kan vara att bli tyst och avvaktande. I stort sett alla upplever ett starkt motstånd inför att konfrontera phubbaren, på grund av farhågan att det i sig kan ge större negativa konsekvenser för relationen. Slutligen upplevs kommunikation och dialog om phubbing och förväntningar kunna motverka de negativa konsekvenser som annars tenderar att uppstå. Nedan diskuteras dessa resultat i relation till tidigare forskning.

## **Relationernas kvalitet**

Tidigare forskning har visat att phubbing tycks påverka relationer och deras kvalitet negativt (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Przybylski & Weinstein, 2013; Roberts & David, 2016; Beukeboom & Pollman, 2021; McDaniel & Coyne, 2016; Sun & Samp, 2021). Först och främst beskriver i stort sett alla våra deltagare att de upplever ett tydligt avbrott i kommunikationen då mobilen dyker upp. Detta går i linje med vad tidigare forskning visat, nämligen att phubbing i interaktionen drabbar samtalskvaliteten negativt (Brown et al., 2016). Många deltagare resonerar kring att detta i längden också kan innebära att relationen drabbas, vilket också samstämmer med de forskningsfynd som visat att tillfredsställelsen i de relationer som phubbing förekommer i är lägre (Brown et al., 2016; Sun & Samp, 2021). Deltagarna i vår studie upplever att phubbing som sker då de berättar om, ett för dem, viktigt samtalsämne kan göra att de istället överväger att vända sig till någon annan i framtiden. Även detta går i linje med tidigare forskning som visat att ett mer personligt samtalsämne som bemöts med phubbing har en större negativ effekt på samtals- och relationskvaliteten än då samtalet handlar om något trivialt (Przybylski & Weinstein, 2013).

Deltagarna i vår studie vittnar också om att phubbingen upplevs påverka nya och ytliga relationer i större utsträckning än djupa och väletablerade sådana. Deltagarna uppger att nya relationer är mer sköra då man utvärderar dessa relationer mer, för att ta reda på om det är något man vill fördjupa. Detta kan anses stämma överens med det AI-Saggaf och MacCulloch (2018) skriver i sin studie, nämligen att vi phubbar mer i nära relationer än i ytliga. En vidare tolkning av det kan vara att man i nära relationer är tryggare i vetskapen att phubbingen inte beror på en själv, man har istället lättare att förstå phubbarens behov. Människor ägnar också så pass mycket tid i nära relationer att de sannolikt inte alltid kan vara närvarande med varandra, och därför skulle det kunna vara mer tillåtet att använda telefonen. Oavsett relation till phubbaren verkar de flesta undvika att dela med sig av personliga, viktiga och jobbiga ämnen till någon som hellre kollar på mobilen när man umgås. Många av våra deltagare upplever också att phubbing kan ha negativa konsekvenser för alla typer av relationer, vilket som också går i linje med den forskning som visat att phubbing sänker tillfredsställelsen även i vänskapsrelationer (Sun & Samp, 2021).

## **Reaktioner på phubbing beror mycket på omständigheterna**

Krasnova et al. (2016) uppger i deras kvantitativa studie att deltagarna kände sig försummade, förbisedda, oviktiga och ensamma när de blir phubbade. Miller-Ott och Kelly

(2017) presenterar liknande resultat, där deltagarna kände sig oviktiga och tråkiga, och som att de inte blir tagna på allvar. Aagaard (2020) visade att många reagerar med irritation. Samtliga av dessa upplevelser ligger nära våra resultat, men de synliggör också en komplexitet som inte framkommer i tidigare forskning

Något som framkommer i vår studie är att reaktionen i hög grad verkar bero på en rad olika kontextuella faktorer. Endast McDaniel och Wesselman (2021) har oss veterligen berört hur enskilda kontextuella faktorer kan avgöra hur stark en reaktion på phubbing blir, nämligen beroende på vad personen gör på sin mobil. Fler exempel på liknande faktorer i vår studie är grad av bekantskap och antal deltagare i situationen. Under samtalen återkommer deltagarna ofta till att dessa olika faktorer i så gott som alla situationer avgör vilken reaktion som följer. Det är alltså många omständigheter som spelar roll för hur själva phubbingen upplevs i situationen samt om det upplevs störa relationen eller inte.

Vi tolkar det som att en anledning till att deltagarna upplever att kontextuella faktorer har stor betydelse kan vara att phubbing är så vanligt och att det förekommer dagligen, i såväl olika situationer som relationer. Deltagarna menade att phubbing på grund av viktiga anledningar alltid var ursäktade, förutsatt att phubbaren berättar det. Detta går i linje med forskningen av McDaniel och Wesselmann (2021), som visade att phubbing på grund av viktiga orsaker såsom ett akut ärende uppfattades som helt acceptabelt, jämfört med phubbing av triviala anledningar. En tolkning vi gör är att det som vägleder deltagarna i hur illa de upplever phubbingen och dess eventuella upplevda påverkan på relationen är vilka direkta känslor phubbingen skapar, vilket i sin tur bestäms av de olika omständigheterna som råder. Den känslomässiga reaktionen är troligtvis även beroende av ännu fler faktorer än de som framkommer i vår studie. Exempel på sådana faktorer skulle kunna vara självkänsla, hormonella förändringar eller teknikvana. Det hade i framtida studier varit intressant att undersöka även dessa faktorer.

Miller-Ott och Kelly (2015) undersökte hur människor upplevde oförutsedda brott mot deras förväntan, kopplat till expectancy violation theory (EVT), formulerad av Burgoon (1978). Eftersom personer som står i relation till varandra förväntar sig en interaktion som bygger på intresse, stöd och gensvar, och mobilanvändning tenderar att störa denna process, är teorin EVT relevant i förhållande till fenomenet phubbing. Miller-Ott och Kelly (2015) fann att deltagarna hade förväntningar på odelad uppmärksamhet vid vissa tillfällen, men inte då man umgås mer ledigt och förutsättningslöst. Våra resultat samstämmer delvis med deras.

Flera deltagare har i fokusgrupperna beskrivit hur de upplever att phubbing strikt bryter mot de förväntningar man har på en vän. Detta gäller inte minst då man vill berätta om något personligt eller jobbigt, och förväntar sig stöd eller åtminstone att bli hörd. Phubbing blir således ett tydligt sätt att bryta mot förväntningarna som ställs på en ömsesidig relation, i linje med teorin om EVT (Burgoon, 1978). Upprepad phubbing kan utifrån denna teori därför antas störa relationerna som det förekommer i.

Deltagarna i vår studie diskuterar även återkommande något som vi valt att kalla förväntningar på gemensam aktivitet. Phubbing upplevdes inte avvisande om alla parter har samma förväntningar på den sociala interaktionen. I studien av Sun och Samp (2021) beskriver författarna i likhet med detta hur phubbing kan bryta mot de förväntningar man har på en vänskap, och istället tolkas som ointresse. Några deltagare uppger samtidigt att mobilen kan stimulera och berika kontakten vid umgänge. Detta går emot det Lutz och Knop (2020) fann i sin studie om att en integrerad mobil i umgänget inte tillför något utan upplevs neutralt. Vår studie visar alltså på att när mobilen än en del av det man gör tillsammans rör vi oss bort från fenomenet phubbing. I detta fall blir ingen i interaktionen avvisad, utan man använder mobilerna tillsammans, i en överenskommen umgängetsform. Vår studie nyanserar därmed kunskapsläget kring phubbing, och konstaterar att mobilanvändning inte nödvändigtvis måste skada relationer. Gemensamma förväntningar som stämmer överens, och uttalade överenskommelser om att mobilanvändningen är accepterad, gör enligt våra deltagare att inga negativa känslor uppstår. Detta går samtidigt i linje med de kvantitativa resultat som Lutz och Knop (2020) fann, och befäster och berikar kunskapsläget ytterligare med kvalitativa fynd.

Deltagarna ger även exempel från hur andra uppmärksamhetskrävande objekt som böcker och serietidningar samspelade med oss innan mobiltelefonen kom in i vardagen. De menar att man kan avvisa någon eller signalera ointresse även med dessa objekt, men att reaktionen blir en annan. Resonemangen handlar ofta om att mobiltelefonen är som en svart låda och att man inte vet vad den andra personen gör på den. Många uppger att negativa tankar lättare dyker upp när man blir phubbad än när någon läser en bok, eftersom man då ser att personen läser, och därför slipper undra vad personen faktiskt gör (vilket ofta är fallet vid mobilanvändning). Vi tror att denna distinktion är avgörande, då den beskriver en viktig del av vad som är besvärande med att bli phubbad, nämligen att inte veta vad phubbaren gör. I tidigare forskning har detta perspektiv inte framkommit i samma utsträckning som i vår studie. Något som blev tydligt under fokusgrupperna är att phubbingen inte upplevs lika

jobbig om man vet vad phubbaren gör på sin enhet, eller ännu bättre, om hen bjuder in att delta i det som sker på mobilen. Även detta går i linje med tidigare forskning som konstaterat att integrerad mobilanvändning i en relation går i linje med de förväntningar som ställs på interaktionen (Lutz & Knop, 2020).

Det hade varit intressant att ännu djupare gå in på nyanser i den känslomässiga upplevelsen av att bli phubbad i en annan kvalitativ studie. Hur det känns att bli phubbad och vilken reaktion phubbingen ger upphov till är inte en enkel fråga att besvara, vilket har gjort tema 3a. *Det beror på* till en central del av våra resultat. Samtidigt bidrar vår kvalitativa studie till unika perspektiv i forskningen kring phubbing, särskilt i en svensk kontext. Ingen studie, varken kvalitativ eller kvantitativ, har lyckats fånga den komplexitet av situationsfaktorer som våra deltagare beskriver. Andra studier har inte heller i detalj lyckats beskriva de direkta upplevelser som våra deltagare beskriver, exempelvis kring upplevelsen av känslomässiga reaktioner till följd av phubbing.

### **Självanklagelse eller ilska**

I fokusgrupperna visade det sig att många deltagare reagerar med att vända negativa tankar och känslor mot sig själv, och anta att man själv, eller det man pratar om, är orsaken till den andra personens phubbande. En annan vanlig reaktion är att istället rikta negativa känslor mot phubbaren, med främst ilska och irritation. Många deltagare reagerar med att bli tysta eller byta samtalsämne till något som de tror att phubbaren är mer intresserad av. Samtliga känner ett motstånd inför att säga ifrån, stå upp för sig själv eller sätta en gräns för vad som för dem känns okej. Trots att man känner att man blir felbehandlad vågar eller vill man inte säga ifrån. Många deltagare säger att det handlar om att inte skapa en obekväm stämning. Det kan exempelvis vara osäkerhet på om man har mandat att säga ifrån eller helt enkelt är rädd för att få sin farhåga bekräftad, exempelvis genom att kompiserna som phubbar säger att hen är uttråkad av en.

Utifrån politeness theory menar Miller-Ott och Kelly (2017) att phubbing i sig kan vara en handling som strikt bryter mot artighet, och att det därför kan skada interaktionen och i förlängningen även relationer. Vi tror att denna teori även är applicerbar på det faktum att deltagarna upplever ett motstånd även inför att konfrontera en annan med att hen phubbar. Eftersom uttalad kritik också utgör en risk för personen det riktas till att tappa ansiktet kan handlingen att konfrontera phubbaren upplevas som obehaglig, eftersom det är i bådars intresse att ha en god relation, åtminstone i stunden (Brown & Levinson, 1987). Att säga till

någon om ett vanligt förekommande beteende, som sällan lyfts och diskuteras, verkar upplevas som normbrytande av våra deltagare, och att det således kan äventyra relationer.

Det hade varit intressant att i framtida studier undersöka konflikträdsla kopplat till phubbing. Flera deltagare berättar att de hade önskat att det inte var lika laddat att prata om phubbing, och tror att dialog om fenomenet skulle kunna underlätta och förebygga många av de problem som de själva upplever i och med phubbing. Det finns alltså en önskan om mer transparens och öppenhet. Därför vore det också relevant att närmare undersöka exakt vad det är som hindrar denna önskan.

Upplevelsen av phubbing har beskrivits i tidigare studier, och visat bland annat hur reaktionen ofta är att känna sig förbisedd, ensam eller irriterad (Aagaard, 2020; Krasnova et al., 2016). Dessa resultat bekräftas även av deltagarna i vår studie. I denna studie framkommer även skillnader i huruvida reaktionen och de negativa tankar som följer kan riktas antingen mot phubbaren, eller mot en själv.

Om emotionsreglering är en medierande faktor för hur det upplevs att bli invaliderad i interpersonella relationer, som Brandão et al. (2022) visar i sin studie, har även det betydelse för hur människor upplever att bli phubbade. Det finns en mängd studier som har undersökt kopplingen mellan emotionsreglering och problematiskt mobilanvändande (Rozgonjuk & Elhai, 2019; Yildiz, 2017; Zsido, 2021; Fu et al., 2019; Squires et al., 2020; Roberts et al., 2022). Det finns oss veterligen ingen studie som i dagsläget undersöker hur emotionsreglering eller strategier för att hantera känslor förhåller sig till upplevelsen av att bli phubbad. Detta hade varit intressant att undersöka i framtiden, då invalidering i interpersonella relationer tycks kunna leda till depressiva symptom (Brandão et al., 2022).

Slutligen har denna studie inte fokuserat på mentalisering i direkt relation till phubbing. Mentalisering beskriver ett perspektivtagande som har stor betydelse för relationsskapande och relationskvalitet (Long & Andrews, 1990). Våra resultat tyder på att deltagarnas behov, intentioner och förväntningar på relationen är nära sammankopplade med vilka reaktioner som följer av phubbing, men även i vilken grad de kommunicerar om det. Vi menar därför att även mentalisering i förhållande till phubbing hade varit intressant att undersöka i framtida studier.

### **Mobilen som en trygghet**

Många deltagare beskriver hur mobilen kan utgöra en trygghet i socialt utmanande situationer, ”en sköld”. Exempelvis beskriver flera deltagare att de i situationer då de är



ensamma kan använda mobilen för att se upptagen eller sysselsatt ut, eller att medvetet signalera att man inte är intresserad av interaktion. Detta går i linje med det som Panova och Lleras (2016) fann i sin studie där mobilen jämförs med en snuttefilt och ett hjälpmedel för emotionsreglering. Våra resultat stämmer också överens med vad Aljomaa et al. (2016) visar i sin studie, nämligen att mobiltelefonen har blivit en självklar del av vardagen, och att det invanda beteendet att ta upp den utan syfte är väletablerat. Många deltagare beskriver hur de ofta inte ägnar en tanke åt hur pass beroende de är av sin mobil i vardagen, och att de ofta tar upp mobilen i en automatisk rörelse utan en klar anledning till det. Resultaten går därmed också i linje med det som Hiniker et al. (2016) menar, att människor använder mobilen mer ritualbaserat än för ett instrumentellt syfte. Chotpitayasunondh och Douglas (2016) kopplar ihop mobilberoende och phubbing, där mekanismerna som gör att vi dras till telefonen övervinner vår intention att vara en bra och lyssnande kompis. Både Hiniker et al. (2016) och Chotpitayasunondh och Douglas (2016) belyser intressanta aspekter av mobilanvändande och mänskligt beteende som hade varit intressant att fördjupa än mer.

### **Kognitiv dissonans och attribution**

I studien om digital viljelöshet av Aagaard (2020) visar han hur deltagarna upplever att phubbing ger starka negativa känslor, men ändå väljer att ägna sig åt beteendet. Detta berättar även våra deltagare, och många tycks inte ha reflekterat så mycket över phubbing tidigare, eller haft förståelse för vad det får andra i deras omgivning att känna. Kanske hade de inte heller tidigare reflekterat över vad de själva känner när de blir phubbade. Detta väcker nyfikenhet kring huruvida deltagarna hade agerat annorlunda ifall de hade mer kunskap om vad phubbing gör med andra människor och med relationer. Utifrån de ringa forskningsfynd som Aagaard (2020) kommit fram till, är sannolikheten stor att phubbingbeteendet förekommit oavsett. I ljuset av Festingers teori om kognitiv dissonans kan phubbingbeteendet förstås genom att phubbaren rättfärdigar sitt beteende för sig själv för att jämna ut den kognitiva obalans som skapas av att phubba (Festinger, 1957). Våra fynd tyder på att phubbing skapar en kognitiv dissonans hos phubbaren, något som hittills inte utforskats. Det hade varit intressant att vidare studera hur våra intentioner och vårt mobilanvändande hänger ihop, samt hur aktivt eller passivt vårt mobilanvändande egentligen är.

De två reaktionerna självanklagelse och ilska menar vi är exempel på attribuering, där mottagaren antingen tillskriver beteendet att phubba till en orsak som beror på hen själv och hens brister, eller till en orsak som innebär att phubbaren exempelvis är otrevlig eller tanklös.

Kelley och Michaela (1980) beskriver i sin artikel hur en persons olika intentioner påverkar attribuering på en rad olika sätt. En persons intention kan exempelvis predicera huruvida hen antingen är upptagen med att göra strikta kausala förklaringar för en annans beteende, eller om hen på ett öppet sätt kan reflektera över andras beteende utan att dra förhastade slutsatser. Kelley och Michaela (1980) beskriver vidare hur denna intention starkt kan influeras av exempelvis självkänsla och status på relationen det rör. Vi tror, som nämnt ovan, att självkänsla kan vara en viktig del i att förstå de komplexa reaktioner som kan uppstå till följd av phubbing, även om denna komponent inte undersökts i vår studie. Självkänsla kan potentiellt förklara varför vissa deltagare upplever en vändning mot självet, medan andra attribuerar beteendet till phubbarens brister. Detta går i så fall i linje med tidig forskning om attribution, som beskriver hur självkänsla kan samverka med attributionsmönster (Kelley & Michaela, 1980).

En annan aspekt av attributionsteori som också visar sig i denna studie är att man har lättare att förvara sitt eget phubbande än andras, och även att det är lättare att dra kausala och ofta negativa slutsatser av andras phubbing jämfört med sitt eget. Det egna beteendet förklaras ofta bort och tillskrivs berättigade orsaker, och det verkar stundtals som att deltagarna inte reflekterar över att själva ägnar sig åt phubbing. Denna nyans av phubbing verkar outforskad, och bidrar till ett ytterligare lager i komplexiteten som beteendet medför. Phubbing kan av mottagaren tolkas på vitt skilda sätt, och beteendet tillskrivs orsaker relaterade till antingen en själv eller den andre (Kelley & Michaela, 1980). Vår studie är oss veterligen därmed den första i sitt slag som kopplar an phubbing till attributionsteori.

### **Metodologiska styrkor och svagheter**

Willig (2013) presenterar ett flertal olika ramverk som är lämpliga för att utvärdera kvalitativa studier. Kvaliteten utvärderas utifrån de kriterier som Elliott et al. (1999) har formulerat då de, liksom oss, har ett fenomenologiskt förhållningssätt (Willig, 2013).

Elliott et al. (1999) beskriver att kvalitativa forskare bör sträva efter att vara öppna med sin egen förståelse, sitt perspektiv och sina tolkningar för att möjliggöra för läsaren att göra egna tolkningar utifrån datamaterialet. Vi har, genom att kritiskt förhålla oss till våra egna tankar om det deltagarna beskriver, strävat efter att tydligt skilja på vad som är ordagranna beskrivningar från våra deltagare samt vilka våra egna tolkningar är på delar av detta. Förhoppningen är att det generösa antalet citat kan bidra till denna förståelse, och att olika tolkningar kan förstås i ljuset av dessa citat. Att som forskare medverka till olika former

av meningsskapande i sin egen text är oundvikligt, och vi hoppas att det är tydligt var sådant meningsskapande har skett. I slutändan kommer dock varje citat och tolkning vara ett resultat av vad vi som forskare har tyckt varit mest intressant och givande att inkludera i rapporten.

Ett ytterligare kriterium är enligt Elliott et al. (1999) huruvida studien uppfyller målet att vara tydlig i sitt syfte samt frågeställning, och om dessa kan bemötas av metodiken på ett bra sätt. Vi menar att frågeställning och syfte har framställts på ett tydligt sätt, med målet att uppnå nya insikter och perspektiv på ett fenomen som är utforskat i en svensk kontext, särskilt ur ett kvalitativt synsätt. Med åtta fokusgrupper kan också att underlaget för studien anses vara gott, särskilt då projektet endast genomförts inom ramarna för ett examensarbete. Utifrån Haugs princip om överförbarhet, beskriven av Willig (2013), kan identifikation av specifika upplevelser i ett litet kvalitativt urval innebära att denna upplevelse även är tillgänglig i hela kulturen. Vi gör därför antagandet att många av de upplevelser som beskrivits i vår studie kan delas av fler personer vårt samhälle. Vissa grupper fick troligtvis fler följdfrågor än andra, ett fåtal gånger även mer ledande frågor, beroende på deras gensvar och motivation att hålla i diskussionen själva. I en kvalitativt tolkande studie ses dock detta inte som ett hinder, utan som en del i det meningsskapande som sker i fokusgrupperna.

Elliott et al. (1999) understryker också vikten av att regelbundet stämna av huruvida arbete och resultat är trovärdigt i förhållande till data och frågeställning, genom bland annat kommunikation med kollegor och forskningsdeltagare. Regelbunden kontakt har under arbetets gång hållits med vår handledare och reviderat vår rapport utifrån hans feedback. Vidare har vi hela tiden stämt av med varandra hur våra resultat förhåller sig till det våra deltagare faktiskt berättat i fokusgrupperna. Utöver detta har inga ”credibility checks” utförts med exempelvis deltagare, då det inte funnits tid för det. Fördelen med dessa credibility checks med deltagare hade varit att undersöka huruvida deltagarna någorlunda känner igen sig i de tolkningar som gjorts utifrån deras upplevelser. Det hade möjligtvis placerat våra resultat närmare datamaterialet.

Produkten av en kvalitativ studie bör framställas på ett sammanhållet och integrerat sätt, och den bör ”väcka en resonans hos läsaren” (Elliott et al., 1999). Vi har strävat efter att beskriva våra resultat på ett överskådligt och intresseväckande sätt, med målet att våra resultat ska vara lättbegripliga för läsaren. En ledande princip i skrivandet har varit att läsaren ska få en upplevelse av både detaljrikedomen i de olika fokusgrupperna, men samtidigt ha de övergripande temana som grund för förståelsen.

Slutligen beskriver Elliott et al. (1999) att en kvalitativ studie också bör beskriva sina forskningsdeltagare, deras livssituation och egenskaper för att tillåta läsaren att bedöma relevans och applicerbarhet för resultatet. Med 28 deltagare är det omöjligt att göra detta överskådligt, begripligt och läsbart. Dessutom betraktas fokusgrupperna som meningsskapande enheter snarare än respektive deltagare för sig. Vi har därför valt att enbart kortfattat beskriva deltagarnas egenskaper på ett mer generellt och deskriptivt plan, och anser att det inte vore relevant att gå in på deltagarnas egenskaper djupare än så.

Sammanfattningsvis bedöms studiens slutsatser vara tillförlitliga och giltiga utifrån ovanstående kriterier med hänvisning till Elliott et al. (1999).

### **Etisk diskussion**

Under den inledande fasen i examensarbetet fördes en diskussion kring huruvida studien krävde en prövning via Etikprövningsnämnden för att kunna genomföras. I de första utkasterna av intervjuguiden fanns frågor som riskerade att beröra deltagarnas hälsa allt för nära, vilket innebar att en etikprövningsansökan skulle behövas för att kunna ställa de ingående frågor som först var tänkta. Eftersom handläggandet av en etikprövningsansökan kan ta upp till tre månader, och ansökan i så fall hade skickats in i november, gjordes bedömningen att det inte fanns tid att invänta ett godkännande innan datainsamlingen skulle sättas igång. I samråd med handledaren och den kursansvarige vid Lunds universitet, omformulerades därför delar av intervjuguiden så att den inte lika ingående berörde deltagarnas relationer. De frågor som omformulerades eller uteslöts var framförallt de som berörde relationer på lång sikt. Samtidigt kunde deltagarna själva välja att diskutera dessa aspekter i fokusgrupperna. Vi var uppmärksamma på deltagarnas reaktioner då de berättade om sina egna relationer, för att minimera risken att ämnet skulle beröra dem på ett sätt som skulle kunna gå utanför ramarna för vad som är acceptabelt utan etikprövning. Med det sagt fanns alltid en risk att detta kunde bedömas fel av moderatören, vilket ur ett etiskt perspektiv innebar en risk för deltagarna att uppleva obehag. Denna risk underströks också i informationsbrevet, och deltagarna påmindes även inför samtalen att endast dela vad de själva var bekväma med i fokusgruppen.

Beauchamp och Childress (2013) beskriver hur forskning alltid bör utgå från gemensamma etiska normer, och specificerar riktlinjer i form av fyra principer: (1) *respect for autonomy*, (2) *nonmaleficence*, (3) *beneficence* och (4) *justice*. Den första principen om autonomi beskriver normen att upprätthålla deltagarnas möjlighet att ta autonoma beslut.

Nonmaleficence beskriver en strävan att alltid undvika att skada åsamkas deltagaren. Den tredje principen, beneficence, beskriver strävan att dämpa eller motverka negativa konsekvenser samtidigt som så stora fördelar (resultat) som möjligt ska kunna framkomma ur en studie. Slutligen beskriver den fjärde principen, justice, strävan att balansera risk för skada för enskilda deltagare med nytta av att genomföra studien.

Utifrån principerna av Beauchamp och Childress (2013) görs bedömningen att studien är utförd på ett etiskt försvarbart sätt. Stor respekt har givits för enskilda deltagares autonomi från anmälan till genomförande. Dessutom har vi varit medvetna om eventuella om än små risker vid deltagande. Deltagarna har informerats utförligt om dessa risker, vilka enligt oss balanseras gentemot nytta med studien ur ett makroperspektiv.

### **Vidare forskning**

Som tidigare nämnt finns en mängd olika områden i relation till phubbing som hade varit intressanta att utforska vidare i framtida forskning. Dessa sammanfattas nedan.

Studien har inte fokuserat på mentalisering i förhållande till phubbing, men deltagarna beskriver ofta hur förväntningar, tankar och behov kan avgöra reaktionen på att bli phubbad. En hypotes skulle kunna vara att graden av mentaliseringsförmåga påverkar reaktionen på phubbing. Att undersöka hur detta socialkognitiva koncept relaterar till phubbing vore därför intressant att utforska vidare, eftersom fenomenet är så pass vardagligt och något som många upplever regelbundet.

Emotionsreglering och strategier för att hantera känslor såsom ledsenhet, ilska och skam i förhållande till phubbing är oss veterligen outforskade. Det kan dock ha betydelse för förståelsen kring hur man som mottagare kan hantera känslorna som uppstår vid phubbing. Även konflikträdsla lär ha en koppling till reaktionen på phubbing då många deltagare önskar att det vore mindre dramatiskt att påpeka att någon använder sin telefon vid ett olämpligt tillfälle. Framtida studier om emotionsreglering och känslor såsom konflikträdsla och ledsenhet i förhållande till phubbing är därför av intresse. Det kan i sin tur öka förståelsen för våra reaktioner när en annan person använder sin mobiltelefon.

Vidare vore det intressant att i framtida forskning undersöka hur ritualbaserade syften skiljer sig från instrumentella syften att ta upp mobiltelefonen. Forskning har visat att olika faktorer såsom mobil- och internetberoende påverkar våra intentioner till att ta upp mobilen (Hiniker et al., 2016; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Att tydligare klarlägga på vilket sätt dessa olika orsaker kan predicera mobilanvändning och således påverka på våra

relationer hade varit ett intressant inslag i framtida forskning. Slutligen resonerar vi i denna studie kring hur phubbing tycks kunna skapa en kognitiv dissonans hos phubbaren. Människor phubbar andra även om de inte uppskattar att bli phubbade, och är samtidigt väl medvetna om detta. Framtida forskning om hur intentioner står i konflikt med faktiska beteenden vore därför relevanta att utforska vidare.

### **Vad spelar våra resultat för roll i praktiken?**

Som tidigare nämnt är phubbing ett fenomen som samtliga deltagare i studien kunde känna igen sig i, och vi tror att detsamma gäller många i samhället. I takt med att teknologin blir en allt större del av vår vardag är det därför relevant att få förståelse för hur mobilanvändande i sociala interaktioner upplevs för de inblandade, och vad det potentiellt kan göra med våra relationer. Deltagarna beskriver hur det är ett invariant beteende att plocka upp mobilen i så gott som alla situationer, vilket ökar misstanken om att detta gäller de allra flesta. Dessutom verkar de som phubbar oftast själva vara omedvetna om vad det gör med mottagaren. Det är viktigt för allmänheten att få insikt och medvetenhet om att phubbing ofta tycks ha en negativ inverkan på oss själva och särskilt våra relationer. Medvetenhet om detta kan bidra till en ambition att förändra sitt eget beteende, men också upplysa andra om phubbingens effekter. Att känna till begreppet, vad det innebär samt vilka effekter det har, kan därför utgöra en stabil grund för sådan medvetenhet. Det kan förhoppningsvis dämpa negativa konsekvenser av phubbing och kanske, i det yttersta, rädda relationer som riskerar ta skada av det.

Trots att deltagarna känner igen själva fenomenet phubbing beskriver de flesta att de nästan aldrig har pratat om det med andra. Vi tror att denna studie kan bidra till att utveckla en större begreppsförståelse och språk kring fenomenet. Att öka medvetenhet och förståelse kring phubbing i enskilda relationer tror vi kan göra en stor skillnad för de som upplever att det påverkar dem känslomässigt och stör i kommunikationen. Det bör kunna underlätta dialog och kommunikation, och därmed förebygga missförstånd, oenighet och låg relationstillfredsställelse. Dessutom kan sådan medvetenhet sannolikt bidra till att fler i vårt högteknologiska samhälle är måna om att använda mobiltelefonen på ett socialt ansvarsfullt sätt, som inte går ut över någon annan. Brinkmann och Kvale (2015) diskuterar hur forskningens resultat bör bidra till kunskap i samhället, världen och eftervärlden. Våra resultat kan utgöra kunskap och förståelse som på sikt kan bidra till en ökad medvetenhet kring phubbing, och således även potentiell positiv förändring i framtiden. Detta tror vi kan gälla

både enskilda relationer, som i studien, men även en förändring på grupp- och samhällsnivå. På så vis hoppas vi att det kan bidra till kunskap som gynnar och räddar relationer i en bred bemärkelse.

## Referenser

- Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: A qualitative study of phubbing. *Ai & Society*, 35(1), 237-244. <https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0>
- Al-Saggaf, Y., & MacCulloch, R. (2019). Phubbing and Social Relationships: Results from an Australian Sample. *Journal of Relationships Research*, 10. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.9>
- Al-Saggaf, Y., & MacCulloch, R. (2018). Phubbing: How frequent? Who is phubbed? In which situation? And using which apps?. In *39th International Conference on Information Systems, ICIS 2018*. Association for Information Systems.
- Aljomaa, S. S., Al.Qudah, M. F., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155–164. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>
- Beauchamp, T.L., & Childress, J.F. (2013). *Principles of Biomedical Ethics* (7th edition). Oxford University 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>
- Brandão, T., Brites, R., Hipólito, J., & Nunes, O. (2022). Perceived emotional invalidation, emotion regulation, depression, and attachment in adults: A moderated-mediation analysis. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02809-5>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2005). Confronting the Ethics of Qualitative Research. *Journal of Constructivist Psychology*, 18(2), 157–181. <https://doi.org/10.1080/10720530590914789>
- Brown, G., Manago, A. M., & Trimble, J. E. (2016). Tempted to Text: College Students' Mobile Phone Use During a Face-to-Face Interaction With a Close Friend. *Emerging Adulthood*, 4(6), 440–443. <https://doi.org/10.1177/2167696816630086>
- Brown, P., & Levinson, S. C. (1987). *Politeness: Some universals in language usage* ([Rev. ed.] with corr., new introd. and bibliogr). Cambridge Univ. Press.
- 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>
- Burgoon, J. K. (1978). A Communication Model of Personal Space Violations: Explication and an Initial Test. *Human Communication Research*, 4(2), 129–142. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1978.tb00603.x>
- Carbonell, X., Oherst, U., & Beranuy, M. (2013). The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool? I P. M. Miller, S. A. Ball, M. E. Bates, A. W. Blume, K. M. Kampman, D. J. Kavanagh, M. E. Larimer, N. M. Petry, & P. De Witte (Red.), *Comprehensive addictive behaviors and disorders, Vol. 1: Principles of*



- addiction*. (s. 901–909). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-398336-7.00091-7>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- 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>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163.
- Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215–229. <https://doi.org/10.1348/014466599162782>
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance* (Vol. 2). Stanford university press.
- Fu, L., Wang, P., Zhao, M., Xie, X., Chen, Y., Nie, J., & Lei, L. (2020). Can emotion regulation difficulty lead to adolescent problematic smartphone use? A moderated mediation model of depression and perceived social support. *Children and Youth Services Review*, 108, 104660. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104660>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Hall, J. A., & Baym, N. K. (2012). Calling and texting (too much): Mobile maintenance expectations, (over)dependence, entrapment, and friendship satisfaction. *New Media & Society*, 14(2), 316–331. <https://doi.org/10.1177/1461444811415047>
- Hiniker, A., Patel, S. N., Kohno, T., & Kientz, J. A. (2016). Why would you do that? Predicting the uses and gratifications behind smartphone-usage behaviors. *Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing*, 634–645. <https://doi.org/10.1145/2971648.2971762>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kelley, H. H., & Michela, J. L. (1980). Attribution Theory and Research. *Annual Review of Psychology*, 31(1), 457–501. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.31.020180.002325>
- Kidd, P.S., & Parshall, M.B. (2000). Getting the focus and the group: enhancing analytical rigor in focus group research, *Qualitative Health Research*, 10(3): 293–308. [10.1177/104973200129118453](https://doi.org/10.1177/104973200129118453)
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why Phubbing is Toxic for Your Relationship: Understanding the Role Of Smartphone Jealousy among "Generation Y" Users. In *Twenty-Fourth European Conference on Information Systems ECIS 2016*.
- Long, E. C., & Andrews, D. W. (1990). Perspective taking as a predictor of marital

- adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 126–131.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.1.126>
- Love, B., Vetere, A., & Davis, P. (2020). Should Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) be Used With Focus Groups? Navigating the Bumpy Road of "Iterative Loops," Idiographic Journeys, and "Phenomenological Bridges". *International Journal of Qualitative Methods*, 19, 1609406920921600.  
<https://doi.org/10.1177/1609406920921600>
- Lutz, S., & Knop, K. (2020). Put down your smartphone - unless you integrate it into the conversation! An experimental investigation of using smartphones during face to face communication. *Studies in communication, Media: SCM*, 9(4), 518–539.  
<https://doi.org/10.5771/2192-4007-2020-4-516>
- 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., & Wesselmann, E. (2021). "You phubbed me for that?" Reason given for phubbing and perceptions of interactional quality and exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 413–422. <https://doi.org/10.1002/hbe2.255>
- Miller-Ott, A. E., & Kelly, L. (2015). The Presence of Cell Phones in Romantic Partner Face-to-Face Interactions: An Expectancy Violation Theory Approach. *Southern Communication Journal*, 80(4), 253–270.  
<https://doi.org/10.1080/1041794X.2015.1055371>
- Miller-Ott, A. E., & Kelly, L. (2017). A Politeness Theory Analysis of Cell-Phone Usage in the Presence of Friends. *Communication Studies*, 68(2), 190–207.  
<https://doi.org/10.1080/10510974.2017.1299024>
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions in the Presence of Mobile Devices. *Environment and Behavior*, 48(2), 275–298. <https://doi.org/10.1177/0013916514539755>
- Oduor, E., Neustaedter, C., Odom, W., Tang, A., Moallem, N., Tory, M., & Irani, P. (2016). The Frustrations and Benefits of Mobile Device Usage in the Home when Co-Present with Family Members. In *Proceedings of the 2016 ACM Conference on Designing Interactive Systems*, 1315–1327. <https://doi.org/10.1145/2901790.2901809>
- Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior*, 58, 249–258.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.062>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246.  
<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. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior*, 75, 206–217.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.021>
- Roberts, M. Z., Flagg, A. M., & Lin, B. (2022). Context matters: How smartphone (mis)use may disrupt early emotion regulation development. *New Ideas in Psychology*, 64, 100919. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2021.100919>
- Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2021). Emotion regulation in relation to smartphone use: Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 40(7), 3246–3255.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-019-00271-4>
- Smith, J.A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009) *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. Sage.
- Squires, L. R., Hollett, K. B., Hesson, J., & Harris, N. (2021). Psychological Distress, Emotion Dysregulation, and Coping Behaviour: A Theoretical Perspective of Problematic Smartphone Use. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 19(4), 1284–1299. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00224-0>
- Sun, J., & Samp, J. A. (2021). ‘Phubbing is happening to you’: Examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour & Information Technology*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>
- Telenor. (2019). *Telenors Skärmlivsrapport, del 1, mars 2019*.  
<https://www.telenor.se/globalassets/mediabibliotek/skarmlivet/skarmlivsrapporten.pdf>
- 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>
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed.). Open University Press.
- Yıldız, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 7(1), 66–78.
- Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173, 110647. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110647>

## Bilagor

### Bilaga 1: Intervjuguide phubbing

#### Introduktion: 5 min

*Presentation av forskarna* [psykologstudenter, inom ramen för examensuppsats, samtalet kommer att spelas in, samtyckesblankett, du är fri att lämna när du vill]. Fråga om deltagarna har några frågor.

*Kort om ämnet phubbing. Syfte: introducera ämnet, specificera vad vi ska prata om i gruppen.* [Idag ska vi diskutera användandet av mobiltelefon i vardagen, mer specifikt när en person använder sin mobiltelefon samtidigt som hen befinner sig i en social situation. Phubbing är ett modernt begrepp som beskriver handlingen att ta upp mobiltelefonen under en pågående social interaktion (Ducharme, 2018). Detta förekommer numera frekvent i så gott som alla former av sociala sammanhang; såväl i klassrum och kaféer som på möten och i umgängeskretsar. Fenomenet innebär mer specifikt att en deltagare i en social interaktion förbiser en annan genom att vända uppmärksamheten mot telefonen; en handling som kan verka harmlös och förståelig. Samtidigt påverkar det våra relationer utan att problemet särskilt ofta lyfts eller talas om. Fenomenet är också relativt outforskat, särskilt kvalitativt och i Sverige. Vi är nyfikna på era erfarenheter och tankar om ämnet.]

*Ramar. Syfte: tydliggöra/upprensa formatet för fokusgruppen. Skapa trygghet hos deltagarna.* [Nu kommer vi att ställa en rad frågor om mobilanvändning i sociala situationer. Vi kommer att sitta i drygt en timme. Vi eftersträvar ett respektfullt samtalsklimat där alla ska få komma till tals och få sin åsikt respekterad. Vi räknar med att det som delas i gruppen inte sprids på ett okänsligt sätt utanför gruppen. Vi kommer att ställa öppna frågor, samtalet är sedan ert. Ordet är fritt och det finns inga felaktiga eller rätta svar, erfarenheter eller tankar. Olika perspektiv är önskvärt och ni får gärna ställa frågor till varandra. Beskriv gärna egna exempel om ni har, men det är upp till er hur mycket ni vill dela. Vi kommer eventuellt ibland att avbryta för att ställa förtydligande frågor eller påminna om ämnet men kommer i stort låta er samtala med varandra.] Fråga om deltagarna har några frågor.

*Presenationsrunda deltagare. Syfte: ge deltagarna ett sammanhang, uppfattning om varandra.* [Namn? Ålder? Könsidentitet? Generell inställning till mobilanvändning?]

*Uppfattning av ämnet. Syfte: få en uppfattning om deltagarnas övergripande inställning till ämnet sedan innan.* [Vi kommer gå igenom tre teman idag, de står uppskrivna på tavlan. Först ett fiktivt scenario, sedan egna erfarenheter och exempel och sist hur och om relationer påverkas på phubbing. Innan vi går in på tema 1 undrar vi vad era främsta associationer till ämnet phubbing är, alltså att ta upp mobilen under en pågående social kontakt? Har ni tänkt på det innan?]

## Huvudfrågor

### TEMA 1: 15-20 min

*Fiktivt scenario (film/berättelse).* [Berätta vad ni tänker om situationen. Vad väcker det hos er?]

[Föreställ er att ni var person X (*phubbad*) i denna situationen. Hur hade ni upplevt att vara i hennes sats? Vilka tankar väcks hos er? Väcks någon speciell känsla? Hur hade ni reagerat? Hur hade ni handlat i situationen? Finns det något speciellt du hade velat säga? Vad skulle kunna hindra er att berätta hur ni känner?] Perspektivskifte: [Vad tror ni att anledningen kan vara till att person Y gör som hon gör? Finns det alternativa förklaringar till hennes agerande? Finns det mer ”godtagbara” ursäkter för hennes agerande än andra?]

[Finns det någon åsikt som inte har lyfts? Finns det någon som tänker annorlunda?]

### TEMA 2: 15-20 min

*Personliga exempel och erfarenheter.* [Nu lämnar vi det fiktiva scenariot och går in mer på personliga exempel och erfarenheter. Vi ser gärna att ni reagerar och delar med er om vad som väcks hos er när ni får höra andras berättelser. Kom ihåg att det är upp till er vad ni själva vill dela.] [Har ni egna exempel på situationer i er vardag då mobilen dyker upp samtidigt som ni umgås med någon? Beskriv situationen! Vad hände? Vilka tankar väcktes? Vad gav det dig för känsla? Hur handlade du i situationen?] Perspektivskifte: [Händer det att du själv tar upp mobilen samtidigt som du umgås med någon? Vad väcker det hos dig? Varför gör du det? Finns det något som för det mer eller mindre okej att ta upp mobilen?]

[Finns det någon åsikt som inte har lyfts? Finns det någon som tänker annorlunda?]

### TEMA 3: 15-20 min

*Upplevd påverkan i relationer.* [Vi går tillbaka till exemplet med de två vännerna ni såg på video tidigare. Tror ni att användning av mobiltelefonen i socialt umgänge kan påverka deras relation på något sätt? Hur? Hur tror ni att andra relationer kan påverkas? Hur skulle du vilja att mobilanvändningen såg ut i ditt sociala nätverk då ni umgås? Vad skulle det kunna göra för skillnad?] [Har era tankar kring fenomenet förändrats efter det här samtalet? På vilket sätt?]

[Finns det någon åsikt som inte har lyfts? Finns det någon som tänker annorlunda?]

### Avslutande frågor: 5 min

[Vi går en avslutande runda nu bara för att knyta ihop säcken. Hur upplevdes denna intervju för dig?]

Har ni frågor eller funderingar som ni sitter med nu? Kommer ni på något i efterhand är det bara att maila oss.

Tack för ert deltagande! + info om biobiljett

## Bilaga 2: Rekryteringsunderlag

### Vill du delta i en studie om **mobilanvändning i sociala situationer**?

Idag söker mobilen ständig uppmärksamhet i vår vardag. Vi läser nyheter, skrollar sociala medier och chattar – ibland samtidigt som du umgås med någon annan.

Kanske har du märkt hur en vän eller partner tar upp mobilen under ett samtal? Kanske har du själv gjort det? Detta är ett vanligt fenomen och något som många av oss ägnar sig åt.

Vi är intresserade av hur användning av mobiltelefonen i sociala sammanhang påverkar människors upplevelse av relationer och umgänge. Därför rekryterar vi nu deltagare till vårt examensarbete och hoppas att du kan tänka dig att vara med!

Ditt deltagande innebär att du kommer att vara med i en samtalsgrupp om ca 3-6 personer där du får dela med dig av dina tankar. Samtalet sker bara en gång och pågår i 60-90 minuter. Diskussionen leds av en av oss studenter genom att vi ställer frågor samt presenterar olika scenarier. Du behöver på inget sätt förbereda dig för ditt deltagande.

Alla deltagare får varsin **biobiljett** som tack för ditt deltagande. Vi bjuder även på **god fika!** Anmäl dig via QR-kod, anmälningsslänk eller mail.



(Rikta din kamera  
mot QR-koden)



Vill du ha mer information om studien, eller har andra frågor? Hör av dig till:

Ivar Tranvik, psykologstudent  
[iv6780tr-s@student.lu.se](mailto:iv6780tr-s@student.lu.se)

Johanna Malmström, psykologstudent  
[jo2884ma-s@student.lu.se](mailto:jo2884ma-s@student.lu.se)

Handledare:  
Tove Lundberg  
[tove.lundberg@psy.lu.se](mailto:tove.lundberg@psy.lu.se)

## Bilaga 3: Informationsbrev



**LUNDS**  
UNIVERSITET

### Information och förfrågan om deltagande i forskningsprojekt

#### Vill du delta i en studie om upplevelser av *phubbing* och dess påverkan på våra relationer?

Du har fått denna information då du anmält ditt intresse för studien ”*Upplevelser av phubbing och dess påverkan på våra relationer*”. Projektet är ett examensarbete av Ivar Tranvik och Johanna Malmström och genomförs under våren 2022.

Du som är över 18 år, användare av en smartphone och regelbundet befinner dig i sociala sammanhang är välkommen att delta i den här studien.

#### Bakgrund och syfte

*Phubbing* är ett modernt begrepp som beskriver handlingen att ta upp mobiltelefonen under en pågående social interaktion. Detta förekommer numera frekvent i så gott som alla former av sociala sammanhang; såväl i klassrum och kaféer som på möten och i umgängeskretsar. Fenomenet innebär mer specifikt att en deltagare i en social interaktion förbiser en annan genom att vända uppmärksamheten mot telefonen; en handling som kan verka harmlös och förstäelig.

I denna studie vill vi titta kvalitativt på fenomenet *phubbing*, och undersöka hur människor upplever att det påverkar oss och våra relationer tanke- och känslomässigt. Forskningsläget gällande *phubbing* är idag bristfälligt och de studier som finns är främst kvantitativa och med fokus på antingen hur barn påverkas av föräldrars phubbande eller hur romantiska relationer påverkas av fenomenet. Därför vill vi bredda forskningsläget och undersöka den generella synen på *phubbing* samt hur det upplevs påverka relationer överlag. För att delta i studien behöver du ha fyllt 18 år, samt regelbundet befunnit dig fysiskt i sociala sammanhang. Det spelar ingen roll vilka särskilda typer av sammanhang detta rör sig om.

#### Information om projektet

Deltagandet i studien innebär att du en gång deltar i en samtalsgrupp där ämnet *phubbing* diskuteras tillsammans med ca 3-6 andra deltagare. Samtalet leds av en intervjuare som agerar moderator (någon av oss som håller i studien), och du behöver på inget sätt ha förberett dig för ditt deltagande. Det är välkommet att som deltagare ställa frågor till andra, diskutera öppet och ge egna exempel. Samtalet sker endast en gång, och tar ca 60-90 minuter.

Samtalet kommer att delas upp i tre huvudsakliga delar som alla har lite olika innehåll. Moderatorerna leder all diskussion genom att ställa särskilda frågor, ge diskussionspunkter och fördela ordet då detta behövs. Inledningsvis sker en presentationsrunda och kort introduktion kring ämnet. Därefter inleds själva gruppsamtalet som kommer att vara uppdelat i tre delar.



## **Datahantering och sekretess**

Samtalet kommer att spelas in med både video och ljud, och sedan skrivs ut ord för ord. Anledningen till att samtalet filmas är för att det ska bli enklare att se vem som säger vad, eftersom fler personer än två deltar. Inspelningen sker genom universitetets utrustning, men alla videofiler kommer omedelbart att raderas från dessa datorer och istället föras över till forskarnas egna datorer. All data kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem. Ingen förutom forskarna i projektet kommer att ha tillgång till materialet. Inspelningar och transkriptioner kommer att förvaras lösenordskyddat. Filmklippen kommer att raderas när examensuppsatsen är slutförd.

Transkriberingen i textform används sedan för att analysera materialet. Det kommer att avidentifieras så att inga potentiellt identifierande uppgifter finns kvar, vilket innebär att information som någon annan skulle kunna identifiera dig utifrån helt kommer plockas bort ut materialet. Resultaten i uppsatsen kommer att rapporteras på ett sätt så att enskilda individer inte går att identifiera.

Vi kommer att samla in dina kontaktuppgifter för att kunna hålla kontakt med dig under projektets gång. Dessa kommer att raderas efter genomförd intervju, efter det att du fått möjlighet att ta del av intervjumaterialet. Den enda ytterligare informationen som vi samlar in från dig är vad du delger under intervjun. Samtliga uppgifter samlas endast in för forskningsändamål och kommer endast finnas tillgängliga för forskningsteamet.

## **Eventuella risker**

De identifierade riskerna med att delta i fokusgruppsintervjuer är generellt sett få. Ämnen som rör personliga åsikter eller upplevelser kring *phubbing* kan dock vara känsliga ämnen, vilket innebär att det skulle kunna väcka visst obehag eller negativa känslor att dela med sig av dessa inför andra. Vidare kan utsagor från andra deltagare i fokusgruppen eventuellt väcka känslor som skulle kunna upplevas som negativa. Därmed finns en viss risk för obehag och negativa känslor genom att delta i studien.

Ditt deltagande innebär att du fysiskt kommer befinna dig i samma rum som ett antal andra personer. Därmed finns också viss risk för smittspridning.

För att minska dessa risker tillämpar vi följande. Alla deltagare informeras i början av samtalet om gruppregler som ska möjliggöra ett gott samtalsklimat. Vi som modererar samtalen är utbildade i samtalsmetodik och har god erfarenhet av känsliga samtal inom ramen för psykologarbete. Vi kommer att undvika att ställa frågor som bjuder in till att du som deltagare behöver dela med dig av känslig information. Vi är ansvariga för vilka ämnen som dyker upp, och du som deltagare kommer alltid att kunna välja helt själv vad du vill dela med dig av och inte. Det är till exempel helt okej att inte svara på en speciell fråga.

Om du har funderingar efter samtalsgruppen som du vill dela med dig av är du efteråt välkommen att prata om detta med någon av oss som håller i fokusgruppen, eller forskningsansvarig (se uppgifter nedan). Om du känner att du efter intervjun ytterligare skulle behöva prata med någon, kan du också höra av dig till oss som är ansvariga. Vi kan i så fall hänvisa dig till lämplig instans.



Det är viktigt att du som deltagare är frisk och symtomfri. Vi kommer att hålla sittplatserna i rummet så långt ifrån varandra som möjligt samt be alla deltagare att använda munskydd och handsprit. Munskydd kommer att finnas på plats, och förväntas användas av alla deltagare.

### **Finns det fördelar med att delta?**

Många upplever att det känns positivt att dela med sig av sina erfarenheter och tankar kring gemensamt upplevda fenomen. *Phubbing* är idag ett relativt dolt, men mycket aktuellt, ämne i allas vardag. Ditt deltagande kan bidra till att du får nya perspektiv på *phubbing* och hur du kan diskutera det med dina vänner och anhöriga. Det kan ge dig nya insikter och därmed också positiv påverkan på dina egna relationer, om du kan angripa fenomenet på ett nytt sätt. Det kan också kännas meningsfullt att bidra till ökad kunskap om det allmänpsykologiska ämne som *phubbing* är.

### **Information om resultat**

Du kommer att kunna ta del av resultaten av hela studien i en examensuppsats efter studiens slut, och eventuellt också i vetenskapliga publikationer. Kontakta oss ansvariga för att få tillgång till uppsatsen och eventuella publikationer.

### **Ersättning**

Du kommer att få en biobiljett på Kino i Lund som ersättning för att du har deltagit i studien.

### **Frivillighet**

Deltagande i studien är helt frivilligt. Du väljer själv om du vill medverka, och du kan när som helst dra tillbaka ditt samtycke, utan att behöva ge någon förklaring. Du kan också välja att inte svara på vissa frågor, om det är något speciellt i gruppen som du inte vill prata om. Om du deltar i samtalsgruppen och i efterhand känner att du inte vill vara en del av studien, kan du be om att få ditt material borttaget från studien upp till en vecka efter att intervjun ägt rum. Kontakta medarbetarna i projektet om du inte vill att materialet ska användas i studien (se kontaktuppgifter nedan).

### **Kontaktinformation**

Huvudman för forskningen är Lunds Universitet. Projektet görs vid Institutionen för psykologi. Om du har frågor, synpunkter eller vill ha mer information är du välkommen att kontakta:

Ivar Tranvik, intervjuare  
Psykologstudent  
[iv6780tr-s@student.lu.se](mailto:iv6780tr-s@student.lu.se)  
073-5535203

Johanna Malmström, intervjuare  
Psykologstudent  
[jo2884ma-s@student.lu.se](mailto:jo2884ma-s@student.lu.se)  
070-9902526

Tove Lundberg, handledare och huvudansvarig forskare  
Leg. psykolog, fil. dr., lektor vid Institutionen för psykologi  
[tove.lundberg@psy.lu.se](mailto:tove.lundberg@psy.lu.se)  
073-7188875

## Bilaga 4: Samtyckesblankett



**LUNDS**  
UNIVERSITET

### **Samtyckesblankett för deltagande i studie: Phubbing och dess påverkan på relationer**

Genom att skriva på det här dokumentet ger jag mitt samtycke till att delta i studien ”Phubbing och dess påverkan på relationer”.

Jag intygar att jag har fått information om studien och fått möjlighet att ställa frågor om den. Jag har fått svar på de frågor jag eventuellt har haft.

Jag intygar att jag har haft tillräckligt med tid för att bestämma mig för huruvida jag vill vara med i studien eller inte.

Jag förstår att mitt deltagande innebär att mina personuppgifter samlas in och bearbetas av ansvariga forskare i projektet. Jag är medveten om att personuppgiftsansvarig är Lunds Universitet. Jag är medveten om att all data raderas efter studiens slut.

Jag förstår att jag har rätt att avbryta min medverkan i studien när som helst utan att uppge någon anledning.

*Ort och datum*

*Ort och datum*

---

---

*Underskrift deltagande*

*Underskrift forskare*

---

---

*Namnförtydligande deltagande*

*Namnförtydligande forskare*

---

---