

EMOTIEREGULATIE IN HET DIGITALE TIJDPERK

**EEN ONDERZOEK NAAR HET VERBAND TUSSEN
CYBERPESTEN OP EMOTIEREGULATIE BIJ
ADOLESCENTEN**

Aantal woorden: 14478

Flore Verhaege

Studentennummer: 01706628

Promotor: Prof. dr. Giletta Matteo

Begeleider: Debra Gillian

Masterproef voorgelegd voor het behalen van de graad master in de klinische psychologie

Academiejaar: 2022-2023



Dankwoord

Voordat ik dieper inga op de essentie van deze masterproef, wil ik graag mijn oprechte dank uitspreken aan de mensen die een belangrijke bijdrage hebben geleverd aan het succesvol voltooien van deze thesis. Allereerst wil ik mijn waardering uitspreken aan mijn begeleider, Gillian Debra. Uw begeleiding, expertise en toewijding waren van onschatbare waarde. Uw aanmoediging en constructieve feedback hebben me geholpen om mijn ideeën te verfijnen en mijn onderzoek naar een hoger niveau te tillen. Dank u voor uw geduld, begeleiding en vertrouwen in mijn werk.

Ook wil ik mijn dankbaarheid tonen aan mijn promotor, Matteo Giletta. Uw waardevolle inzichten, deskundigheid en interesse in mijn onderzoek hebben me geïnspireerd en gemotiveerd om het beste uit mezelf te halen. Uw begeleiding en advies hebben een belangrijke rol gespeeld bij het vormgeven van deze thesis. Ik ben zeer dankbaar voor uw steun gedurende het hele proces.

Mijn dank gaat ook uit naar mijn vrienden en familie, die gedurende het hele traject onvoorwaardelijk aan mijn zijde hebben gestaan. Jullie aanmoediging, begrip en bemoedigende woorden hebben me geholpen om vol te houden, zelfs tijdens de uitdagende momenten. Jullie vertrouwen in mijn capaciteiten en jullie positieve energie hebben me geholpen om obstakels te overwinnen en het beste uit mezelf te halen.

Daarnaast wil ik mijn dank uitspreken aan alle respondenten die hebben deelgenomen aan dit onderzoek. Jullie bereidheid om jullie ervaringen te delen heeft een onschatbare waarde gehad om dit onderwerp beter te begrijpen en waardevolle resultaten te verkrijgen. Jullie bijdrage heeft niet alleen geholpen bij het voltooien van deze thesis, maar heeft ook bijgedragen aan het vergroten van het bewustzijn en begrip van dit belangrijk onderwerp.

Tot slot wil ik mijn oprechte dankbaarheid uiten aan alle andere personen en bronnen die hebben bijgedragen aan mijn onderzoek. Jullie aandeel, in welke vorm dan ook, hebben een waardevolle rol gespeeld in mijn academische groei en het tot stand komen van deze thesis.

Abstract

De vroege adolescentie is een uitdagende ontwikkelingsfase waarin jongeren te maken krijgen met diverse normatieve veranderingen en stressfactoren. Dit maakt hen kwetsbaar voor pesterijen en het ontwikkelen van depressieve symptomen. Hoewel bekend is dat blootstelling aan pesten het risico op psychische en fysieke gezondheidsproblemen vergroot, is er nog weinig bekend over de specifieke invloeden van cyberpesten op emotieregulatie en depressieve klachten. Dit onderzoek richt zich op de relatie tussen cyberpesten en emotieregulatie, omdat het vermogen om emoties te reguleren een belangrijke ontwikkelingstaak is voor jongeren.

De steekproef bevat in totaal 264 eerstejaars middelbare scholieren uit negen scholen uit Oost- en West-Vlaanderen. Vragenlijsten en een experience sampling methode peilden naar de mate van cyberpesten, het gebruik van emotieregulatiestrategieën en depressieve klachten. Resultaten tonen aan dat jonge adolescenten die frequent geconfronteerd worden met cyberpesten intensiever gebruikmaken van de maladaptieve emotieregulatiestrategie 'ruminatie', waarbij geen geslachtsverschillen werden gevonden. Bovendien werd duidelijk dat een hogere frequentie van cyberpesten samenhangt met een hogere score op depressieve klachten. Het gebruik van de emotieregulatiestrategie 'suppressie' versterkt deze associatie. Er werden geen verbanden gevonden met andere emotieregulatiestrategieën. Het belang van psycho-educatie rond cyberpesten en effectieve emotieregulatiestrategieën wordt benadrukt om de aversieve gevolgen van cyberpesten te voorkomen en jongeren te ondersteunen tijdens deze cruciale ontwikkelingsfase.

Inhoudsopgave

Dankwoord	2
Abstract	3
Inleiding	6
Literatuurstudie	8
<i>De adolescentie als cruciale ontwikkelingsfase</i>	8
Biologische, cognitieve en sociale veranderingen	8
<i>Peer victimisatie of peer stress</i>	9
Cyberpesten als vorm van peer victimisatie	10
Cyberpesten en psychopathologie	12
Gendersverschillen	14
<i>De rol van emotieregulatie in de adolescentie</i>	15
Verschillende vormen van emotieregulatie (ER)	15
Gevolgen van ER	17
Probleemstelling	19
Onderzoeksvragen en hypotheses	20
Methode	22
<i>Participanten</i>	22
<i>Procedure</i>	22
Rekrutering	22
Onderzoeksdesign en procedure	22
Compensatie voor de participanten	23
<i>Materiaal en meetinstrumenten</i>	24
Demografische gegevens	24
Cyberpesten	24
Depressieve symptomen	24
Emotieregulatie	24
Analyse	26
Resultaten	27
<i>Preliminaire analyse: beschrijvende statistiek en correlaties</i>	27
<i>Hoofdanalyse</i>	28
Lineaire regressieanalyses: associatie tussen cyberpesten en ER / depressieve symptomen	28
Moderatie-analyses	29
Discussie	31
<i>Implicaties van deze studie</i>	33
Theoretische implicaties	33
Praktische implicaties	34
<i>Sterktes, beperkingen en suggesties voor verder onderzoek</i>	34
Conclusie	37

Referenties	38
Appendix	46

Inleiding

Gepest worden is een grote stressfactor voor veel adolescenten en wordt wereldwijd erkend als een probleem voor de volksgezondheid. Er is al geweten dat adolescenten die blootgesteld worden aan pesten een verhoogd risico lopen op psychische en fysieke gezondheidsproblemen. Niet alleen klassiek pesten kan leiden tot deze problemen, ook cyberpesten kan dezelfde gevolgen veroorzaken (Van Geel et al., 2014). Hoe (cyber)pesten precies contribueert aan deze aversieve uitkomsten is momenteel nog onduidelijk. Dit onderwerp krijgt echter de nodige aandacht binnen deze thesis.

Er wordt in deze thesis gefocust op een recentere vorm van pesten, namelijk cyberpesten. Sociale media kan immers gezien worden als een belangrijk element in het ontwikkelingsproces van jonge adolescenten, aangezien zij via sociale interacties hun online identiteit vormen (Berryman et al., 2018). Door de opkomst van sociale media stopt pestgedrag bovendien niet meer bij het buitengaan van de schoolpoort, maar gaan de pesterijen online verder. Er is nog maar weinig geweten over cyberpesten en de effecten die cyberpesten kan hebben, zoals het effect op emotieregulatie (ER) en psychopathologie. Het concept emotieregulatie verwijst naar de controle die individuen kunnen uitoefenen op de emoties die ze hebben, wanneer ze die hebben en hoe ze die emoties ervaren en uiten (Gross, 2014). Specifieker kan gesteld worden dat de effecten van cyberpesten op de emotieregulatie van jonge adolescenten tot op heden onvoldoende werden belicht. Aan de hand van deze tekortkomingen in reeds bestaande literatuur, focust deze masterproef op de invloed van peer victimisatie – specifiek cyberpesten – op de emotieregulatie van jonge adolescenten. Aan mogelijke genderverschillen wordt in deze masterproef ook aandacht geschonken. Naast de invloed op emotieregulatie, wordt ook bestudeerd of dit onderzoek de resultaten van voorgaande studies kan repliceren rond depressieve symptomen (Magson et al., 2021). Er wordt met andere woorden onderzocht of cyberpesten verband houdt met depressieve symptomen en of emotieregulatie hier een modererende rol bij kan spelen. Op basis van dit onderzoek wordt getracht handvatten te bieden voor preventie en interventie.

Jonge adolescenten vormen het doelpubliek voor deze masterproef. Deze keuze is gebaseerd op het feit dat de adolescentiefase gekenmerkt wordt door verschillende biologische, psychologische en sociale veranderingen. Jongeren komen op deze leeftijd vaak voor het eerst in contact met sociale media, wat het zeer interessant maakt om cyberpesten bij deze leeftijdscategorie te onderzoeken. Bovendien komt deze doelgroep in aanraking met een

verscheidenheid aan nieuwe en steeds complexere ontwikkelingstaken in combinatie met nog onvolledig gerijpte cognitieve systemen om adequaat met deze taken om te kunnen gaan. Dit resulteert in zorgwekkende cijfers rond de mentale gezondheid van adolescenten. Diverse grootschalige onderzoeken hebben aangetoond dat jonge adolescenten die aanzienlijk meer tijd besteden aan digitale mediagebruik, een verlaagd psychisch welzijn rapporteren. Dit omvat een algehele afname in psychisch welbevinden (Twenge & Campbell, 2019), lagere levenstevredenheid (Booker et al., 2015), een afgenomen geluksgevoel (Twenge, Martin et al., 2018), intensievere gevoelens van eenzaamheid en sociale isolatie (Primack et al., 2017), en een verhoogde aanwezigheid van depressie (Kelly et al., 2019; Lin et al., 2016; Twenge & Campbell, 2019). Deze verbanden zijn aanzienlijk; zo blijkt bijvoorbeeld dat adolescenten die dagelijks vijf uur of meer (in vergelijking met één uur per dag) besteden aan elektronische apparaten 66% meer kans te hebben om minstens één risicofactor voor suïcidaliteit te vertonen. Bovendien blijken frequente gebruikers van het internet twee keer zoveel kans te maken op ongelukkig zijn in vergelijking met lichte gebruikers (Twenge, Joiner et al., 2018; Twenge, Martin et al., 2018). Op een soortgelijke wijze constateerden Kelly et al. (2019) een verdubbeling van depressie bij de overgang van geen gebruik naar intensief gebruik van sociale media. Binnen deze thesis wordt onderzocht of deze negatieve uitkomsten reproduceerbaar zijn bij de deelnemende adolescenten. Tevens wordt onderzocht of deze negatieve effecten zich ook manifesteren in het gebruik van minder doeltreffende ER-strategieën, zoals verder verkend binnen deze masterproef.

Literatuurstudie

De adolescentie als cruciale ontwikkelingsfase

De adolescentie, vooral de vroege adolescentie, wordt beschouwd als een cruciale fase in de psychosociale ontwikkeling van jongeren. Tijdens deze periode worden ze geconfronteerd met verschillende uitdagingen, zoals het ontwikkelen van een eigen identiteit, het vormen van een stabiele persoonlijkheid en het aangaan van persoonlijke relaties (Crocetti et al., 2016). Het succesvol doorlopen van deze taken vereist dat ze psychosociale aanpassingsvaardigheden verwerven (Crocetti et al., 2016; Schwartz et al., 2012; Van Doeselaar et al., 2016). De identiteitsvorming van adolescenten wordt beïnvloed door individuen uit hun omgeving, bekend als "*identity agents*" (Sugirma et al., 2010). Meestal zijn dit volwassenen, zoals ouders, leraren of jeugdleiders, die de verantwoordelijkheid en autoriteit hebben om jongeren te begeleiden. Echter kunnen ook jongeren zelf opzettelijk en doelbewust de identiteitsvorming van hun leeftijdsgenoten stimuleren en effectief optreden als *identity agents*. Hierdoor kunnen leeftijdsgenoten, bijvoorbeeld als hulpbronnen voor sociale steun, een grote invloed uitoefenen op de identiteitsvorming van (jonge) adolescenten (Sugirma et al., 2010).

Biologische, cognitieve en sociale veranderingen

De adolescentie is een periode die gekleurd wordt door heel wat biologische, cognitieve en sociale veranderingen (Steinberg, 2005). Enerzijds worden deze jongeren dagelijks geconfronteerd met uitdagende situaties zoals een veranderende schoolomgeving, anderzijds vinden op dat moment heel wat fysieke, cognitieve en sociale veranderingen plaats. De vroege adolescentie is een periode van grote activiteit met betrekking tot veranderingen in de herstenstructuur en -functie. Vooral in de regio's en systemen die verband houden met responsinhibitie, berekenen van risico's en beloningen, en emotieregulatie (Steinberg, 2005; Arnett et al., 2000). Zoals al vermeld kunnen peers een ondersteunende functie innemen en de adolescent helpen om de identiteit vorm te geven (Sugirma et al., 2010). Vooral in de vroege adolescentie zijn nieuwe vriendschappen bijzonder intens en belangrijk voor de psychologische ontwikkeling. De intimiteit in vriendschappen neemt sterk toe in de overgang van de lagere school naar de middelbare school (Bernd, 1982). In de vroege adolescentie worden vriendschappen vooral gebaseerd op gelijkenissen (zelfde richting op school, zelfde interesses) omdat de jongere hierdoor ook een eigen identiteit verwerft. Echter kunnen deze nieuwe contacten ook leiden tot heel wat stress. Jonge adolescenten zijn namelijk heel sterk bezig met

de goedkeuring van hun peers (Graham & Bellmore, 2007), waardoor ze extra kwetsbaar zijn voor peer victimisatie of peer stress.

Peer victimisatie of peer stress

Definities van pesten kunnen enigszins verschillen, maar de meeste onderzoekers zijn het erover eens dat het een multidimensionaal gedragsconcept is dat wordt gekenmerkt door drie hoofdkenmerken: (1) schadelijkheid, (2) frequentie en (3) machtsverschil (Olweus, 2006). Om gedrag als pesten te beschouwen, moet het (a) een andere persoon op de een of andere manier schade toebrengen (e.g., fysiek, psychologisch, sociaal), (b) herhaaldelijk worden vertoond in de tijd, en (c) plaatsvinden binnen een relationele context waarbij de dader een duidelijk voordeel heeft (e.g., fysiek, psychologisch, sociaal) ten opzichte van het slachtoffer. Over het algemeen heeft de pester vaak een grotere omvang en meer kracht dan het slachtoffer. Dit hoeft niet per se beperkt te zijn tot fysieke eigenschappen, maar kan zich ook manifesteren op psychologisch vlak.

Er zijn heel wat vormen van pesten. Olweus (2006) beschrijft er zeven, namelijk verbaal pesten, uitsluiting, fysiek pesten, valse geruchten verspreiden, persoonlijke items stelen/beschadigen, dreigen/dwang en intimidatie met betrekking tot ras. Naast de klassieke vormen van pesten, kan ook '*peer victimisatie*' vaak opgemerkt worden bij jonge adolescenten. Deze term verwijst naar een bredere vorm van agressie die, anders dan pesten, geen machtsongelijkheid inhoudt. Peer victimisatie is een belangrijke stressfactor op school die een uitdaging kan vormen voor de mentale en fysieke gezondheid van jonge adolescenten. Olweus (2006) definieert peer victimisatie als fysiek, verbaal of psychologisch misbruik van leeftijdsgenoten waarbij de dader als doel heeft het slachtoffer schade toe te brengen.

Peer victimisatie gebeurt doorgaans in een vertrouwde sociale omgeving. Voor jongeren gebeurt dit dikwijls op school. Uit een grootschalig rapport van de UNESCO blijkt dat bijna één op de drie leerlingen (32%) in 2019 minstens één keer per maand gepest werd door leeftijdsgenoten. Jonge adolescenten tussen tien en dertien jaar zijn in het bijzonder kwetsbaar voor aanpassingsproblemen door peer victimisatie doordat ze continu bezig zijn met de goedkeuring van hun peers (Graham & Bellmore, 2007). Bovendien maken deze jongeren net de overgang van lager onderwijs naar secundair onderwijs door en komen ze dus vaak terecht in een nieuwe (school)omgeving. Ze proberen op dat moment ook vaak nieuwe vrienden te maken en deze vriendschappen te onderhouden. Er kan een piek waargenomen worden in pestgedrag bij de overgang van de lagere school naar de middelbare school, aangezien dit een

moment is waarop de sociale hiërarchie nog moet worden vastgelegd (Troop-Gordon, 2017). Jonge adolescenten komen meestal van een kleine, persoonlijke basisschool met gevestigde sociale groepen naar een grote, minder ondersteunende middelbare school. Dit betekent dat jongeren nieuwe sociale relaties moeten vormen. Tijdens deze overgang wordt agressie vaak gebruikt om status bij leeftijdsgenoten te vestigen, in de vorm van dominantierelaties. Peer victimization wordt gezien als een bewuste strategie die wordt gebruikt om bovenaan de sociale hiërarchie te komen wanneer jongeren een nieuwe sociale groep vormen (Pellegrini & Long, 2002).

De emotionele stabiliteit bij jongeren in de vroege adolescentie lijkt bovendien ook laag te zijn (e.g., buiten proportioneel emotioneel reageren) en kan mogelijks veroorzaakt worden door biologische veranderingen met een verhoogde beloningsgevoeligheid en intense hormonale veranderingen (Somerville et al., 2010). Met name de snelle lichaamsveranderingen die plaatsvinden in de overgang van de basisschool naar de middelbare school kunnen leiden tot drastische veranderingen in de samenstelling van vriendengroepen (Pellegrini & Long, 2002). Door al die veranderingen zijn deze jongeren meer gevoelig voor emotionele ervaringen of stressoren zoals peer victimisatie (De France & Hollenstein, 2010).

Cyberpesten als vorm van peer victimisatie

Door de opkomst van sociale media stopt peer victimisatie niet langer wanneer jongeren de schoolpoort uitlopen, maar zijn er nog maar weinig beperkingen op wanneer en waar het pestgedrag plaatsvindt. Cyberpesten of pesten via het internet en de mobiele telefoon is een groeiend probleem in onze huidige digitale samenleving. De snelle ontwikkeling van populaire sociale media zorgt ervoor dat vooral jongeren op verschillende manieren en op meerdere plaatsen online met peer victimisatie in contact komen. Het EU Kids Online Project (2010-2014) gaf aan dat peer victimisatie onder de 9- tot 16-jarigen steeg van 8% naar 12% in zeven landen in de Europese Unie (Livingstone et al., 2014). In het eindrapport van de Health Behavior in School-Aged Children studie oftewel HBSC (2020) staat dat één kind op zes in Vlaanderen gepest wordt. Bijna één kind op dertig heeft er dagelijks mee te maken. Deze cijfers zijn alarmerend, waardoor het gebruik van internet door scholieren en de problemen die hiermee gepaard gaan een heel actueel onderwerp vormen. De meerderheid van de slachtoffers en getuigen van cyberpesten melden bovendien deze incidenten niet aan volwassenen (Li et al., 2006). Hoewel veel leerkrachten het pestprobleem op middelbare scholen erkennen, zijn er maar weinigen zich van bewust dat leerlingen ook online worden lastiggevallen. Scholen

omarmen namelijk juist vaak nieuwe technologieën. Het is gebleken dat de toenemende toegang tot nieuwe technologie het potentieel heeft om de sociale interactie van studenten te vergroten en de leerervaring te verbeteren (Beran et al., 2004). De introductie van elektronische communicatie in klaslokalen brengt echter ook problemen met zich mee, zoals cyberpesten.

Een universele definitie van cyberpesten is er op dit moment niet, waardoor de prevalentiecijfers van cyberpesten sterk variëren van studie tot studie. Bovendien zouden cijfers vaak een onderschatting tonen, aangezien sociale media steeds meer uitbreiden. Vandebosch en Van Cleemput (2008) probeerden echter om toch een eenduidige en duidelijke definitie van cyberpesten op te stellen voor Vlaamse jongeren. Deze auteurs stellen dat er gesproken kan worden over cyberpesten als de boodschappen die verspreid worden via een technologisch medium volgende kenmerken hebben: door de dader bedoeld zijn om te kwetsen én ook als kwetsend door het slachtoffer opgenomen worden, repetitief zijn of een herhalend karakter hebben en gebaseerd zijn op een onevenwichtige machtsverhouding tussen dader en slachtoffer.

De kenmerken van klassiek pesten -schadelijkheid, frequentie en machtsverschil tussen dader en slachtoffer- zijn niet altijd makkelijk toe te passen op cyberpesten (Vandebosch & Van Cleemput, 2008). Zo is het bijvoorbeeld bij cyberpesten niet altijd duidelijk wat nu juist de bedoeling is van de persoon die een bericht, zoals een sms of e-mail, stuurt. Anderzijds is het herhalingsaspect ook minder aanwezig. Iemand kan bijvoorbeeld een kwetsende foto online verspreiden. Dit is een eenmalig feit, maar met een blijvend karakter. Het derde aspect van klassiek pesten, namelijk machtsverschil, is ook minder fysiek aanwezig. De fysieke kracht wordt op internet vervangen door de zogenaamde “*cyberpower*”. Hiermee bedoelen Vandebosch en Van Cleemput (2008) de kennis van de nieuwe technologieën en de macht die internet jongeren kan geven. Cyber peer victimisatie kan schadelijker zijn voor jongeren dan traditioneel pesten, omdat de dader zich kan sluieren in anonimiteit en de pesterijen in een muisklik verspreid kunnen worden onder een groot publiek (Vandebosch en Van Cleemput, 2008). Er is bovendien ook geen directe emotionele feedback van het slachtoffer en online pesterijen hebben een sterk indringend karakter. Slachtoffers weten immers vaak niet met wie ze te maken hebben en worden nog eens in hun eigen omgeving aangevallen. Het grootste gedeelte van cyberpesten vindt namelijk buiten de school plaats, waardoor het moeilijk is voor de slachtoffers om aan de pesters te ontsnappen (Spitzberg et al., 2002). Deze zaken sluiten aan bij het transformatiekader van Nesi et al. (2018) dat suggereert dat de kenmerken van sociale media de ervaringen van adolescenten met leeftijdgenoten veranderen door de frequentie of

directheid ervan te wijzigen, eisen te versterken, de kwalitatieve aard te wijzigen en/ of nieuwe mogelijkheden te bieden voor aanvullend of nieuw gedrag.

Net zoals klassieke peer victimisatie, zijn er heel wat verschillende vormen van cyberpesten. Cyberpesten kan verbaal (e.g., een jongere die een bedreiging naar een andere jongere stuurt), maar ook non-verbaal zijn (e.g., een foto nemen van iemand onder de douche na de sportles en die foto vervolgens doorsturen naar anderen). Verder gebeurt het ook dat jongeren virussen naar elkaar doorsturen, waardoor de ander niet langer op zijn computer kan werken. Sociaal pesten gebeurt helaas ook via het internet. Vaak worden bijvoorbeeld groepsgesprekken aangemaakt, waar een andere jongere niet bij mag komen of gaan leeftijdsgenoten valse geruchten verspreiden. Een ander voorbeeld van cyberpesten is “outing”. Hierbij stuurt een jongere privé-informatie van iemand anders door naar een bredere groep. Verder is er online ook een zwaardere vorm van peer victimisatie aanwezig, namelijk harassment of intimidatie. Veel adolescenten hebben via internet last van seksuele intimidatie en wordt een derde van de middelbare school studenten naar eigen zeggen gestalkt (Spitzberg & Hobbler, 2002). Het is vanzelfsprekend dat al deze vormen van cyberpesten grote gevolgen kunnen hebben op het functioneren van adolescenten.

Cyberpesten en psychopathologie

Het is algemeen bekend dat stressvolle levensgebeurtenissen een krachtige voorspeller vormen voor een latere depressie onder adolescenten en laat nu juist pesten een van de factoren zijn die jongeren aanhalen als reden waarom ze niet goed in hun vel zitten (Grant et al., 2004; Hammen, 2009). Van de verschillende domeinen waarin stress optreedt, blijkt blootstelling aan stress omwille van leeftijdsgenoten een van de sterkste en meest gerepliceerde samenhang te vertonen met depressie onder adolescenten (Rudolph et al., 2008).

De meeste adolescenten hebben op volwassen leeftijd geen last meer van pesterijen in hun kindertijd, maar 10 tot 15% blijft hier hinder van ondervinden. Deze 10 tot 15% blijft vaker kampen met internaliserende problemen en vertonen op andere domeinen (e.g., identiteit, persoonlijkheid en interpersoonlijke relaties) ook een problematische ontwikkeling (Meeus, 2019). Daarnaast vertonen gepeste jongeren ook meer lichamelijke symptomen (Nishina et al., 2005). Dit kan zich uiten in somatische klachten, frequent bezoek aan de verpleegkundige en afwezigheid op school. Slachtoffers worden zo zenuwachtig om naar school te gaan, dat ze dit koste wat kost proberen te vermijden. Bovendien rapporteren slachtoffers van peer victimisatie dat ze een laag zelfbeeld hebben en dat ze de neiging hebben om zichzelf de schuld te geven

voor het pestgedrag (Graham et al., 2007). De zelfbeschuldiging en het negatief effect wat daarbij hoort, maken het moeilijker om met uitdagende sociale ervaringen om te gaan. (Graham & Juvonen, 1998). In vergelijking met slachtoffers lijken pesters een gezond geestelijk leven te hebben. Ze vertonen niet meer symptomen van depressie, angst of eenzaamheid dan de normatieve groep en ze hebben bovendien een hoog zelfbeeld (Graham et. al., 2007).

Het is nog onduidelijk onder welk type van peer victimisatie cyberpesten valt. Echter zijn er wel een aantal studies die de gevolgen van cyberpesten proberen samen te vatten. Zo heeft een meta-analyse aangetoond dat peer victimisatie een risicofactor is voor zelfmoordgedachten en -pogingen bij kinderen en jongeren (Van Geel et al., 2014). Hoewel er weinig onderzoeken zijn die zich richten op de relatie tussen cyberpesten en zelfmoordgedachten, suggereren de resultaten dat cyberpesten net zo sterk gerelateerd is aan zelfmoordgedachten als traditioneel pesten (Van Geel et al., 2014). Een recente meta-analyse toont aan dat cyberpesten een grotere voorspeller was voor internaliserende symptomen dan traditioneel pesten (Magson et al., 2021). Andere onderzoeken ondersteunen deze aversieve gevolgen. Aversieve peerervaringen die plaatsvinden via internet (zoals een gênante foto die doorgestuurd wordt naar leeftijdgenoten of een gemeen bericht dat op internet is geplaatst) kunnen namelijk bijdragen aan lichamelijke klachten en slaapproblemen bij adolescenten. Dit slaapttekort kan dan weer een negatief effect hebben op de aandachtsprocessen, gedrags- en emotionele controle van jongeren (Herge et al., 2016).

Gebleken is dat ervaringen met cyberpesten leiden tot veranderingen in het gedrag van gepeste jongeren en dat deze positief kunnen zijn in de vorm van gedragsveranderingen online. Dit is voornamelijk te wijten aan het feit dat slachtoffers pesters leren herkennen. Gepest worden veroorzaakt ook gevoelens van voorzichtigheid en zorgt voor beperkingen van het gebruik van sociale media. In bijna alle gevallen van de respondenten doen zich kritieke effecten voor in de vorm van een lager gevoel van eigenwaarde, eenzaamheid en desillusie en wantrouwen ten opzichte van andere peers. De extremere effecten zijn zelfbeschadiging en toegenomen agressie ten opzichte van vrienden en familie (Herge et al, 2016). Dit onderzoek focust zich echter op adolescenten tot negentien jaar, omdat dit in 2016 vooral de doelgroep was van sociale media (Herge et al, 2016).

Er is intussen al heel wat veranderd in het sociale medialandschap. Zo worden steeds meer jongere kinderen gezien als doelgroep door onder andere de opkomst van de populaire sociale media app TikTok, met een steeds groeiend publiek van 1,5 miljard actieve gebruikers, voornamelijk kinderen en tieners. 80% van de gebruikers is tussen de zes en achttien jaar

(Weimann et al., 2020). Sociale media maken het voor jonge adolescenten heel makkelijk om contact te leggen met anderen. Echter zorgt dit er ook voor dat er op een heel toegankelijke en simpele manier negatieve opmerkingen kunnen geplaatst worden (Weimann et al., 2020). Zo'n 52% van de jonge adolescenten gebruikt TikTok (Vaterlaus & Winter, 2021). Verder wordt in dit onderzoek ook duidelijk dat te veel cyberpesten op deze app een reden is voor adolescenten om TikTok te verwijderen. Bovenstaande studies van Weimann et al. (2020) en Vaterlaus en Winter (2021) maken duidelijk dat de doelgroep van sociale media is uitgebreid naar jonge adolescenten. Cyberpesten – en de gevolgen hiervan – zijn bij deze doelgroep echter nog niet vaak bestudeerd.

Genderverschillen

Desondanks er nog maar weinig onderzoek gevoerd is rond peer victimisatie en cyberpesten, kunnen er wel enkele genderverschillen teruggevonden worden. Om genderverschillen te kunnen bestuderen, moet er rekening gehouden worden met drie verschillende types van peer victimisatie nl. het fysieke type (e.g., duwen, slaan), verbaal (e.g., schelden) en psychologisch/ relationeel/ sociale peer victimisatie (e.g., sociale uitsluiting) (Graham et al, 2007). Meisjes zijn vaker dader, maar ook vaker het slachtoffer van sociale peer victimisatie. De andere vormen van peer victimisatie worden eerder gelinkt aan mannelijke pesters. Ook de slachtoffers zijn meer van het mannelijke geslacht. Dit genderverschil is vooral terug te vinden in de vroege adolescentie (Graham et al., 2007). Later in de adolescentie neemt sociale peer victimisatie bij beide geslachten de overhand. Jongens met atypisch gendergerelateerd gedrag lopen een veel groter risico op pesten door leeftijdsgenoten dan andere jongens. Ook lopen meisjes die als minder aantrekkelijk worden beschouwd groter risico op pesten. Er is echter nog heel wat twijfel of al deze genderverschillen wel echt aanwezig zijn (Graham et al., 2007). Een meta-analyse uit 2017 toont namelijk aan dat zeer weinig bewijs werd gevonden voor betekenisvolle genderverschillen (Caspar & Card, 2017).

Wanneer specifiek naar cyberpesten gekeken wordt, is er nog geen eenduidig resultaat over de relatie tussen geslacht en slachtofferschap van cyberpesten. Zo suggereert een studie van Li et al. (2006) dat er statistisch significante p-waarde verschillen vastgesteld kunnen worden in termen van pesten en cyberpesten. Volgens hun resultaten zijn jongens vaker daders (22%), zowel van pesten als van cyberpesten, dan hun vrouwelijke peers (12%). Een andere studie van Nelson et al. (2003) meldt echter het tegenovergestelde. Volgens hen zouden meisjes juist meer gebruik maken van dit type pesten. Verder geven 25% van de mannelijke en 26%

van de vrouwelijke respondenten aan dat ze slachtoffer waren van cyberpesten (Li et al., 2006). Bovendien hebben vrouwelijke slachtoffers van cyberpesten meer de neiging om volwassenen te informeren dan mannelijke slachtoffers. Aangezien er nog heel wat onduidelijkheid heerst rond het al dan niet bestaan van genderverschillen, lijkt het ook interessant om deze variabele mee te nemen in deze thesis.

De rol van emotieregulatie in de adolescentie

Het emotionele leven van adolescenten is heel anders dan dat van kinderen en adolescenten (Mulyati et al., 2020). Zoals al eerder vermeld reageren adolescenten bijvoorbeeld veel sterker op emotionele situaties, ervaren ze meer negatieve en gemengde gevoelens én komen emoties veel plotser op. Dit kan verklaard worden doordat er niet alleen lichamelijke maar ook veel sociale veranderingen zijn op deze leeftijd (Gross, 2014). Adolescenten komen bijvoorbeeld terecht in een andere school met nieuwe leerkrachten, nieuwe vrienden en nieuwe regels. Het vermogen van adolescenten om hun emoties goed te kunnen reguleren bepaalt in het dagelijkse leven of conflicten met ouders toenemen of niet en of ze al dan niet sociale steun krijgen van leeftijdsgenoten (Lennarz et al., 2018).

Het is voor adolescenten dus heel belangrijk om hun emoties goed te kunnen reguleren. Bovendien willen adolescenten door hun zoektocht naar hun eigen identiteit hun emoties meer onafhankelijk en autonoom reguleren dan wanneer ze kinderen waren. Tegelijkertijd ontwikkelen ze meer cognitieve vaardigheden, waardoor het makkelijker wordt om emoties te identificeren en te reguleren (Steinberg, 2005). Echter is er nog heel weinig geweten over hoe emotieregulatie beïnvloed wordt door contextfactoren, zoals cyberpesten. Theoretisch en empirisch werk suggereren dat slachtoffers van cyberpesten moeite hebben met emotieregulatie. Wat vaak te zien is bij slachtoffers is dat zij zelf ook pesten, in de hoop dat het pesten naar hen toe stopt en ze daarmee een nieuwe positie in een groep proberen te verwerven (Schwartz et al., 2012).

Verschillende vormen van emotieregulatie (ER)

Omdat jongeren in de vroege adolescentie heel wat negatieve emoties ervaren (Gross, 2014) en ze te maken hebben met heel wat stressoren, waaronder cyberpesten (Steinberg, 2005), is het belangrijk dat ze hun emoties goed leren reguleren. Om emoties te reguleren, maakt men gebruik van cognitieve strategieën om negatieve gebeurtenissen, emoties en gedachten een

plaats te geven (McRae & Gross, 2020). Een effectieve emotieregulatiestrategie helpt om succesvol het emotieregulatiedoel te bereiken.

Er zijn al heel wat onderverdelingen gemaakt rond emotieregulatie. Zo kan emotieregulatie bijvoorbeeld opgedeeld worden in impliciete en expliciete strategieën. Expliciete ER behandelt de emoties die ontstaan bij een inspanning. Impliciete ER daarentegen, is de regulatie van emoties die automatisch gebeuren (Gyurak et al., 2011). Een andere opdeling kan gemaakt worden door het onderscheid te maken tussen intrapersonlijke en interpersoonlijke strategieën. Intrapersonlijke strategieën worden intern beleefd, interpersoonlijke strategieën daarentegen hangen af van externe, sociale factoren (Zaki & Williams, 2013).

Verder is het ook interessant om te bekijken welke strategieën adaptief zijn. Verschillende ER-strategieën kunnen namelijk opgedeeld worden op basis van hun associatie met emotionele gezondheid en het risico op psychopathologie (Aldao et al., 2010; Tan et al., 2011; Webb et al., 2012). Een adaptieve strategie wordt geassocieerd met betere mentale en fysieke gezondheidsresultaten op lange termijn (Gross, 2015). Het omgekeerde geldt voor maladaptieve strategieën (Gross, 2015). Door deze belangrijke associatie werd dan ook beslist om de opdeling tussen adaptieve en maladaptieve strategieën verder te gebruiken in dit onderzoek. Echter moet wel in gedachten gehouden worden dat de opdeling tussen adaptieve en maladaptieve emotieregulatie strategieën een simplificatie kan zijn, daar de strategieën adaptief of juist maladaptief kunnen zijn naargelang de context. De eerste adaptieve ER-strategie die besproken wordt door verscheidene auteurs (Aldao et al., 2010; Tan et al., 2011; Webb et al., 2012) is cognitieve reappraisal of reframen. Hierbij herbekijkt de adolescent een situatie, zodat het oordeel over de situatie verandert. Dit kan zorgen voor een beter gevoel in veel dagelijkse situaties (e.g., moeten wachten in de rij aan de kassa) (Webb et al., 2015). Deze ER-strategie kan gelinkt worden aan meer positieve emoties en minder negatieve emoties. Bovendien is er ook een positief effect op zelfvertrouwen en de aanpassingsmogelijkheden van de adolescent (Aldao et al., 2010). Naast cognitieve reappraisal, wordt afleiding ook vaak als een adaptieve ER-strategie beschouwd. Hierbij verschuift de jongere de aandacht van de negatieve stimulus naar iets wat er niets mee te maken heeft. De adolescent produceert neutrale gedachten die onafhankelijk zijn van emotionele informatie. Dit kan helpen om op andere taken te focussen (e.g., studeren) (Aldao et al., 2010, Tan et al., 2011 en Webb et al., 2012).

Naast de adaptieve ER-strategieën, zijn er ook een aantal strategieën die gelinkt kunnen worden aan een grotere kans op psychopathologie. Deze strategieën worden als maladaptief

beschouwd. Een eerste maladaptieve strategie is ruminatie. Mensen die rumineren, blijven denken aan de negatieve gebeurtenis of emotie. Het voordeel van deze ER-strategie is dat het jongeren het gevoel geeft dat ze het probleem aan het oplossen zijn. Echter blijven adolescenten hierdoor steeds focussen op het negatieve en pakken ze de bron van de negatieve emoties niet aan. Rumineren gaat gepaard met meer negatieve emoties en minder positieve emoties (Aldao et al., 2010; Tan et al., 2011; Webb et al., 2012). Bovendien ondervinden jongeren die rumineren vaak maladaptieve uitkomsten, zoals depressieve symptomen (Aldao et al., 2010). Verder wordt ook expressieve suppressie gelinkt aan psychopathologie. Deze strategie houdt in dat adolescenten hun emoties verbergen, zodat anderen het niet doorhebben. Hierdoor worden anderen vaak getroost (e.g., verdriet onderdrukken om te voorkomen dat anderen zich zorgen maken). Echter wordt de bron van de negatieve emoties niet aangepakt en wordt er meer sociale afstand gecreëerd. Bovendien wordt men na een tijd minder oprecht bevonden. Dit kan dan ook weer leiden tot minder positieve emoties en meer psychopathologie (Aldao et al., 2010; Tan et al., 2011; Webb et al., 2012).

Opvallend genoeg kan opgemerkt worden dat het gebruik van deze technieken verschilt tussen jongens en meisjes. De regulatiestrategie acceptatie wordt het vaakst gebruikt door vrouwelijke adolescenten, gevolgd door probleemoplossing, ruminatie, afleiding, sociale steun, vermijding, suppressie en reappraisal (Lennarz et al., 2018). Deze volgorde was anders bij jongens. Zij gebruikten suppressie vaker dan vermijding. Bovendien gebruikten meisjes alle ER-strategieën (behalve acceptatie) vaker dan jongens (Lennarz et al., 2018). Geslacht lijkt bijgevolg een rol te spelen bij emotieregulatie.

Gevolgen van ER

Opvallend gebruiken klinische groepen (met o.a. stemmingsstoornissen) minder adaptieve strategieën zoals reappraisal en meer maladaptieve strategieën zoals ruminatie en suppressie (Aldao et al., 2010; Compas et al., 2017). Onderzoek toont aan dat suppressie positief geassocieerd is aan depressieve symptomen en dat cognitieve reappraisal negatief geassocieerd is aan depressieve symptomen (Turliuc et al., 2020). Adolescenten die meer suppressie gebruiken zijn doorgaans meer depressief, in tegenstelling tot adolescenten die meer reappraisal gebruiken. Bovendien modereert cognitieve reappraisal de relatie tussen cyberagressie en cybervictimisatie, en depressieve symptomen (Turliuc et al., 2020).

Daarnaast kan een laag niveau van reappraisal geassocieerd worden met depressieve symptomen wanneer het niveau van cyberagressie hoog is. De relatie cybervictimisatie –

depressieve symptomen is anders, afhankelijk van het niveau van reappraisal. Adolescenten die meer gebruik maken van cognitieve reappraisal vertonen minder depressieve symptomen wanneer er sprake is van cyberagressie. Een laag niveau van reappraisal kan echter geassocieerd worden met depressieve symptomen wanneer het niveau van cyberagressie hoog is (Turliuc et al., 2020). Echter werd deze studie uitgevoerd aan de hand van een longitudinaal design, waarbij er maar twee testmomenten waren. Er zaten zes maanden tussen de testresultaten, waardoor er niet geconcludeerd kan worden dat deze resultaten van toepassing zijn in het dagelijks leven van adolescenten. Jongeren vertonen bovendien meer fluctuaties in emoties, waardoor het niet zo eenvoudig is om ER-strategieën te meten in het dagelijks leven (Lennarz et al., 2018). Om de ecologische validiteit (de mate waarin de meetresultaten representatief zijn voor de alledaagse praktijk en dus niet alleen gelden binnen de vaak kunstmatige testomgeving) te verhogen, zou men gebruik kunnen maken van een experience sampling methode (ESM). Zo kan het duidelijker worden wat de effecten zijn in het dagelijkse leven. Bovendien laat ESM ook toe om veel metingen te doen in een korte tijdsperiode. Een tweede beperking van de studie van Turliuc et al. (2020) is het feit dat enkel de ER-strategieën reappraisal en suppressie bestudeerd werden.

Probleemstelling

Peer victimisatie, met name cyberpesten, vormt een aanzienlijke bron van stress voor jonge adolescenten tijdens de middelbare schoolperiode en heeft negatieve gevolgen voor hun mentale en fysieke gezondheid (Graham et al., 2007; Herge et al., 2016; Nishina et al., 2005). Jonge adolescenten zijn bijzonder kwetsbaar voor peer victimisatie vanwege hun identiteitsvorming en de vele fysieke en mentale veranderingen die zij doormaken (Surigma et al., 2010). De gevoeligheid voor sociale feedback neemt bijvoorbeeld toe naarmate relaties met leeftijdsgenoten aan betekenis winnen, maar tegelijkertijd minder stabiel blijken te zijn. Dit proces creëert een kwetsbaarheid bij adolescenten voor peer victimisatie en afwijzing door hun leeftijdsgenoten (Herd & Kim-Spoon, 2021). Ondanks de bekende gevolgen van peer victimisatie, is er nog weinig begrip rond cyberpesten bij jonge adolescenten. De weinige onderzoeken rond de gevolgen van cyberpesten richtten zich eerder op oudere adolescenten, aangezien zij ten tijde van voorafgaande studies vooral in contact kwamen met het internet. Echter is de doelgroep van sociale media de laatste jaren enorm uitgebreid naar jonge adolescenten en is dit bijgevolg onderbestudeerd.

Hoewel emotieregulatie een cruciale rol speelt tijdens deze ontwikkelingsfase, is er weinig kennis over het verband tussen cyberpesten en emotieregulatie. Wel is geweten dat de voortdurende rijping van de prefrontale hersengebieden, verantwoordelijk voor de regulatievermogens gedurende de adolescentie, de hersenen uiterst vatbaar maakt voor invloeden uit de omgeving, zoals sociale media. Hierdoor kan blootstelling aan negatieve interacties met leeftijdsgenoten het proces van emotieregulatie ondermijnen (Herd & Kim-Spoon, 2021). Eerder onderzoek suggereert dat cyberslachtoffers mogelijk een lagere emotionele zelfredzaamheid hebben en intensiever gebruik maken van de emotieregulatiestrategie 'ruminatie' (Schunk et al., 2021). Deze tekortkomingen in de overtuigingen en mogelijkheden van adolescenten om effectief met negatieve emoties om te gaan, kunnen verantwoordelijk zijn voor de nadelige psychologische gevolgen van cyberpesten. Niettemin is er nog maar beperkt onderzoek verricht naar dit specifieke thema. Bovendien gebruiken de meeste studies die ER onderzoeken bij adolescenten een experimenteel design, waardoor er weinig informatie is over hoe ER-strategieën gebruikt worden in het dagelijks leven. Om de ecologische validiteit te verhogen, zou men gebruik kunnen maken van experience-sampling studies. Zo kan het duidelijker worden wat de effecten zijn in het dagelijkse leven.

Deze masterproef heeft tot doel deze kennislacunes aan te pakken door de relatie tussen cyberpesten en emotieregulatie te onderzoeken bij jonge adolescenten. Daarnaast wordt in deze masterproef ook bestudeerd of gender hierbij een moderator kan zijn. Heel wat onderzoeken hebben al gepoogd om genderverschillen vast te stellen rond peer victimisatie. Wanneer specifiek naar cyberpesten gekeken wordt, is er echter nog geen eenduidig resultaat over de relatie tussen geslacht, slachtofferschap van cyberpesten en emotieregulatie (Caspar & Card, 2017). Dit is dan ook iets wat verder in deze masterproef zal onderzocht worden. Ten slotte wordt geanalyseerd of de relatie tussen cyberpesten en depressieve symptomen gemodereerd kan worden door middel van ER-strategieën. Dit komt voort uit het inzicht dat stressvolle levensgebeurtenissen een aanzienlijke voorspeller zijn van depressie bij adolescenten, wat potentieel ingrijpende gevolgen met zich meebrengt. Een groeiend aantal onderzoeken bevestigt de relatie tussen digitale media en depressie, maar deze studies geven aan dat veel meer onderzoek nodig is om dit te kunnen bevestigen (Bottino et al., 2015; Hoge et al., 2017;).

Onderzoeksvragen en hypothesen

Aan de hand van bovenstaande tekortkomingen uit eerdere studies wordt in deze masterproef gezocht naar een antwoord op de volgende vraag: “Wat is de invloed van cyberpesten op de emotieregulatie van adolescenten in het dagelijks leven?”.

Een eerste onderzoeksvraag bekijkt of adolescenten die frequent in contact komen met cyberpesten geassocieerd kunnen worden met bepaalde ER-strategieën. Uit eerder onderzoek is gebleken dat er een associatie is tussen adolescenten die in contact komen met cyberpesten en een hoger gebruik van maladaptieve ER-strategieën in het dagelijks leven (Graham et al., 2007; Herge et al., 2016; Nishina et al., 2005). Een eerste hypothese is dan ook dat adolescenten die frequent in contact komen met cyberpesten intenser gebruik zullen maken van maladaptieve ER-strategieën (i.e., ruminatie en suppressie). Een aansluitende hypothese is dat adolescenten die vaak in contact komen met cyberpesten, geassocieerd worden met een minder intens gebruik van adaptieve ER-strategieën (i.e., reappraisal en afleiding) in het dagelijks leven. Deze hypothesen kunnen gesteld worden op basis van onderzoek van Schwartz en collega's (2012). Vergelijkbare resultaten worden ook in dit onderzoek verwacht.

In een tweede onderzoeksvraag worden geslachtsverschillen bestudeerd en wordt getoetst of de invloed van cyberpesten op emotieregulatie varieert naargelang het geslacht. Er wordt verwacht dat de associatie groter zal zijn bij vrouwelijke participanten, gezien zij over het algemeen meer gebruik maken van ER-strategieën en meer het slachtoffer zijn van sociale peer victimisatie. Deze hypothese wordt onderzocht aangezien er uit onderzoek naar voor is

gekomen dat jongens en meisjes hun emoties op andere manieren reguleren (Lennarz et al., 2018). Deze genderverschillen in emotieregulatie kunnen bovendien vooral teruggevonden worden in de vroege adolescentie (Graham et al., 2007). Daarnaast is er nog heel wat onduidelijkheid of gender een relevante rol speelt bij cyberpesten (Li et al., 2006; Nelson et al., 2003). Er wordt met andere woorden bekeken of geslacht een moderator kan zijn in de relatie tussen cyberpesten en emotieregulatie.

Een derde onderzoeksvraag richt zich op de relatie tussen blootstelling aan cyberpesten en depressieve klachten bij adolescenten. Eerdere studies suggereren dat stressvolle levensgebeurtenissen, zoals pesten, belangrijke voorspellers zijn van depressie bij adolescenten (Grant et al., 2004; Hammen, 2009; Meeus, 2019; Rudolph et al., 2008). Binnen de verschillende domeinen van stress lijkt blootstelling aan leeftijdsgenoten een van de sterkste en meest consistente voorspellers te zijn van depressie bij adolescenten. De hypothese is dus dat een hoge score op cyberpesten samenhangt met meer depressieve klachten.

Tenslotte wordt in een vierde onderzoeksvraag bestudeerd of adaptieve emotieregulatiestrategieën een modererend effect hebben op het verband tussen cyberpesten en depressieve symptomen. Gelijkaardig kan ook nagegaan worden of er een modererend effect is van maladaptieve ER op het verband tussen cyberpesten en depressieve symptomen. Deze onderzoeksvraag is gebaseerd op onderzoek van Turliuc et al. (2020). Deze studie toont namelijk aan dat adolescenten die meer gebruik maken van cognitieve reappraisal minder depressieve symptomen vertonen wanneer er sprake is van cyberagressie. Mogelijks betekent dit ook dat andere adaptieve ER-strategieën met minder depressieve symptomen geassocieerd worden. Aansluitend kan ook onderzocht worden of adolescenten die gebruik maken van maladaptieve ER-strategieën meer negatieve gevolgen ervaren van cyberpesten in het dagelijks leven, aangezien een positieve associatie gevonden werd tussen ruminatie en depressieve symptomen bij een hoog niveau van cyberagressie (Turliuc et al., 2020). Hypotheses die bij deze onderzoeksvraag horen gaan als volgt: “Adolescenten die in contact komen met cyberpesten en gebruik maken van adaptieve ER-strategieën ervaren minder depressieve symptomen in het dagelijks leven”. Aansluitend kan tenslotte ook de laatste hypothese gevormd worden, namelijk: “Adolescenten die in contact komen met cyberpesten en gebruik maken van maladaptieve ER-strategieën ervaren meer depressieve symptomen in het dagelijks leven”.

Methode

Participanten

De totale steekproef wordt gevormd door 226 eerstejaar middelbare scholieren uit negen scholen in Oost- en West-Vlaanderen. Voor deze thesis werd gebruik gemaakt van wave 1 (deze vond plaats tijdens de herfst van 2021), bestaande uit 266 participanten die aan het ESM onderzoek deelnamen. Twee participanten hebben echter de baseline data niet ingevuld, waardoor ze geëxcludeerd werden uit de sample. Aangezien deze thesis gebruik maakt van gegevens uit de baseline vragenlijst en de experience sampling methode, worden de resultaten gebaseerd op de gegevens van 264 participanten (10 tot 14 jaar oud, $M_{leeftijd} = 12.5$; $SD_{leeftijd} = .4$; 110 vrouwen). Meer details over de gegevens uit de baseline vragenlijst en de experience sampling methode kunnen hieronder teruggevonden worden.

Alle leerlingen die hun toestemming gaven en van wie de ouders toestemming gaven, mochten deelnemen aan het onderzoek. Er werden geen aanvullende uitsluitingscriteria toegepast. De meeste adolescenten identificeerden zich als Belg (91.7%) en leefden samen met beide ouders (73.1%). De meerderheid van de ouders van de participanten volgden hoger onderwijs (64.7%). De studie is goedgekeurd door de Ethische Commissie van het Universitair Ziekenhuis Gent.

Procedure

Rekrutering

Kandidaat-deelnemers en hun ouders werden geworven via middelbare scholen, die werden gecontacteerd in de periode van mei tot september 2021. Voor de werving richtten we ons op scholen in Oost- en West-Vlaanderen. Met twaalf scholen werd een overeenstemming bereikt over samenwerking, waarvan negen scholen deelnamen aan de ESM-studie. Aan het begin van het schooljaar werd het onderzoeksproject voorgesteld aan de ouders van alle ingeschreven eerstejaars leerlingen, maar ook aan de leerlingen zelf via aparte ouderavonden en klassikale presentaties.

Onderzoeksdesign en procedure

Enkele dagen voor het verzamelen van de gegevens moesten de deelnemers vooraf de m-Path-applicatie voor ESM op hun telefoons installeren en kregen ze plenaire instructies die ongeveer 10 minuten duurden. Deze instructies omvatten het steekproefschema, manieren om contact op te nemen met de onderzoekers en een uitleg van de enquêtevragen. Aan de

deelnemers werden enkele richtlijnen meegedeeld, waaronder het verzoek om zo snel mogelijk te reageren op meldingen, aangezien vragenlijsten na 50 minuten verlieten. Verder werd ook vermeld dat vragenlijsten tijdens de laatste trigger van de dag vervielen na twee uur. Tenslotte werd nog eens benadrukt dat ze het onderzoek serieus dienden te nemen. Indien opgemerkt werd dat participanten niet reageerden op de meeste enquêtes, konden we hen uitsluiten van het onderzoek en de deelnamebeloning.

De metingen werden opgedeeld in twee substudies, elk bestaande uit meerdere metingen. Substudie één (n = 440 studenten, waarvan 226 participanten die deelnamen aan het ESM-onderzoek) bestond uit een longitudinaal ontwerp met in totaal zes golven die elke zes maanden plaatsvonden. De gegevens werden verzameld vanaf de herfst van het eerste jaar secundair onderwijs tot het einde van het derde jaar. Deze thesis focust op de gegevens in de herfst van het eerste jaar secundair onderwijs. Het onderzoek vond plaats op school. Bij elke golf namen deelnemers, na geïnformeerde instemming te hebben gegeven, deel aan een online vragenlijst gebaseerde beoordeling (d.w.z. vragen naar hun ervaringen van leeftijdsgenoten, sociale en cognitieve eigenschappen en mentale en fysieke gezondheidsproblemen) en een nominatieprocedure van leeftijdsgenoten om ervaringen van leeftijdsgenoten betrouwbaar te beoordelen.

In substudie twee werd gebruik gemaakt van een tijdsgebonden steekproefschema waarbij op vaste tijdstippen (op maat van elke school) enquêtes werden verzonden. Dit noemen we de Experience Sampling Methode oftewel ESM. Over het algemeen werden de deelnemers tijdens de schoolweek 's ochtends, tijdens de eerste schoolpauze, tijdens de schoollunch, rond het einde van school en 's avonds bevroegd, zoals zichtbaar in tabel 5 in de appendix. Deelnemers werden via pieptonen op de telefoon op de hoogte gebracht om enquêtes in te vullen. In het geval dat er geen reactie kwam, werden de meldingen herhaald na 5 (eerste schoolpauze), 10 (ochtend en schoollunch), 15 (einde school) of 30 minuten (avond). Enquêtes bleven maximaal 50 minuten staan voordat ze verstreken, met uitzondering van enquêtes die aan het einde van de schooldag (duur 90 minuten) en 's avonds (duur 2 uur) werden verzonden. In een minderheid van de gevallen waarin deelnemers hun telefoon niet bij zich hadden (nvoorvallen = 135), werd een papieren versie van de enquête verspreid.

Compensatie voor de participanten

Deelnemers ontvingen 70 ESM-enquêtes in de loop van twee weken, waarbij er elke dag vijf enquêtes werden verzonden. Nadat de gegevensverzameling was beëindigd, werden

de deelnemers beloond met ofwel een cadeaubon van 20 euro als ten minste 70% van de enquêtes was ingevuld of een cadeaubon van 10 euro bij een voltooiingspercentage van 50-70%. Het nalevingspercentage werd actief gemonitord en er werden indien nodig herinneringen gestuurd. In verhouding tot het aantal ontvangen enquêtes door de deelnemers, werd een compliance percentage van ongeveer 69,8% waargenomen. Opmerkelijk is dat de meeste deelnemers (222 van de 264) minstens de helft van hun ontvangen aantal enquêtes hebben ingevuld.

Materiaal en meetinstrumenten

Demografische gegevens. Demografische gegevens over de participanten werden bevraagd in een studentenvragenlijst. Na een algemene introductie werden enkele demografische variabelen verzameld inclusief geslacht, geboortjaar en etniciteit.

Cyberpesten. De frequentie waarmee adolescenten in contact kwamen met cyberpesten werd bevraagd aan de hand van vier items, zichtbaar in Tabel 1, gebaseerd op de Florence cyberbullying-cybervictimization scales van Palladino et al. (2015). Dit onderdeel begon met een kort inleidend filmpje over pesten en tekst die een definitie gaf van cyberpesten. Nadien moesten de deelnemers aanduiden op een schaal van 1 tot 5 (1 = *helemaal niet*, 5 = *meerdere keren per week*) hoe frequent ze in contact kwamen met cyberpesten. Een gemiddelde schaalscore per participant werd gebruikt om cyberpesten verder te analyseren over de vier items. Een hogere schaalscore betekent dat adolescenten frequent in contact kwamen met cyberpesten (Cronbach's Alpha = 0.56).

Depressieve symptomen. De mate van depressieve symptomen bij participanten werd bevraagd aan de hand van de Short Mood en Feelings Questionnaire (SMFQ; Angold & Costello, 1987). Studenten moesten op een schaal van 1-3 (met 1 = *bijna nooit*, 3 = *vaak*) aanduiden in hoeverre de items uit Tabel 2 op zichzelf van toepassing waren in de afgelopen twee weken. Er werd een schaalscore per participant berekend, waarbij een hogere score overeenkomt met meer depressieve symptomen (Cronbach's Alpha = 0.9).

Emotieregulatie. Emotieregulatie bij de participanten werd gemeten in overeenstemming van eerder werk (e.g., De France & Hollenstein, 2022), namelijk met een experience sampling methode (ESM) om het gebruik van emotieregulatie in het dagelijks leven te reflecteren. Er werd een aanpak in twee stappen gevolgd om het gebruik van de ER-strategie te meten. Eerst moesten de deelnemers de meest negatieve emotie aangeven die ze hadden ervaren sinds de vorige ESM-trigger (of sinds het ontwaken voor de eerste enquête) aan de hand

van drie negatieve emotie-items (e.g., *boos, angst en verdriet*). Ten tweede werden vragen die het gebruik van de ER-strategie beoordelen, geïntroduceerd als reactie op de geselecteerde negatieve emotie (“*toen ik deze emotie voelde*”) en werden gevolgd door zeven ER-strategieën. Eén item van de gevalideerde RESS-EMA-schaal (Medland et al., 2020) werd gebruikt om de strategieën te beoordelen waarin we geïnteresseerd zijn, namelijk: cognitieve reappraisal (“*Ik probeerde de situatie op een andere manier te bekijken*”), afleiding (“*Ik deed andere dingen om mezelf af te leiden*”), expressieve suppressie (“*Ik probeerde mijn emoties te verbergen*”) en ruminatie (“*Ik kon niet stoppen met eraan te denken*”). Naast deze strategieën, werden ook andere ER-strategieën beoordeeld waar niet dieper op wordt ingegaan in deze masterproef. De ER-strategie emotionele expressie (“*Ik probeerde mijn emoties te uiten*”) werd ook beoordeeld via de gevalideerde RESS-EMA-schaal (Medland et al., 2020). Verder werd één item overgenomen van Brans et al. (2013) om sociaal delen te meten (“*Ik praatte met iemand anders over de situatie*”). Ten slotte zijn twee items die zelfcompassie meten, opgenomen en gebaseerd op de Nederlandse versie van de *Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen*-vragenlijst (SEK-27; Berking & Znoj, 2011): “*Ik supporterde voor mezelf.*” en “*Ik probeerde mezelf op te peppen*”. Opgemerkt moet worden dat deze zelfcompassie-items de subschaal zelfhulp weerspiegelden. Gezien de hoge correlatie tussen de items die zelfcompassie meten ($r = 0.8$), werd hiervan het gemiddelde genomen. Alle items werden beoordeeld op een schaal van 1-7 (1 = *helemaal niet*, 7 = *helemaal*), zoals zichtbaar in Tabel 3. Deze multiple within-person dagelijkse metingen van ER-strategieën werden gecombineerd om te komen tot een eenduidig resultaat.

Analyse

De kwantitatieve data-analyse werd uitgevoerd in R, versie 4.0.4 (2021-02-15) – “Lost Library Book”. Eerst zijn de descriptieve statistieken en de correlaties tussen de variabelen onderzocht door middel van Pearson correlaties. Vervolgens is onderzocht of er een associatie bestaat tussen de onafhankelijke variabele cyberpesten en de bevroegde emotieregulatiestrategieën als afhankelijke variabelen om de eerste onderzoeksvraag aan te pakken. De samenhang tussen deze variabelen werd geanalyseerd via verschillende lineaire regressies, één voor elke ER-strategie. Het statistisch significantieniveau voor alle analyses werd vastgesteld op $\alpha = .05$ met een 95% betrouwbaarheidsinterval. Daarnaast werd ook via een lineaire regressie bekeken of er statistisch significant effect aanwezig was tussen de afhankelijke variabele ‘depressieve symptomen’ en de onafhankelijke variabele ‘cyberpesten’ om een volgende onderzoeksvraag te beantwoorden.

Voor elk model werd de assumptie van normaliteit en homoscedasticiteit gecontroleerd. *Normaliteit* werd onderzocht aan de hand van een histogram, *homoscedasticiteit* werd bekeken door middel van een spreidingsdiagram. Verder werd ook *multicollineariteit* onderzocht voor het model met meerdere continue variabelen. Dit werd gedaan met behulp van de Variance Inflation Factor (i.e., VIF).

In de eerste moderatie-analyse werd de invloed van geslacht op de relatie tussen cyberpesten en de verschillende ER-strategieën geanalyseerd, zodat de hypothese rond mogelijke genderverschillen beantwoord kan worden. In de tweede moderatie-analyse werd onderzocht wat de invloed van de verschillende ER-strategieën is op de relatie tussen cyberpesten en depressieve symptomen, zodat ook de laatste onderzoeksvraag beantwoord kan worden. De continue predictoren en moderatoren werden gecentreerd voordat de interactieterm werd gecreëerd.

Resultaten

Preliminare analyse: descriptieve statistiek en correlaties

Tabel 4 toont de descriptieve statistieken en onderlinge correlaties tussen de variabelen.

Tabel 4

Gemiddelden, Standaarddeviaties en Correlaties tussen de variabelen

	M	SD	1	2	3	4	5	6
1. Cyberbullying	1.13	.32	1					
2. Reappraisal	2.57	1.32	.06	1				
3. Afleiding	2.64	1.39	.04	.92**	1			
4. Ruminatie	2.73	1.44	.22**	.65**	.67**	1		
5. Suppressie	2.80	1.44	.04	.59**	.63**	.71**	1	
6. Depressie	1.47	1.43	.13*	-.03	.00	.16*	.19**	1

*Noot: N = 264. *p < .05, **p < .01.*

Tabel 4 geeft weer dat alle emotieregulatiestrategieën sterk positief gecorreleerd zijn met elkaar, met correlaties variërend van .59 (reappraisal met suppressie) tot .92 (reappraisal met afleiding). Het valt op dat positieve correlaties teruggevonden kunnen worden tussen adaptieve en maladaptieve ER-strategieën. Deze bevindingen zijn echter consistent met eerder werk (Brans et al., 2013). Dit indiceert dat sommige adolescenten meer nood hebben om verschillende ER-strategieën te gebruiken dan anderen. Verder wordt ook een positieve correlatie teruggevonden tussen cyberpesten en ruminatie, wat suggereert dat er een positief verband is tussen beiden is. Bovendien is er ook een positieve correlatie tussen cyberpesten en depressie, indicierend dat adolescenten met een hogere score op cyberpesten ook hoger scoren op depressieve symptomen.

Normaliteit werd onderzocht en er werd bij elke lineaire regressieanalyse een rechts scheve verdeling gevonden van de residuen. Echter kan deze scheefheid voor een deel gecompenseerd worden in kader van de centrale limietstelling (N = 264), die stelt dat de gemiddelden van voldoende grote, onafhankelijke steekproeven steeds meer normaal verdeeld zullen zijn. Vervolgens werd gekeken naar *homoscedasticiteit*. Hierbij werd geobserveerd dat de spreiding van de fouttermen niet gelijk was doorheen de range van de verwachte waarden. Dit kan invloed hebben op de betrouwbaarheid van de statistische resultaten en interpretaties

van de analyse, wat aandacht vraagt bij het beoordelen van de validiteit van de bevindingen. Tenslotte werd onderzocht of er problemen aanwezig waren bij de interactiemodellen met twee continue variabelen met betrekking tot de *multicollineariteit*, wat zich voordoet wanneer er sterke correlaties bestaan tussen twee of meer predictoren. De resultaten van de VIF-analyses laten zien dat er geen ernstige multicollineariteit was tussen de predictoren in de moderatie-analyses.

Hoofdanalyse

Lineaire regressieanalyses: associatie tussen cyberpesten en ER / depressieve symptomen

Om de hypothese te toetsen dat adolescenten die blootgesteld worden aan cyberpesten minder intensief gebruik maken van adaptieve emotieregulatiestrategieën in het dagelijks leven, werden twee lineaire regressieanalyses uitgevoerd met de twee adaptieve emotieregulatiestrategieën. Als eerste werd het verband tussen cyberpesten en reappraisal bestudeerd. Uit de analyse bleek dat er geen statistisch significant verband gevonden werd tussen cyberpesten en reappraisal ($\beta = 0.23$, $SE = 0.26$, $t = 0.90$, $CI = [-0.27, 0.74]$, $p = .37$). Vervolgens werd opnieuw een lineaire regressieanalyse uitgevoerd met cyberpesten en afleiding. Uit de analyse blijkt dat er geen significante samenhang was tussen cyberpesten en afleiding als emotieregulatiestrategie ($\beta = 0.18$, $SE = 0.27$, $t = 0.68$, $CI = [-0.34, 0.71]$, $p = .50$). Samenvattend kan gesteld worden dat er geen statistisch significant verband kon gevonden worden tussen adolescenten die in ervaring kwamen met cyberpesten en minder gebruik van adaptieve ER-strategieën. Deze hypothese wordt dus met andere woorden verworpen.

Aansluitend werd verondersteld dat adolescenten die in contact kwamen met cyberpesten, meer geassocieerd zouden worden met een intenser gebruik van maladaptieve emotieregulatiestrategieën, zoals ruminatie en suppressie. De regressieanalyse tussen cyberpesten en ruminatie toonde een statistisch significante positieve associatie aan ($\beta = 0.98$, $SE = 0.27$, $t = 3.58$, $CI = [0.44, 1.51]$, $p < 0.01$). Deze resultaten suggereren dat adolescenten met een hoge score op cyberpesten ook hoog scoren op ruminatie. In een volgende lineaire regressieanalyse werden cyberpesten en suppressie bestudeerd. De resultaten toonden geen statistisch significant verband tussen cyberpesten en suppressie aan ($\beta = 0.17$, $SE = 0.28$, $t = 0.61$, $CI = [-0.38, 0.72]$, $p = .54$). De hypothese kan dus slechts gedeeltelijk bevestigd worden. Adolescenten die in contact kwamen met cyberpesten worden geassocieerd met een intenser gebruik van ruminatie, maar niet van suppressie.

Tenslotte werd ook nog een lineaire regressieanalyse uitgevoerd om te onderzoeken of er een positieve associatie gevonden kan worden tussen adolescenten die in contact kwamen met cyberpesten en depressieve klachten, om de bijhorende onderzoeksvraag hierrond te kunnen beantwoorden. De analyse toonde een statistisch significant effect aan ($\beta = 0.18$, $SE = 0.08$, $t = 2.18$, $CI = [0.02, 0.35]$, $p < .05$). Deze resultaten impliceren dat adolescenten met een hoge score op cyberpesten ook een hoge score op depressieve klachten hebben. De hypothese kan bijgevolg bevestigd worden.

Moderatie-analyses

Naast de hoofdeffecten is er ook aandacht besteed aan enkele interactie-effecten. Met betrekking tot de invloed van geslacht op de relatie tussen cyberpesten en de emotieregulatiestrategieën, zijn er enkele lineaire regressieanalyses uitgevoerd. Als eerste is er gekeken naar de adaptieve emotieregulatiestrategie 'reappraisal'. De resultaten lieten zien dat er geen statistisch significant interactie-effect was tussen de variabelen 'cyberpesten' en 'geslacht' ($\beta = -0.73$, $SE = 0.58$, $t = -1.27$, $CI = [-1.87, 0.40]$ $p = .20$) voor reappraisal. Dit suggereert dat de relatie tussen cyberpesten en het gebruik van reappraisal niet verschilt tussen mannen en vrouwen. Vervolgens werd dezelfde analyse uitgevoerd voor de tweede adaptieve emotieregulatiestrategie 'afleiding'. Opnieuw toonden de resultaten geen statistisch significant interactie-effect aan tussen de variabelen 'cyberpesten' en 'geslacht' ($\beta = -0.97$, $SE = -0.60$, $t = -1.63$, $CI = [-2.15, 0.21]$, $p = .11$) voor afleiding. Dit impliceert dat de associatie tussen cyberpesten en het gebruik van adaptieve emotieregulatiestrategieën niet verschilt naargelang het geslacht.

Bovenstaande analyses werden ook uitgevoerd voor de maladaptieve emotieregulatiestrategieën. Allereerst werd bestudeerd of er een interactie-effect bestaat tussen de variabelen 'cyberpesten' en 'gender' voor ruminatie. Uit de analyse bleek dat er geen statistisch significant bewijs werd gevonden voor een verschil in de invloed van cyberpesten op ruminatie tussen mannen en vrouwen ($\beta = -0.45$, $SE = 0.62$, $t = -0.73$, $CI = [-1.66, 0.77]$, $p = .47$). Tenslotte werd de interactie tussen 'cyberpesten' en 'gender' onderzocht voor de emotieregulatiestrategie 'suppressie'. De bevindingen wijzen erop dat er geen statistisch significant verschil is gevonden in de associatie van cyberpesten op suppressie tussen mannen en vrouwen ($\beta = -1.03$, $SE = 0.63$, $t = -1.63$, $CI = [-2.27, 0.21]$, $p = .10$). Hieruit kan geconcludeerd worden dat er geen statistisch significante geslachtsverschillen zijn in de relatie tussen cyberpesten en het gebruik van maladaptieve emotieregulatiestrategieën en wordt de

hypothese niet bevestigd. Bovenstaande interacties kunnen teruggevonden worden in Figuur 1 in de appendix.

Om de hypothese te testen dat adaptieve emotieregulatiestrategieën een modererend effect zouden hebben op het verband tussen cyberpesten en depressieve symptomen, werden nieuwe moderatie-analyses uitgevoerd. In de eerste plaats werd onderzocht of er een interactie-effect was tussen ‘cyberpesten’ en ‘reappraisal’. De resultaten van de analyse geven aan dat het interactie-effect tussen deze predictoren niet statistisch significant was ($\beta = -0.03$, $SE = 0.07$, $t = -0.04$, $CI = [-0.14, 0.14]$, $p = .97$). Vervolgens werd een gelijkaardige analyse uitgevoerd met de predictoren ‘cyberpesten’ en ‘afleiding’. Het interactie-effect tussen cyberpesten en afleiding was niet statistisch significant ($\beta = 0.05$, $SE = 0.06$, $t = 0.82$, $CI = [-0.06, 0.16]$, $p = .41$). Concluderend betekenen bovenstaande resultaten dat er geen modererend effect was van adaptieve emotieregulatiestrategieën op het verband tussen cyberpesten en depressieve symptomen.

Tenslotte werden twee moderatie-analyses uitgevoerd om te onderzoeken of het verband tussen cyberpesten en depressieve symptomen wordt beïnvloed door maladaptieve emotieregulatiestrategieën. Er werd een moderatie-analyse uitgevoerd om te kijken of er een interactie-effect aanwezig was tussen ‘cyberpesten’ en ‘ruminatie’. Uit deze analyse bleek dat het interactie-effect tussen cyberpesten en ruminatie niet statistisch significant was ($\beta = -0.05$, $SE = 0.04$, $t = -1.09$, $CI = [-0.13, 0.04]$, $p = .28$). Een gelijkaardige analyse werd uitgevoerd met de predictoren ‘cyberpesten’ en ‘suppressie’. Uit de resultaten bleek dat er wel een statistisch significant interactie-effect is tussen cyberpesten en suppressie ($\beta = 0.15$, $SE = 0.05$, $t = 2.92$, $CI = [0.05, 0.25]$, $p < .05$). De coëfficiënt voor de interactie-term tussen cyberpesten en suppressie is statistisch significant en positief, wat aangeeft dat het effect van cyberpesten op depressie groter is bij hogere niveaus van suppressie. Dit suggereert dat wanneer mensen hoger scoren op de emotieregulatiestrategie ‘suppressie’, het effect van cyberpesten op depressieve symptomen sterker wordt.

Bovenstaande resultaten bevestigen deels de hypothese dat de relatie tussen cyberpesten en depressieve symptomen kan worden beïnvloed door maladaptieve emotieregulatiestrategieën. Er is namelijk een statistisch significant interactie-effect gevonden tussen cyberpesten en suppressie. Er werd echter geen statistisch significant interactie-effect gevonden tussen cyberpesten en ruminatie. Een overzicht van alle interactie-effecten rond emotieregulatie kan teruggevonden worden in Figuur 2 in de appendix.

Discussie

Gezien de schadelijke effecten van cyberpesten op zowel de mentale als fysieke gezondheid van jongeren tijdens de middelbare schoolperiode (Graham et al., 2007; Herge et al., 2016; Nishina et al., 2005) is grondig onderzoek naar cyberpesten van groot belang. Cyberpesten kan mogelijk grote gevolgen hebben op de emotieregulatie van jonge adolescenten. Emotieregulatie speelt op deze leeftijd namelijk een grote rol. Jongeren reageren bijvoorbeeld veel sterker op emotionele situaties en ervaren meer negatieve en gemengde gevoelens (Gross, 2014). Het is dus essentieel dat adolescenten leren om hun emoties goed te reguleren. Reappraisal en afleiding worden gezien als adaptieve emotieregulatiestrategieën, ruminatie en suppressie als maladaptieve strategieën (Aldao et al., 2010; Tan et al., 2011; Webb et al., 2012). Echter is er nog weinig bekend over hoe contextfactoren, zoals cyberpesten, de emotieregulatie van jongeren beïnvloeden. Bovendien hebben de meeste studies die emotieregulatie onderzoeken bij adolescenten een experimenteel design, wat beperkt is in de dagelijkse toepassing van emotieregulatiestrategieën. Om de ecologische validiteit te verhogen, werd in deze masterproef gebruik gemaakt van een experience sampling methode om de associatie tussen cyberpesten en adaptieve (e.g., reappraisal en afleiding) en maladaptieve (e.g., ruminatie en suppressie) emotieregulatiestrategieën te bestuderen.

De huidige studie stelde vier onderzoeksvragen voorop. Een eerste onderzoeksvraag betrof de mogelijke associatie tussen cyberpesten en het hanteren van adaptieve en maladaptieve emotieregulatiestrategieën door jonge adolescenten. In de statistische analyse werd eerst aandacht besteed aan de adaptieve emotieregulatiestrategieën. Uit de resultaten bleek dat er geen statistisch significante associatie gevonden werd tussen cyberpesten en reappraisal enerzijds en cyberpesten en afleiding anderzijds. Deze bevindingen spreken de hypothese tegen dat adolescenten die in contact kwamen met cyberpesten een lagere score zouden vertonen op adaptieve emotieregulatiestrategieën. Echter werd in een tweede analytische analyse wel een statistisch significante positieve associatie gevonden tussen cyberpesten en het gebruik van ruminatie als emotieregulatiestrategie. Er werd geen statistisch significant bewijs gevonden voor een associatie tussen cyberpesten en suppressie. De positieve associatie tussen cyberpesten en ruminatie ligt in lijn met de bevinding van Schwartz en collega's (2012) dat slachtoffers van cyberpesten moeite hebben met emotieregulatie.

Een tweede onderzoeksvraag in deze studie richtte zich op de mogelijke modererende rol van geslacht in de relatie tussen cyberpesten en het gebruik van adaptieve en maladaptieve emotieregulatiestrategieën bij jonge adolescenten. De resultaten tonen geen significant effect

van geslacht als moderator in de relatie tussen cyberpesten en zowel adaptieve als maladaptieve emotieregulatiestrategieën. Met andere woorden kan er op basis van deze thesis gesuggereerd worden dat de associatie tussen cyberpesten en gebruik van adaptieve en maladaptieve emotieregulatiestrategieën gelijk is voor mannen en vrouwen.

Daarnaast werd in een derde onderzoeksvraag bekeken of er een associatie bestaat tussen cyberpesten en depressieve klachten. Er werd, consistent met voorafgaand onderzoek, evidentie gevonden dat er een positief significante associatie is tussen cyberpesten en depressieve klachten. Jonge adolescenten die te maken krijgen met cyberpesten scoren dus met andere woorden hoger op depressieve symptomen. Deze bevindingen zijn in lijn met eerder onderzoek van Grant et al. (2004), Hammen (2009) en Rudolph et al. (2008) waarin gesuggereerd wordt dat stressvolle levensgebeurtenissen, zoals pesten, een belangrijke voorspeller zijn van depressie bij adolescenten.

Aansluitend werd in een laatste onderzoeksvraag bestudeerd of de verschillende adaptieve en maladaptieve emotieregulatiestrategieën een modererende rol speelden in de associatie tussen cyberpesten en depressieve klachten. In tegenstelling tot eerdere bevindingen van Turliuc et al. (2020), vond de huidige studie geen bewijs voor een modererende rol van adaptieve emotieregulatiestrategieën in de relatie tussen cyberpesten en depressieve klachten. Aansluitend werd ook onderzocht of adolescenten die gebruik maakten van maladaptieve ER-strategieën meer depressieve klachten ervaren als er sprake is van cyberpesten. Uit de resultaten bleek dat enkel de maladaptieve ER-strategie ‘suppressie’ een significant positief interactie-effect vertoonde met cyberpesten, wat aangeeft dat het effect van cyberpesten op depressie groter is bij hogere niveaus van suppressie. Deze resultaten liggen wel in lijn met het onderzoek van Turliuc et al. (2020). Dit resultaat vinden we echter niet terug met de maladaptieve ER-strategie ‘ruminatie’. Het onderzoek van Turliuc et al. (2020) verschilt echter op verschillende vlakken van de huidige studie, waardoor het moeilijk is om conclusies te trekken. Zo werd het onderzoek van Turliuc et al. (2020) uitgevoerd aan de hand van een longitudinaal design met slechts twee testmomenten, met een tussenperiode van zes maanden. Daarnaast werd er slechts één adaptieve emotieregulatiestrategie (e.g., reappraisal) en één maladaptieve emotieregulatiestrategie (e.g., ruminatie) onderzocht, terwijl er in de huidige studie ook gekeken werd naar afleiding en suppressie.

Implicaties van deze studie

Theoretische implicaties

De bevindingen van dit onderzoek dragen bij aan de bestaande kennis over de complexe relatie tussen cyberpesten, emotieregulatie en psychische gezondheid van jonge adolescenten. De literatuur heeft tot nu toe weinig aandacht besteed aan de verbanden tussen cyberpesten en emotieregulatie, en dit onderzoek vult de lacune op theoretisch niveau aan door de focus te leggen op zowel adaptieve als maladaptieve emotieregulatiestrategieën in het licht van cyberpesten.

Bovendien voegt dit onderzoek theoretische inzichten toe door te laten zien dat traditionele longitudinale ontwerpen mogelijk onvoldoende inzicht bieden in de dagelijkse dynamiek van cyberpesten en de emotionele respons daarop. De toepassing van de Experience Sampling Methode (ESM) onthult subtiele nuances in de interactie tussen cyberpesten, emotieregulatie en depressieve symptomen, wat bijdraagt aan een dieper begrip van deze fenomenen in een natuurlijke context.

De bevestiging van de relatie tussen cyberpesten en depressieve symptomen draagt bij aan de theoretische basis van psychopathologische ontwikkeling bij adolescenten. Deze bevindingen versterken het bestaande theoretische kader dat negatieve interacties met leeftijdsgenoten, of het nu traditioneel of digitaal is, een belangrijke rol spelen in het ontstaan en verergeren van psychische problemen tijdens de adolescentie. Gezien deze masterproef zich richt op cyberpesten, kan dit een mooie aanvulling zijn op de bestaande literatuur.

Daarnaast bieden de resultaten van de analyse die de modererende rol van emotieregulatiestrategieën onderzocht, theoretische aanwijzingen voor de complexe interactie tussen individuele ER-strategieën en de gevolgen van cyberpesten. De resultaten lieten zien dat ‘suppressie’ een rol kan spelen in de relatie tussen cyberpesten en depressieve klachten. Dit benadrukt de noodzaak van meer diepgaand onderzoek naar deze mechanismen.

Algemeen versterkt dit onderzoek op theoretisch niveau het begrip van verbanden tussen cyberpesten, emotieregulatie en psychopathologie van jonge adolescenten, en biedt het aanknopingspunten voor verdere theoretische ontwikkeling en empirisch onderzoek op dit complexe gebied.

Praktische implicaties

Deze masterproef had als doel om inzicht te krijgen in de rol van cyberpesten bij het gebruik van bepaalde emotieregulatiestrategieën en de associatie tussen cyberpesten en depressieve symptomen te onderzoeken. Deze resultaten kunnen het belang aantonen van interventies, gericht om jonge adolescenten te ondersteunen en te beschermen tegen de negatieve gevolgen van cyberpesten. Gezien de link tussen cyberpesten, bepaalde ER-strategieën en depressieve klachten zou het zinvol kunnen zijn om deze problematiek op te nemen in preventieprogramma's en interventies gericht op de gevolgen van cyberpesten bij adolescenten. Scholen zouden hierbij een geschikte omgeving kunnen zijn om deze kennis te verspreiden, gezien hun rol in het bevorderen van sociale interacties en leerervaringen via technologie (Beran et al., 2004). Het is echter ook belangrijk om leerkrachten te informeren over cyberpesten, want dit onderwerp wordt niet vaak aangesneden in de klas (Vandenbosch et al., 2007). Een *'whole-school approach'* van pionier Olweus (2006) waarbij de gehele schoolgemeenschap betrokken wordt bij het pestprobleem lijkt de meest effectieve aanpak te zijn.

Daarnaast suggereren de resultaten ook dat het aangewezen is om jonge adolescenten bewust te maken van de verschillende emotieregulatiestrategieën, gezien de modererende rol van suppressie bij de relatie tussen cyberpesten en depressieve klachten. Echter moet wel rekening gehouden worden dat slechts één van de vier onderzochte strategieën een statistisch significant effect vertoonde. Uit een eerdere studie is gebleken dat preventieve bevordering van emotieregulatie bij adolescenten resulteerde in een verbetering op het gebied van negatieve emoties, schoolprestaties en afwezigheid (Horn et al., 2010). Psycho-educatie lijkt dus zeker een preventief instrument, omdat het lijkt bij te dragen aan psychosociale aanpassing door het bevorderen van adaptieve emotieregulatiestrategieën.

Sterktes, beperkingen en suggesties voor verder onderzoek

Enkele voordelen van dit onderzoek kunnen opgemerkt worden. Een van de belangrijkste sterktes is de selectie van de doelgroep 'jonge adolescenten' ($M_{leeftijd} = 12.48$ jaar). Het is opvallend dat deze doelgroep in eerdere onderzoeken vaak niet afzonderlijk werd bestudeerd, omdat sociale media zich in het verleden voornamelijk richtte op oudere adolescenten (Turliuc et al., 2020). Bovendien is de vroege adolescentie een periode die gekleurd wordt door heel wat biologische, cognitieve en sociale veranderingen (Steinberg, 2005). Het feit dat deze studie zich toelegt op jonge adolescenten, maakt het een waardevolle

toevoeging aan de bestaande literatuur. Een bijkomende sterkte van deze masterproef is het gebruik van de Experience Sampling Methode, die het mogelijk maakte om in korte tijd veel gegevens te verzamelen over de emotiestrategieën die jonge adolescenten in hun dagelijks leven toepassen. Dit is een belangrijk verschil met eerdere onderzoeken, waarbij vooral experimentele designs werden gebruikt (Schwartz et al., 2012; Turluc et al., 2020). Door het gebruik van deze methode kan een beter beeld worden gecreëerd van hoe adolescenten in de praktijk omgaan met hun emoties en welke strategieën ze daarbij toepassen. De keuze van de onderzochte variabelen kan ook als een sterk punt van dit onderzoek worden beschouwd. Cyberpesten is een actueel en relatief nieuw concept dat nog weinig aandacht heeft gekregen in eerdere onderzoeken. Daarnaast heeft dit onderzoek ook bijgedragen aan de bestaande literatuur door de inclusie van emotieregulatiestrategieën die tot dusver niet veel zijn onderzocht. Eerdere studies waren voornamelijk gericht op de strategieën reappraisal en ruminatie (Aldao et al., 2010; Tan et al., 2011; Webb et al., 2012). Door het onderzoeken van de strategieën ‘afleiding’ en ‘suppressie’ werd het mogelijk om een algemener onderscheid te maken tussen adaptieve en maladaptieve strategieën. Dit leidde tot een beter begrip van hoe deze strategieën worden gebruikt in relatie tot cyberpesten bij jonge adolescenten.

Naast de sterke punten van dit onderzoek zijn er ook enkele beperkingen die moeten worden erkend. Ten eerste was de data niet normaal verdeeld, wat een vertekend beeld kan geven. Desalniettemin kan er beroep worden gedaan op de centrale limietstelling, die stelt dat de gemiddelden van voldoende grote, onafhankelijke steekproeven steeds meer normaal verdeeld zullen zijn. Ten tweede werd er een lage betrouwbaarheid van de variabele ‘cyberpesten’ geobserveerd, wat de validiteit van de bevindingen zou kunnen beïnvloeden. Dit kan deels worden verklaard doordat cyberpesten een complex concept is dat niet altijd eenduidig te meten is. Ten derde moet rekening worden gehouden met de mogelijkheid dat participanten sociaal wenselijke antwoorden hebben gegeven, wat de validiteit van de resultaten zou kunnen verminderen. Deze beperking werd echter geminimaliseerd door een zorgvuldige opzet van de vragenlijst en door de anonimiteit van de deelnemers te waarborgen.

In aanvulling op de bevindingen van deze studie is het belangrijk om op te merken dat er nog veel meer emotieregulatiestrategieën zijn die niet werden onderzocht. Strategieën zoals acceptatie en het zoeken van sociale steun verdienen bijvoorbeeld ook de nodige aandacht in toekomstig onderzoek. Door meer strategieën te bestuderen, kan een vollediger beeld gevormd worden van hoe jonge adolescenten hun emoties reguleren in het dagelijks leven. Bovendien zou dit een uitgebreider begrip kunnen verschaffen van de relevante emotieregulatiestrategieën

in relatie tot cyberpesten. Toekomstig onderzoek kan ook andere negatieve gevolgen van cyberpesten onderzoeken, naast depressieve klachten. Cyberpesten kan namelijk ook samenhangen met lichamelijke klachten en slaapproblemen bij adolescenten, wat op zijn beurt de aandachtsprocessen, gedragscontrole en emotionele toestand van jongeren kan beïnvloeden (Herge et al., 2016). Dit uitgebreidere onderzoek kan een breder begrip bieden van de impact van cyberpesten op zowel de mentale als fysieke gezondheid van adolescenten. Bovendien is het waardevol om te onderzoeken hoe emotieregulatie een modererende rol kan spelen in deze context. Tot slot kan toekomstig onderzoek manieren bestuderen om de beperkingen van zelfrapportage te minimaliseren, bijvoorbeeld door gebruik te maken van multi-informant en multi-method onderzoek, wat de nauwkeurigheid van de bevindingen kan versterken.

Conclusie

De vroege adolescentie is een cruciale fase waarin jongeren te maken krijgen met uitdagingen en stressfactoren, waardoor ze kwetsbaar zijn voor pesterijen en het ontwikkelen van depressieve symptomen. Onderzoek heeft aangetoond dat pesten, zowel in de traditionele vorm als cyberpesten, het risico op psychische en fysieke gezondheidsproblemen vergroot (Van Geel et al., 2014; Nishina et al., 2015; Meeus, 2019). Er is echter nog weinig bekend over de specifieke relatie tussen cyberpesten, emotieregulatie en depressieve klachten, terwijl emotieregulatie een belangrijke ontwikkelingstaak is voor jongeren (Lennarz et al., 2018).

Dit onderzoek richtte zich op het verband tussen cyberpesten en emotieregulatie om inzicht te krijgen in de impact van cyberpesten op de ontwikkeling van jongeren. De resultaten laten zien dat jonge adolescenten die geconfronteerd worden met cyberpesten vaak de maladaptieve emotieregulatiestrategie 'ruminatie' gebruiken. Er werden geen significante verbanden gevonden tussen cyberpesten en andere emotieregulatiestrategieën, en geslacht speelde hierbij geen rol. Bovendien werd bevestigd dat een hogere score op cyberpesten samengaat met een hogere score op depressieve klachten. Het gebruik van de emotieregulatiestrategie 'suppressie' versterkt deze associatie.

Verder onderzoek is nodig om de relatie tussen cyberpesten en andere emotieregulatiestrategieën te verkennen. Daarnaast is er ruimte voor onderzoek naar andere negatieve gevolgen van cyberpesten. De resultaten van deze studie benadrukken het belang van psycho-educatie over cyberpesten en het bevorderen van effectieve emotieregulatiestrategieën bij jonge adolescenten en hun omgeving. Door het bieden van deze handvaten kunnen de negatieve effecten mogelijk worden verminderd en kunnen jongeren in deze turbulente ontwikkelingsfase beter worden ondersteund.

Referenties

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. and Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Angold, A., & Costello, E. J. (1987). *Short Mood and Feelings Questionnaire (SMFQ, SMFQ-C, SMFQ-P)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t15197-000>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization 2019. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483>.
- Berndt, T. J. (1982). The features and effects of friendship in early adolescence. *Child Development*, 53(6), 1447. <https://doi.org/10.2307/1130071>
- Berryman, C., Ferguson, C.J. & Negy, C. Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatr Q* 89, 307–314 (2018). <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Booker, C. L., Skew, A. J., Kelly, Y. J. ve Sacker, A. (2015). Media use, sports participation, and well-being in adolescence: Cross-sectional findings from the UK household longitudinal study. *American Journal of Public Health*, 105(1), 173–179. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301783>
- Bottino, S. M., Bottino, C. M., Regina, C. G., Correia, A. V., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cadernos de saude publica*, 31(3), 463–475. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00036114>
- Casper, D. M., & Card, N. A. (2017). Overt and Relational Victimization: A Meta-Analytic Review of Their Overlap and Associations With Social-Psychological Adjustment. *Child development*, 88(2), 466–483. <https://doi.org/10.1111/cdev.12621>

- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., ... Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, *143*(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Crocetti, E., Branje, S., Rubini, M., Koot, H. M. and Meeus, W. (2016). Identity processes and parent-child and sibling relationships in adolescence: A five-wave multi-informant longitudinal study. *Child Development*, *88*(1), 210–228. <https://doi.org/10.1111/cdev.12547>
- De France, K. and Hollenstein, T. (2020). Implicit theories of emotion and mental health during adolescence: The mediating role of Emotion Regulation. *Cognition and Emotion*, *35*(2), 367–374. <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1817727>
- Dierckens M, Delaruelle K, Deforche B. Eindrapport studie Jongeren en Gezondheid 2017 – 2020. Onderzoeksgroep Gezondheidsbevordering, Departement Volksgezondheid en Eerstelijnszorg, Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen, Universiteit Gent. 2021
- Ehret, A. M., Joormann, J. and Berking, M. (2018). Self-compassion is more effective than acceptance and reappraisal in decreasing depressed mood in currently and formerly depressed individuals. *Journal of Affective Disorders*, *226*, 220–226. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.006>
- Graham, S. and Bellmore, A. D. (2007). Peer victimization and mental health during early adolescence. *Theory Into Practice*, *46*(2), 138–146. <https://doi.org/10.1080/00405840701233081>
- Graham, S. and Juvonen, J. (1998). Self-blame and peer victimization in middle school: An attributional analysis. *Developmental Psychology*, *34*(3), 587–599. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.34.3.587>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.

- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and Future Directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130–137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Gyurak, A., Gross, J. J. and Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition & Emotion*, 25(3), 400–412. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>
- Herd, T., & Kim-Spoon, J. (2021). A Systematic Review of Associations Between Adverse Peer Experiences and Emotion Regulation in Adolescence. *Clinical child and family psychology review*, 24(1), 141–163. <https://doi.org/10.1007/s10567-020-00337-x>
- Herge, W. M., La Greca, A. M. and Chan, S. F. (2016). Adolescent peer victimization and physical health problems. *Journal of Pediatric Psychology*, 41(1), 15–27. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv050>
- Hoge, E., Bickham, D., & Cantor, J. (2017). Digital Media, Anxiety, and Depression in Children. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S76–S80. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758G>
- Hoover, J. H. and Olsen, G. W. (2001). *Teasing and harassment: The Frames and scripts approach for teachers and parents*. National Educational Service.
- Hoover, J. H., Oliver, R. and Hazler, R. J. (1992). Bullying: Perceptions of adolescent victims in the Midwestern USA. *School Psychology International*, 13(1), 5–16. <https://doi.org/10.1177/0143034392131001>
- Horn, A. B., Pössel, P. ve Hautzinger, M. (2010). Promoting adaptive emotion regulation and coping in adolescence. *Journal of Health Psychology*, 16(2), 258–273. <https://doi.org/10.1177/1359105310372814>
- Juvonen, J. and Graham, S. (2001). *Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized*. New York: Guilford Press.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

- Lennarz, H. K., Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., Kuntsche, E. and Granic, I. (2018). Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives. *International Journal of Behavioral Development*, 43(1), 1–11. <https://doi.org/10.1177/0165025418755540>
- Li, Q. (2006). Cyberbullying in schools. *School Psychology International*, 27(2), 157–170. <https://doi.org/10.1177/0143034306064547>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among u.s. young adults. *Depression and anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Livingstone, S., Mascheroni, G., Ólafsson, K., and Haddon, L., (2014) *Children's online risks and opportunities: comparative findings from EU Kids Online and Net Children Go Mobile*.
- Christina, S., Magson, N. R., Kakar, V., & Rapee, R. M. (2021). The bidirectional relationships between peer victimization and internalizing problems in school-aged children: An updated systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 85, 101979. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101979>
- McRae, K. and Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Mulyati, H., Yusuf LN, S. and Supriatna, M. (2020). Emotion regulation in adolescents. *Proceedings of the International Conference on Educational Psychology and Pedagogy - "Diversity in Education" (ICEPP 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200130.097>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1-A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>

- Nishina, A., Juvonen, J. and Witkow, M. R. (2005). Sticks and stones may break my bones, but names will make me feel sick: The psychosocial, somatic, and scholastic consequences of peer harassment. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 34(1), 37–48. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401_4
- Olweus, D. (2006). Revised olweus bully/victim questionnaire. *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t09634-000>
- Palladino, B. E., Nocentini, A., & Menesini, E. (2015). Psychometric properties of the Florence cyberbullying-cybervictimization scales. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(2), 112-119.
- Pellegrini, A. D. and Long, J. D. (2002). A longitudinal study of bullying, dominance, and victimization during the transition from primary school through Secondary School. *British Journal of Developmental Psychology*, 20(2), 259–280. <https://doi.org/10.1348/026151002166442>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Sanders, C. E. and Phye, G. D. (2007). *Bullying: Implications for the classroom*. Amsterdam etc.: Elsevier.
- Schunk, F., Zeh, F., & Trommsdorff, G. (2022). Cybervictimization and well-being among adolescents during the COVID-19 pandemic: The mediating roles of emotional self-efficacy and emotion regulation. *Computers in human behavior*, 126, 107035. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107035>
- Schwartz, S. J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Hale, W. W. and Meeus, W. H. (2012). Characterizing the self-system over time in adolescence: Internal structure and associations with internalizing symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(9), 1208–1225. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9751-1>

- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. and Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376–385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Somerville, L. H., Jones, R. M. and Casey, B. J. (2010). A time of change: Behavioral and neural correlates of adolescent sensitivity to appetitive and aversive environmental cues. *Brain and Cognition*, 72(1), 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.07.003>
- Spitzberg, B. H. and Hoobler, G. (2002). Cyberstalking and the technologies of interpersonal terrorism. *New Media & Society*, 4(1), 71–92. <https://doi.org/10.1177/14614440222226271>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Sugimura, K. and Shimizu, N. (2010). The role of peers as agents of Identity Formation in Japanese first-year university students. *Identity*, 10(2), 106–121. <https://doi.org/10.1080/15283481003711734>
- Tan, P. Z., Forbes, E. E., Dahl, R. E., Ryan, N. D., Siegle, G. J., Ladouceur, C. D. and Silk, J. S. (2011). Emotional reactivity and regulation in anxious and nonanxious youth: A cell-phone ecological momentary assessment study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(2), 197–206. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02469.x>
- Troop-Gordon W. (2017). Peer victimization in adolescence: The nature, progression, and consequences of being bullied within a developmental context. *Journal of adolescence*, 55, 116–128. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.012>
- Turliuc, M. N., Măirean, C. and Boca-Zamfir, M. (2020). The relation between cyberbullying and depressive symptoms in adolescence. the moderating role of Emotion Regulation Strategies. *Computers in Human Behavior*, 109, 106341. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106341>

- Twenge, J. M. ve Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, *90*(2), 311–331.
<https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, *6*(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Twenge, J. M., Martin, G. N. ve Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, *18*(6), 765–780.
<https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- van Doeselaar, L., Meeus, W., Koot, H. M. and Branje, S. (2015). The role of best friends in Educational Identity Formation in adolescence. *Journal of Adolescence*, *47*(1), 28–37.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.12.002>
- van Geel, M., Vedder, P. and Tanilon, J. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents. *JAMA Pediatrics*, *168*(5), 435.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.4143>
- Vandebosch, H. , Van Cleemput, K., Mortelmans, D., Walrave, M., (2006), Cyberpesten bij jongeren in Vlaanderen, studie in opdracht van het viWTA, Brussel
- Vandebosch, H. and Van Cleemput, K. (2008). Defining cyberbullying: A qualitative research into the perceptions of youngsters. *CyberPsychology & Behavior*, *11*(4), 499–503.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0042>
- Vaterlaus, J. M. and Winter, M. (2021). Tiktok: An exploratory study of young adults' uses and gratifications. *The Social Science Journal*, 1–20.
<https://doi.org/10.1080/03623319.2021.1969882>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

- Webb, T. L., Miles, E. and Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Weimann, G. and Masri, N. (2020). Research note: Spreading hate on tiktok. *Studies in Conflict & Terrorism*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/1057610X.2020.1780027>
- Zaki, J. and Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>

Appendix

Tabel 1. Items cyberpesten

Construct	Item	Antwoordmogelijkheden
Cybervictimization	1. Bedreigd of beledigd worden op het internet (e.g., websites, chatrooms, blogs, sociale netwerksites)	1 = <i>Helemaal niet</i> 2 = <i>Een of twee keer</i> 3 = <i>Twee of drie keer per maand</i> 4 = <i>Ongeveer een keer per week</i>
	2. Ontvangen van video's/ foto's/ afbeeldingen van gênante of persoonlijke situaties op het internet (e.g., e-mails, websites, YouTube, sociale netwerksites)	5 = <i>Meerdere keren per week</i> <i>gepest</i>
	3. Uitgesloten worden van een online groep (e.g., websites, chatrooms, blogs, sociale netwerksites)	
	4. Iemand heeft mijn persoonlijke gegevens (afbeeldingen, foto's) gestolen om deze opnieuw te gebruiken.	

Tabel 2. Items depressieve symptomen

Construct	Item	Antwoordmogelijkheden
Depressieve symptomen	1. Ik voelde me ellendig of ongelukkig	1 = <i>Bijna nooit</i> 2 = <i>Soms</i>
	2. Ik genoot nergens van	3 = <i>Vaak</i>
	3. Ik was zo moe dat ik alleen maar aan het rondhangen was en niets uitvoerde	
	4. Ik was erg rusteloos	
	5. Ik voelde me alsof ik nergens meer goed voor was	
	6. Ik hilde veel	
	7. Ik vond het moeilijk om goed na te denken of me te concentreren	
	8. Ik haatte mezelf	
	9. Ik voelde me een slecht iemand	
	10. Ik voelde me eenzaam	
	11. Ik dacht dat niemand echt van me hield	
	12. Ik dacht dat ik nooit zo goed kon zijn als anderen	
	13. Ik deed alles fout	

Tabel 3. Items rond emotieregulatie.

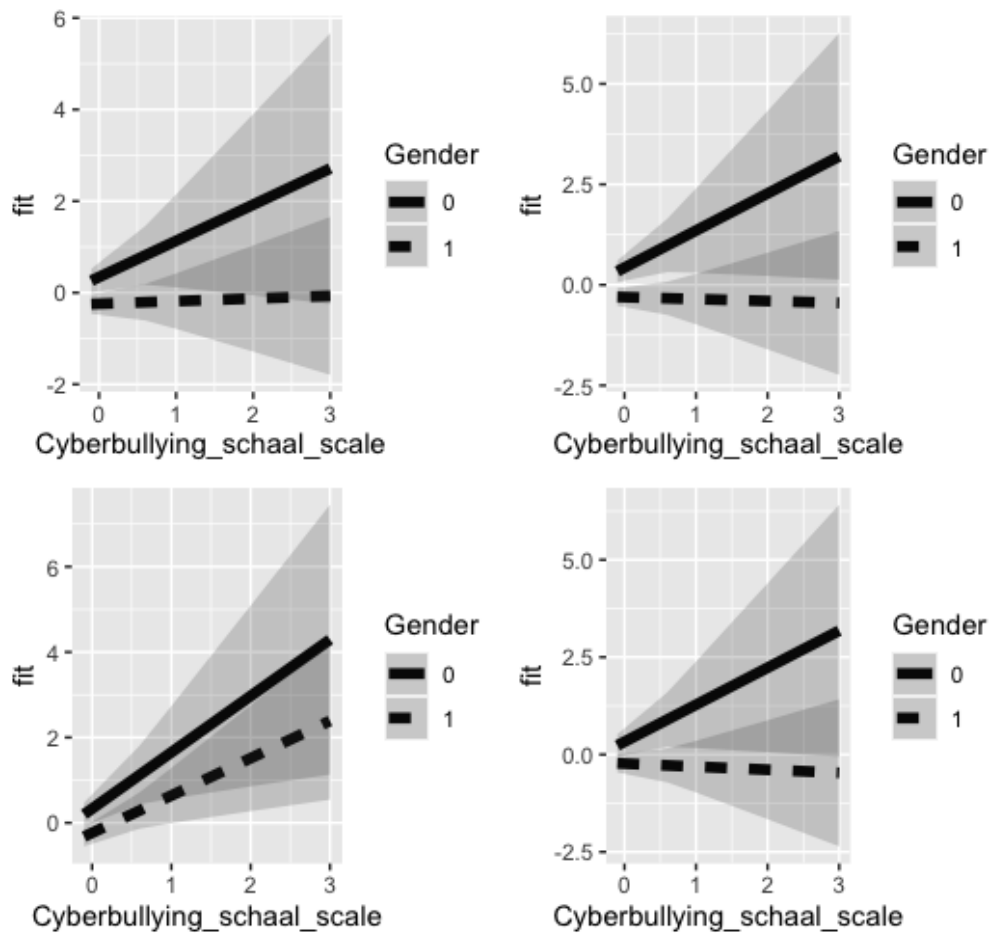
Construct	Item	Antwoordmogelijkheden
Emotion regulation	Toen ik daarnet deze emotie voelde... probeerde ik de situatie op een andere manier te bekijken.	<i>Helemaal niet -> heel erg (1-7)</i>
	Toen ik daarnet deze emotie voelde... deed ik dingen om mezelf af te leiden.	<i>Helemaal niet -> heel erg (1-7)</i>
	Toen ik daarnet deze emotie voelde... dan praatte ik met iemand anders over de situatie.	<i>Helemaal niet -> heel erg (1-7)</i>
	Toen ik daarnet deze emotie voelde... dan probeerde ik mijn emoties te verbergen.	<i>Helemaal niet -> heel erg (1-7)</i>
	Toen ik daarnet deze emotie voelde... dan kon ik niet stoppen met eraan te denken.	<i>Helemaal niet -> heel erg (1-7)</i>
	Toen ik daarnet deze emotie voelde... dan heb ik gesupporterd voor mezelf.	<i>Helemaal niet -> heel erg (1-7)</i>
	Toen ik daarnet deze emotie voelde... dan heb ik mezelf proberen op te peppen.	<i>Helemaal niet -> heel erg (1-7)</i>
	Toen ik daarnet deze emotie voelde... dan probeerde ik mijn emoties te uiten.	<i>Helemaal niet -> heel erg (1-7)</i>

Tabel 5. Geplande m-Path-prompts

	monday	tuesday	wednesda y	thursday	friday	saturday	sunday
School 1							
Beep 1	08:10	08:10	08:10	08:10	08:10	10:00	10:00
Beep 2	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	12:00	12:00
Beep 3	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	15:00	15:00
Beep 4	15:40	15:40	15:40	15:40	15:40	17:00	17:00
Beep 5	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
School 2^a							
Beep 1	08:05	08:05	08:05	08:05	08:05	10:00	10:00
Beep 2	10:05	10:05	10:05	10:05	10:05	12:00	12:00
Beep 3	12:25	12:25	12:25	12:25	12:25	15:00	15:00
Beep 4	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	17:00	17:00
Beep 5	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
School 2^b							
Beep 1	08:10	08:10	08:10	08:10	08:10	10:00	10:00
Beep 2	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	12:00	12:00
Beep 3	12:55	12:55	12:55	12:55	12:55	15:00	15:00
Beep 4	16:05	16:05	16:05	16:05	16:05	17:00	17:00
Beep 5	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
School 3							
Beep 1	08:05	08:05	08:05	08:05	08:05	10:00	10:00
Beep 2	10:10	10:10	10:10	10:10	10:10	12:00	12:00
Beep 3	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	15:00	15:00
Beep 4	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	17:00	17:00
Beep 5	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
School 4							
Beep 1	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	10:00	10:00
Beep 2	10:35	10:35	10:35	10:35	10:35	12:00	12:00
Beep 3	12:40	12:40	12:40	12:40	12:40	15:00	15:00
Beep 4	15:55	15:55	15:55	15:55	15:55	17:00	17:00
Beep 5	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
School 5							
Beep 1	08:10	08:10	08:10	08:10	08:10	10:00	10:00
Beep 2	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	12:00	12:00
Beep 3	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	15:00	15:00
Beep 4	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	17:00	17:00
Beep 5	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
School 6							
Beep 1	08:10	08:10	08:10	08:10	08:10	10:00	10:00
Beep 2	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	12:00	12:00
Beep 3	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	15:00	15:00
Beep 4	15:50	15:50	15:50	15:50	15:50	17:00	17:00
Beep 5	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
School 7							
Beep 1	08:40	08:40	08:40	08:40	08:40	10:00	10:00
Beep 2	10:40	10:40	10:40	10:40	10:40	12:00	12:00

Beep 3	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	15:00	15:00
Beep 4	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	17:00	17:00
Beep 5	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
School 8							
Beep 1	08:05	08:05	08:05	08:05	08:05	10:00	10:00
Beep 2	10:10	10:10	10:10	10:10	10:10	12:00	12:00
Beep 3	12:55	12:55	12:55	12:55	12:55	15:00	15:00
Beep 4	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	17:00	17:00
Beep 5	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
School 9							
Beep 1	08:05	08:05	08:05	08:05	08:05	10:00	10:00
Beep 2	10:10	10:10	10:10	10:10	10:10	12:00	12:00
Beep 3	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	15:00	15:00
Beep 4	15:55	15:55	15:55	15:55	15:55	17:00	17:00
Beep 5	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00

Figuur 1. Effect van geslacht op de associatie tussen cyberpesten en emotieregulatie



Figuur 2. Effect van ER op de associatie tussen cyberpesten en depressieve symptomen

