

Sozialverhalten: Loben hilft Kindern gegen Depression

Datum: 09.01.2023

Original Titel:

Being Praised for Prosocial Behaviors Longitudinally Reduces Depressive Symptoms in Early Adolescents: A Population-Based Cohort Study

Kurz & fundiert

- Lob und soziales Verhalten sind jeweils Schutzfaktoren gegen Depression
- Kann Lob für Sozialverhalten noch mehr schützen?
- Kohortenstudie in Tokio mit 3 007 Kindern
- Frage an 10-Jährige: Lob für Soziales oder Lob für andere Dinge?
- Vergleich depressiver Symptome mit 10 und 12 Jahren
- Sozial-Lob-Gruppe weniger depressiv mit 10 und 12 Jahren

MedWiss - Wissenschaftler untersuchten in Tokio, welche Antwort Kinder mit 10 Jahren auf die Frage "Wofür wirst Du gelobt?" gaben und ob mit 10 und 12 Jahren depressive Symptome vorlagen. Für soziales Verhalten gelobte Kinder entwickelten weniger depressive Symptome als andere.

Depression belastet viele Erwachsene, aber auch Kinder und Jugendliche können schon früh depressive Symptome entwickeln. Sowohl Lob als auch soziales Verhalten gelten als Schutzfaktoren gegenüber Depression. Wissenschaftler untersuchten nun, welchen Einfluss speziell Lob für soziales Verhalten auf das Depressionsrisiko bei Heranwachsenden hat.

Lob und soziales Verhalten sind jeweils Schutzfaktoren gegen Depression

Dazu verglichen sie 10-Jährige in Tokio, die für ihr soziales Verhalten gelobt wurden, mit Gleichaltrigen, die für andere Dinge gelobt wurden. Depressive Symptome wurden mit 10 Jahren und mit 12 Jahren analysiert. Im Rahmen einer laufenden Kohortenstudie in Tokio ermittelten die Wissenschaftler Daten von 3 171 Heranwachsenden. Darin war dokumentiert, welche Antwort die Kinder mit 10 Jahren auf die Frage "Wofür wirst Du gelobt?" gaben, ob depressive Symptome vorlagen und wie die Erziehungsberechtigten das Sozialverhalten ihrer Kinder einschätzten. Kinder, die klar angaben, dass sie für ihr soziales Verhalten gelobt wurden, zählten zur Sozial-Lob-Gruppe, die übrigen Kinder zur Kontrollgruppe. Der Grad depressiver Symptome mit 10 und 12 Jahren wurde mit Hilfe eines spezialisierten Fragebogens (Short Mood and Feelings Questionnaire, SMFQ) ermittelt. Objektiv wurde das prosoziale Verhalten der 10-jährigen Kinder mit Hilfe eines Fragebogens zu Stärken und Schwierigkeiten (Strength and Difficulty Questionnaire, SDQ) erfasst.

Frage an 10-Jährige in Tokio: Lob für Soziales oder für andere Dinge?

3 007 Paare von Kindern und Sorgeberechtigten nahmen sowohl in der ersten Welle (10-Jährige) und der zweiten Welle (12-Jährige) der Studie teil. 845 Kinder (28,1 %) gaben an, für ihr Sozialverhalten gelobt zu werden. 2 118 Kinder (70,4 %) berichteten, vorwiegend für andere Dinge gelobt zu werden (Kontrollgruppe). Für soziales Verhalten wurden deutlich mehr Mädchen als

Jungen (56,4 % vs. 43,7 %; $p < 0,001$) gelobt. Auch wurden etwas häufiger Kinder derart gelobt, die mehr Geschwister hatten (1,2 +/- 0,8 vs. 1,1 +/- 0,8; $p < 0,05$). Depressive Symptome (SMFQ-Ergebnisse) waren mit 10 Jahren signifikant niedriger in der Gruppe, die für Soziales gelobt wurde, als in der Kontrollgruppe (4,3 +/- 4,4 vs. 4,9 +/- 4,6; $p < 0,001$). Die Unterschiede waren auch bei den 12-Jährigen im Durchschnitt messbar (3,4 +/- 4,2 vs. 4,0 +/- 4,6; $p < 0,01$). Kinder, die mit 10 Jahren für ihr Sozialverhalten gelobt wurden, hatten signifikant niedrigere depressive Symptome mit 12 Jahren (Regressionsvariable: -0,57; 95 % Konfidenzintervall: -0,96 - -0,17). Dies bestätigte sich auch, nachdem die Wissenschaftler weitere, möglicherweise erklärende Faktoren wie bereits zu Beginn der Studie bestehende depressive Symptome in ihrer Analyse berücksichtigten. Das tatsächliche prosoziale Verhalten der Kinder, eingeschätzt durch ihre Erziehungsberechtigten, schien hingegen nicht mit depressiven Symptomen in Zusammenhang zu stehen. Allerdings gehörten mehr als sozial eingeschätzte Kinder zu der Gruppe, die für Soziales gelobt wurde (7,1 +/- 2,0 vs. 6,5 +/- 2,0; $p < 0,001$).

Sozial-Lob-Gruppe weniger depressiv mit 10 und 12 Jahren

Lob für soziales Verhalten scheint demnach bei Kindern mit 10 Jahren möglichen depressiven Symptomen entgegenzuwirken. Wofür 10-Jährige gelobt wurden, spiegelte sich auch zwei Jahre später in ihrer psychischen Gesundheit wider. Die Autoren erklären, dass nach einer Theorie das Lob von Verhalten (im Gegensatz zu Lob von z. B. der Form der Nase oder einem Kleidungsstück) das Selbstwertgefühl stützt. Zusätzlich wurde bereits gezeigt, dass prosoziales Verhalten depressiven Symptomen vorbeugen kann. Anderen zu helfen kann, nach früheren Arbeiten, die Selbst-Akzeptanz und das Selbstvertrauen fördern und so positiv auf depressive Symptome einwirken. Die Verbindung zwischen Lob für Verhalten und sozialem Verhalten scheint nach dieser Studie daher eine besonders wertvolle Unterstützung für Heranwachsende zum Schutz vor Depression darzustellen.

Referenzen:

Nagaoka D, Tomoshige N, Ando S, Morita M, Kiyono T, Kanata S, Fujikawa S, Endo K, Yamasaki S, Fukuda M, Nishida A, Hiraiwa-Hasegawa M, Kasai K. Being Praised for Prosocial Behaviors Longitudinally Reduces Depressive Symptoms in Early Adolescents: A Population-Based Cohort Study. *Front Psychiatry*. 2022 May 17;13:865907. doi: 10.3389/fpsyt.2022.865907. PMID: 35656347; PMCID: PMC9152118.