La convinzione di saper gestire bene le attività scolastiche e le relazioni con i compagni di classe contrastano la depressione. È il risultato al quale sono arrivati i ricercatori del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Milano-Bicocca, dopo uno studio condotto su circa 600 bambini di seconda e terza elementare. Insomma, a parità di competenze è la convinzione del saper far qualcosa a fare la differenza. Lo studio (Patrizia Steca, J. R. Z. Abela, D. Monzani, A. Greco,N. A. Hazel, B. L. Hankin *Cognitive Vulnerability to Depressive Symptoms in Children: The Protective Role of Self-efficacy Beliefs in a Multi-Wave Longitudinal Study* DOI: 10.1007/s10802-013-9765-5), condotto in collaborazione con alcune Università statunitensi, è stato pubblicato sul *Journal of Abnormal Child Psychology*
.

Tra gli elementi di novità della ricerca, la giovane età dei partecipanti e lo studio delle convinzioni di autoefficacia quali fattori di protezione tra i bambini in età scolare.

«I partecipanti allo studio sono stati bambini di seconda e terza elementare - spiega Patrizia Steca, docente di psicologia generale e coordinatrice dello studio - nessuna altra ricerca ha considerato sia fattori negativi sia positivi nello studio dei sintomi depressivi su bambini di questa età. L'importanza del nostro studio sta nell'aver dimostrato come la convinzione di saper gestire le attività scolastiche e le relazioni con i compagni di classe possano contrastare la depressione anche tra i più piccoli».

Alla ricerca hanno partecipato 554 bambini (51,4 per cento maschi, 44,2 per cento di seconda elementare) di 11 scuole elementari del Nord Italia (Lombardia e Piemonte) ai quali è stato richiesto di rispondere ad una serie di questionari. Un ricercatore leggeva e spiegava le domande ai bambini e chiedeva loro di rispondere singolarmente alla propria batteria di domande, secondo la specifica scala di risposta del questionario. Gli psicologi hanno così potuto valutare gli stili cognitivi, le convinzioni di autoefficacia scolastica e sociale, i livelli di stress e i sintomi depressivi dei bambini.

«Tramite sofisticate analisi statistiche abbiamo riscontrato – spiegano Andrea Greco e Dario Monzani, tra gli autori dello studio e collaboratori di ricerca presso l'università di Milano-Bicocca - come sia fondamentale lavorare sull'autoefficacia e sugli stili cognitivi; entrambi questi indicatori giocano infatti un ruolo chiave sulla depressione. Chi tende a catastrofizzare le conseguenze degli eventi negativi, riporta livelli più alti di sintomi depressivi. E contemporaneamente, i bambini che si sentono più capaci di far fronte ai compiti scolastici riportato minori sintomi depressivi».

Inoltre, le convinzioni di autoefficacia sociale giocano un importante ruolo nella relazione fra innalzamento dei livelli di stress e concomitante innalzamento dei livelli di depressione: i bambini che si sentono più incapaci nella relazione con i loro compagni mostrano più elevati livelli di stress che portano a maggiori livelli di depressione, rispetto ai bambini che invece si sentono capaci.

«Questi risultati – conclude Patrizia Steca - sottolineano l'importanza e la centralità della scuola come contesto primario nel quale i bambini vengono chiamati fin da piccoli ad affrontare

compiti, richieste e rapporti sociali molto impegnativi; uno scarso senso di autoefficacia nella gestione di queste situazioni può produrre scoraggiamento e stati d'animo negativi che rischiano di condurre a vissuti depressivi veri e propri. È necessario quindi lavorare in questo senso per rafforzare nei bambini le loro convinzioni di essere efficaci, fortificare la loro autostima, in un'ottica che sia realmente positiva e preventiva».