



*Université A. MIRA de Bejaia*

*Faculté des sciences humaines et sociales*

*Département de psychologie et d'orthophonie*

# *Mémoire de fin de cycle*

*Thème :*

*L'effet du stress de l'examen sur le rendement scolaire chez les adolescents (BEM)*

*Etude réalisée au sein de CEM "Mehdi Saïd" à Oued Ghir.  
Bejaia*

*En vue de l'obtention du diplôme de*

*Master en\_ Psychologie clinique \_*

**Réalisé par :**

Allaoua Razika

Boubekeur Numidia

**Encadré par :**

Dr. Benchallal Abdelouahab

**Année universitaire : 2023/2024**

## Remerciements

Avant tout, nous remercions le bon dieu de nous avoir donné la force, le courage et la volonté pour accomplir et conclure ce travail.

Un grand merci à nos parents et nos familles pour nos avoir soutenues à la longue de ces années et nous avoir guidée dans nos difficultés.

On remercie spécialement monsieur ‘‘BENCHALLAL Abdelouahab’’ qui a nous donner de son temps, de son savoir et connaissance pour accomplir ce mémoire, ainsi que tous nos enseignants.

Et sans oublier madame ‘‘ yahiaoui Salima ‘‘ et tous les travailleurs de Cem Mehdi Saïd Oued ghir- Béjaïa- .

Et enfin, tous ceux qui nous ont aidé de près ou de loin. Un grand Merci.

## Dédicaces

Toutes les lettres ne sauraient trouver les mots qu'il faut... tous les mots ne sauraient exprimer la gratitude, l'amour, le respect, la reconnaissance, c'est tout simplement que je dédie ce modeste travail

A mes chers parents

Ma mère, qui a crevé pour ma réussite, pour son amour, son soutien, tous les Sacrifices approuvés et ses précieux conseils, pour toute son assistance et sa Présence dans ma vie.

A ma chère sœur « Hadjira », Son mari « Samir », et ses enfants « Aya & kousseila & Dania »

A mon cher mari « Sofiane » qui ma soutenue tout au long de mon parcours universitaire. Et toute sa famille

A ma binôme « Numidia » dont on a réussi à réalisé ce mémoire

A mon encadreur « Benchallal Abdelouhab »

A la psychologue « Yahiaoui Salima »

A toute ma famille, et à tous ceux qui ont contribué de près ou de loin pour que ce mémoire soit réalisable.

A tous ceux qui porte le nom « ALLAOUA »

**RAZIKA**

## **Dédicaces**

C'est avec une émotion intense que je dédie ce modeste travail à mon héroïne et mon pilier dans la vie ma maman qui est la lumière de ma vie

À mon papa même si il est loin de moi mais il est toujours là à mes poulets quand j'ai besoin de lui et me motiver

À mes deux sœurs Sora et Sabrina et son mari Mohamed et mes deux neveux Akram et SidAli

A Mes trois oncles mouloud ,Mokran, Farid et sa femme Souhila qui ce souci toujours de mes études

À mes copines (sœurs) Leticia, Souad Maïssa, Wissam, Aïcha ,lahna ,sarah et ma cousine Aya

À ma chère binôme qui m'a vraiment soutenu tout au long de ce parcours je la remercie jamais assez.

Et toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce mémoire

**Numidia**

## Table des matières

Remerciements .....	
Dédicaces .....	
Dédicaces .....	
La liste des tableaux : .....	
Introduction .....	11

### Partie théorique

#### Chapitre I: Le cadre général de la problématique

1.Problématique.....	4
2- Les Hypothèses .....	6
3- L'importance du thème : .....	6
4- Les objectifs de la recherche : .....	7
5-Les concepts opérationnels : .....	7
6. Les études antérieures : .....	8
6.1. Impact du stress sur le rendement scolaire : .....	8
6.2- Mécanismes de l'influence du stress : .....	9
6.3. Stratégies de Gestion du Stress : .....	10
6.4. Synthèse et revue générale : .....	11
7- Commentaire sur les études antérieures : .....	11
7.1. Impact du Stress sur le rendement scolaire : .....	12
7.2. Mécanismes de l'influence du stress : .....	12
7.3. Stratégies de gestion du stress : .....	12
7.4. Synthèse et revue g générale : .....	13

#### Chapitre II : Le stress

Préambule : .....	15
Définition de stress : .....	15
2. Historique : .....	16
3. Les facteurs reconnus de stress : .....	17
3.1. Les facteurs externes : .....	17
3.2. Les facteurs internes : .....	18
4. Les théories du stress : .....	18
4.1. La notion de stress biologique : .....	18
4.2. Les théories cognitives du stress : .....	19
4.3. Les théories du stress transactionnel : .....	20

5. Le stress scolaire : .....	21
5.1. Définition de stress scolaire : .....	21
5.2. Les formes de stress scolaire : .....	22
5.3. Les symptômes du stress scolaire : .....	22
II . Le stress de l'examen : .....	24
1. Définition de stress à l'examen : .....	24
1.1. Principes de bases de l'examen : .....	24
1.2. L'importance des examens : .....	25
Les manifestations du stress à l'examen : .....	26
3. Les facteurs contribuant aux stress à l'examen : .....	26
3.1. Facteurs personnels : .....	26
3.2. Facteurs familiaux : .....	27
3.3. Facteurs scolaires : .....	28
3.4. Facteurs sociaux : .....	29
4. Les conséquences du stress à l'examen : .....	30
Les stratégies de gestion du stress à l'examen : .....	31
5.1. La relaxation : .....	31
5.2. La visualisation : .....	31
5.3. Adopter de saines habitudes : .....	32
5.4. Développer des aptitudes : .....	32
5.5. Le soutien social : .....	32
6. La prise en charge d'un élève stressant : .....	32
Synthèse .....	33

### Chapitre III : Le Rendement scolaire

Préambule.....	35
1-Définition de rendement scolaire : .....	35
1-1 Selon Dr. Maissa Ahmed El-Dhayal : .....	35
1-2 Selon Abderrahmane El Aswi : .....	35
1-3 Selon Rajaa Mahmoud Abu Alam (1971) : .....	35
2- Les objectifs et l'importance du rendement scolaire : .....	35
2-1 Les objectifs : .....	35
2-2 L'importance : .....	36
3-Types du rendement scolaire : .....	36
3-1 Bon rendements scolaires : .....	36
3-2Mauvais rendements scolaires : .....	37

4- Facteurs influençant sur les résultats scolaires : .....	37
4.1 Facteurs mentaux : .....	37
4-1-1 L'intelligence : .....	37
4-1-2 Capacités spéciales : .....	37
4-2 Facteurs physiques : .....	38
4-3 Facteurs familiaux : .....	38
4-4 Facteurs psychologiques : .....	39
4-4-1 Motivation à la réussite : .....	39
4-4-2 Concept de soi : .....	39
4-4-3 Confiance en soi: .....	39
5-Les Causes du mauvais rendement scolaires : .....	40
6. La motivation et le rendement scolaire : .....	40
Synthèse .....	41

## La partie pratique

### Chapitre IV : Méthodologie de Recherche

Préambule.....	44
La méthode utilisée : .....	44
Les outils utilisés pour la réalisation de cette recherche : .....	45
L'échelle d'anxiété état de SPEILBERGER : .....	45
Définition et application de l'échelle d'anxiété de Speilberger : .....	45
2.1.2. La correction de l'échelle du stress état : .....	45
2.1.3. La validité de l'échelle du stress : .....	46
3. La pré-enquête : .....	46
3.1. Le déroulement de la pré-enquête : .....	46
La présentation du terrain de la recherche : .....	46
4.1. Présentation de lieu de la recherche : .....	47
L'échantillon et ces caractéristiques : .....	47
Déroulement de l'enquête : .....	49
Les outils statistiques utilisés : .....	49
Les difficultés rencontrées : .....	50
Synthèse .....	50

### Chapitre V : Analyse et interprétation des résultats

Préambule.....	52
1-Présentation et analyse des résultats : .....	52
2-Discussion et interprétation des résultats : .....	59

Conclusion.....

Résumé.....

**La liste des figures :**

<b>Numéro</b>	<b>Titres des figures</b>	<b>Pages</b>
<b>01</b>	La présentation graphique de l'échantillon d'étude	<b>46</b>
<b>02</b>	La courbe de distribution naturelle pour les degrés du stress à l'examen	<b>53</b>

**La liste des tableaux :**

<b>Numéro</b>	<b>Titre des tableaux</b>	<b>Pages</b>
<b>01</b>	La distribution de l'échantillon d'étude	<b>46</b>
<b>02</b>	Le degré de stress d'examen selon le genre	<b>47</b>
<b>03</b>	Le degré de rendement scolaire selon le genre	<b>47</b>
<b>04</b>	La corrélation entre le stress à l'examen et le rendement scolaire	<b>51</b>
<b>05</b>	Les résultats de test KOLMGOROV-SMIRNOV concernant la variable de stress	<b>52</b>
<b>06</b>	Les différentes catégories de stress à l'examen (étalonnage)	<b>53</b>
<b>07</b>	La différence dans les degrés de rendement scolaire selon les niveaux de stress	<b>54</b>
<b>08</b>	La différence dans les degrés du stress à l'examen selon le genre	<b>55</b>
<b>09</b>	La différence dans les degrés du rendement scolaire selon le genre	<b>56</b>

# **INTRODUCTION**

## **Introduction**

La période de l'adolescence, une étape cruciale du développement humain, est fréquemment caractérisée par des évolutions physiologiques, psychologiques et sociales rapides. Toutefois, cette période peut aussi être marquée par des obstacles et des facteurs de stress qui peuvent avoir un impact négatif sur la vie des adolescents.

Le stress scolaire est l'un des principaux facteurs qui impactent les adolescents. Le stress lié à l'obtention de notes élevées, aux devoirs et aux examens peut être extrêmement épuisant et engendrer une grande anxiété. D'après une enquête, 70 % des adolescents affirment être stressés par leurs études. Cette situation de stress peut causer des troubles du sommeil, des problèmes digestifs et une fatigue persistante.

Le stress à l'école peut aussi influencer de manière importante les performances scolaires des adolescents. Selon les recherches, les adolescents confrontés au stress ont une plus grande probabilité de commettre des erreurs, de perdre confiance en eux-mêmes et de développer une attitude négative envers l'apprentissage. En outre, le stress peut aussi avoir un impact sur leur capacité à se concentrer et à apprendre, ce qui peut entraîner une diminution de leur performance scolaire. (Levasseur, 2012).

En plus du stress scolaire, il est possible que les adolescents soient également confrontés à d'autres facteurs de stress, comme les relations familiales, les problèmes de santé mentale et les pressions sociales. Ces facteurs de stress peuvent aussi influencer négativement leur bien-être et leur performance scolaire.

Il est donc primordial que les parents, les enseignants et les experts en santé mentale prennent des initiatives afin d'assister les adolescents dans la gestion de leur stress et dans le maintien d'un bon niveau d'études. Cela englobe des méthodes pour gérer le stress, des activités de divertissement et des aides émotionnelles. De plus, il est crucial de favoriser une culture axée sur le bien-être scolaire et le soutien aux adolescents afin de les aider à développer des compétences de résilience et à gérer de manière efficace les troubles qui les touchent.

En somme, le stress à l'école et les autres facteurs de stress peuvent avoir une influence importante sur la vie des adolescents, impactant ainsi leur bien-être et leur performance académique. Il est donc primordial de mettre en place des actions visant à soutenir les adolescents dans la gestion de leur stress et leur maintien.

Toute fois, dans notre petite étude, nous allons tenter d'analyser l'impact des niveaux de stress sur le rendement scolaire chez les adolescents qui fréquentent des établissements scolaires, ainsi que la disparité entre les degrés de stress scolaire et les comportements agressifs en fonction du genre.

## **Introduction**

---

Pour atteindre cet objectif, l'étude sera structurée en deux parties : théorique et opérationnelle.

La première partie est composée de quatre chapitres répartis de la manière suivante :

### **Le premier chapitre:**

Porte le cadre général de la problématique qui contient la problématique, les hypothèses, les objectifs et les raisons du choix du thème, les concepts opérationnels et les études antérieures.

### **Le deuxième chapitre :**

Est réservé pour la variable de stress d'examen. On a séparé ce chapitre en trois parties ; dans la première on va aborder le stress d'une manière générale, sa définition, historique, ces facteurs, et les théories de stress. Dans la deuxième partie on va présenter le stress scolaire, sa définition, c'est forme, c'est facteurs, ces symptômes. Enfin dans la troisième partie on va parler du stress d'examen, sa définition, les manifestations psychologiques et physiques, les facteurs contribuant au stress d'examen les conséquences du stress d'examen, les stratégies de gestion de stress d'examen à la fin on va parler sur la prise en charge des adolescents qui sans un état de stress d'examen et comment réduire ce stress.

### **Le troisième chapitre :**

Concernant le troisième chapitre on va aborder le sujet du rendement scolaire on va commencer par la définition, après son objectif, l'importance du rendement scolaire, les types de rendement scolaire, les facteurs qui influencent le résultat scolaire, les causes du mauvais rendement scolaire, en fin on va parler sur la motivation et le rendement scolaire chez les adolescents.

### **Le quatrième chapitre:**

Porte la méthode utilisée, les définitions et l'application de l'échelle, la présentation du terrain, la pré-enquête, l'échantillon et ses caractéristiques, déroulement de l'enquête, les outils statistiques, et les difficultés rencontrées

### **Le cinquième chapitre :**

Créer la présentation, l'interprétation et l'analyse des résultats. enfin on a conclu notre étude avec une conclusion générale.

# **Partie théorique**

# Chapitre I Le cadre général de la Problématique

1. La problématique.
2. Les hypothèses.
3. L'importance de thème.
4. Les objectifs de la recherche.
5. Les concepts opérationnels.
6. Les études intérieures.
7. Commentaire sur les études intérieures.

## 1. Problématique :

L'adolescence est une période déterminante de la vie, marquée par des transitions majeures sur les plans physique, émotionnel, cognitif et social. Cette phase, couvrant généralement les âges de 13 à 18 ans, représente une étape cruciale où les jeunes évoluent de l'enfance vers l'âge adulte, se forgeant une identité personnelle et sociale tout en assumant de nouvelles responsabilités. En milieu scolaire, ces jeunes se retrouvent souvent confrontés à des défis multiples, allant des exigences académiques aux pressions sociales et familiales, qui peuvent engendrer un stress significatif.

Le stress, dans le contexte de l'adolescence, est une réaction naturelle face aux exigences et aux pressions du quotidien. En milieu scolaire, il peut provenir de diverses sources : la charge de travail académique, les évaluations et les examens, les relations avec les pairs, ainsi que les attentes des enseignants et des parents. Ces sources de stress peuvent affecter les adolescents de différentes manières, influençant non seulement leur bien-être émotionnel, mais aussi leur rendement scolaire.

La charge de travail académique est l'une des principales sources de stress chez les adolescents. Les devoirs, les projets et les révisions, souvent cumulés avec des activités extrascolaires, peuvent créer une pression intense. Les élèves doivent jongler avec ces multiples responsabilités tout en respectant des délais serrés, ce qui peut les amener à se sentir submergés et épuisés (Buchanan et Hughes, 2009).

Les examens et les évaluations constituent une autre source de stress importante. Les évaluations continues sont souvent perçues comme des événements stressants, particulièrement lorsque les résultats sont considérés comme cruciaux pour l'avenir académique ou professionnel. La préparation aux examens nécessite un investissement important en temps et en effort, ce qui peut augmenter l'anxiété et la pression chez les élèves. (Putwain et Daly, 2013).

Les interactions sociales jouent également un rôle clé dans le stress ressenti par les adolescents en milieu scolaire. Les relations avec les pairs, la recherche de l'acceptation sociale et la gestion des conflits peuvent être des sources majeures de tension. Les adolescents sont souvent sensibles aux jugements de leurs camarades et peuvent ressentir une pression pour se conformer à des normes sociales ou pour exceller dans des domaines spécifiques. (Roeser, Eccles, et Sameroff, 2000).

Les attentes des enseignants et des parents ajoutent une couche supplémentaire de stress. Les adolescents peuvent se sentir obligés de répondre aux standards élevés fixés par leurs éducateurs et leurs familles, craignant de décevoir ou de ne pas être à la hauteur. Cette pression pour réussir peut être accablante et mener à une anxiété de performance (Pomerantz, Moorman, et Litwack, 2007).

L'impact de ce stress sur le rendement scolaire des adolescents est complexe. D'un côté, un certain niveau de stress peut être stimulant et améliorer la concentration et la motivation, aidant ainsi les élèves à atteindre leurs objectifs. De l'autre, un stress excessif peut avoir des effets dévastateurs sur les capacités cognitives des élèves, réduisant leur attention, leur mémoire et leur aptitude à résoudre des problèmes. Cela peut entraîner une baisse des performances académiques, de l'épuisement, et des problèmes de santé mentale comme l'anxiété ou la dépression (LeBlanc, 2009).

Le stress chronique peut également affecter le développement social et émotionnel des adolescents. Certains peuvent se retirer socialement, devenir irritables ou adopter des comportements à risque, comme l'abus de substances, pour gérer leur stress. D'autres peuvent éprouver des symptômes physiques tels que des douleurs abdominales ou des maux de tête en réponse à une pression académique constante. (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, et Wadsworth, 2001).

Il est donc essentiel d'examiner comment le stress influence le rendement scolaire des adolescents et de comprendre les mécanismes par lesquels ces effets se manifestent. De plus, il est important de chercher des stratégies efficaces pour aider les adolescents à gérer leur stress de manière constructive, afin de promouvoir leur bien-être général et leur succès académique.

À la lumière de ces observations, nous sommes arrivés à la question suivante : comment le stress influence-t-il le rendement scolaire des adolescents en milieu scolaire, et quelles mesures peuvent être mises en œuvre pour atténuer ses effets négatifs ?

## **2- Les Hypothèses**

Pour explorer cette question, nous formulons les hypothèses suivantes :

1. Il existe une corrélation significative entre le stress à l'examen et le rendement scolaire chez les élèves.
2. Il existe des différences dans le degré de rendement scolaire selon le niveau du stress à l'examen des élèves.
3. Le niveau de stress à l'examen varie selon le genre des élèves.
4. Les performances scolaires varient en fonction du genre des élèves lorsqu'ils sont soumis à des situations de stress à l'examen.

## **3- L'importance du thème :**

L'étude de l'impact du stress sur le rendement scolaire des adolescents en milieu scolaire est d'une importance cruciale pour plusieurs raisons :

- Comprendre les sources et les effets du stress peut aider à développer des stratégies de prévention et d'intervention pour soutenir les adolescents dans leur parcours éducatif.

- En identifiant les facteurs de stress et leurs impacts, il est possible de promouvoir le bien-être émotionnel et mental des adolescents, contribuant ainsi à leur développement global.
- Les éducateurs et les parents peuvent utiliser ces connaissances pour ajuster leurs attentes et leurs méthodes, créant ainsi un environnement plus favorable à l'apprentissage et à la croissance personnelle.
- Les résultats de cette recherche peuvent informer les décideurs politiques sur la nécessité de programmes et de ressources visant à réduire le stress académique et à améliorer les conditions de vie scolaire.

#### 4- Les objectifs de la recherche :

Les objectifs de cette recherche sont :

- ✓ Confirmer ou infirmer les hypothèses formulées concernant l'impact du stress sur le rendement scolaire.
- ✓ Découvrir l'effet du stress d'examen sur le rendement scolaire des élèves de 4<sup>ème</sup> année moyenne.
- ✓ Comprendre comment les différences de genre influencent le stress et le rendement scolaire des adolescents.
- ✓ Identifier les stratégies efficaces pour gérer le stress scolaire.

#### 5- Les concepts opérationnels :

- **Stress scolaire** : Selon Haroune Rachidi (1999), le stress scolaire est l'ensemble des difficultés directes et indirectes rencontrées par l'élève dans un environnement scolaire.

En général, il s'agit de tous les obstacles vécus par l'élève dans le cadre de l'école.

- **Stress d'examen** : Le stress d'examen est mesuré à l'aide de l'Échelle d'Anxiété État de Spielberger, qui évalue l'intensité de l'anxiété temporaire que les élèves éprouvent face à des situations évaluatives spécifiques. Cette échelle permet de quantifier la perception subjective du stress d'examen, considéré comme une réponse de stress à une menace perçue pour l'estime de soi ou les résultats scolaires (Spielberger, 1983).

- **Rendement scolaire** : Le rendement scolaire se réfère à la moyenne des notes obtenues par les élèves au cours des deux premiers trimestres de l'année scolaire. Cette mesure permet d'évaluer de manière continue les performances académiques des élèves sur une période prolongée, offrant ainsi une vue d'ensemble de leur succès académique (Marsh, 1990).

- **Adolescents** : Les adolescents sont définis comme des jeunes âgés de 13 à 18 ans, évoluant dans une période de développement complexe et sensible entre l'enfance et l'âge adulte. Cette étape est marquée par des transformations sur de nombreux aspects : physiques, psychologiques et sociaux (Steinberg, 2014).

## 6. Les études antérieures :

### 6.1. Impact du stress sur le rendement scolaire :

#### Étude 1:

**Titre:** “School as a Context of Early Adolescents’ ‘Academic and Social-Emotional Development: A Summary of Research Findings.&quot;

**Objectif :** Examiner comment les environnements scolaires influencent le développement académique et socio-émotionnel des adolescents, en mettant l’accent sur le stress scolaire.

**Outils Utilisés :** Enquêtes de perception des étudiants, évaluations académiques, et observations en classe.

**Échantillon :** Adolescents âgés de 10 à 14 ans, inscrits dans des écoles publiques américaines.

**Méthode :** Étude longitudinale combinant des données quantitatives (notes, questionnaires) et qualitatives (observations).

**Résultats :** Le stress scolaire est fortement lié à une diminution de la motivation, de l’estime de soi et des performances académiques. Les étudiants dans des environnements scolaires plus stressants ont montré une moindre réussite académique et des compétences socio-émotionnelles plus faibles.

#### Étude 2:

**Titre :** “Digital Media, Anxiety, and Depression in Children.”

**Objectif :** Explorer l’impact des médias numériques sur l’anxiété et la dépression chez les enfants, et comment cela affecte leur rendement scolaire.

**Outils Utilisés :** Questionnaires sur l’utilisation des médias numériques, échelles d’anxiété et de dépression, et évaluations scolaires.

**Échantillon :** 500 enfants et adolescents âgés de 8 à 17 ans.

**Méthode :** Étude transversale avec analyse statistique des corrélations entre l’utilisation des médias numériques, les niveaux de stress, et les performances académiques.

**Résultats :** L’utilisation excessive des médias numériques est associée à des niveaux plus élevés d’anxiété et de dépression, qui à leur tour, sont corrélés à des performances scolaires plus faibles.

#### Étude 3:

**Titre :** “Relationships among Stress, Coping, and Mental Health in High-Achieving High

School Students. ‘

**Objectif :** Examiner comment le stress et les stratégies de coping affectent la santé mentale et les performances académiques des élèves à haut rendement.

**Outils Utilisés :** Questionnaires sur le stress et les stratégies de coping, entretiens structurés, et évaluations académiques.

**Échantillon :** 300 élèves de lycée ayant des performances académiques élevées.

**Méthode :** Étude descriptive avec analyses corrélationnelles pour examiner les relations entre le stress, les stratégies de coping, et les performances académiques.

**Résultats :** Les élèves à haut rendement académique subissent des niveaux élevés de stress scolaire. Ceux qui utilisent des stratégies de coping positives, comme la gestion du temps et la recherche de soutien social, présentent une meilleure santé mentale et de meilleures performances académiques.

## 6.2- Mécanismes de l'influence du stress :

### Étude 4:

**Titre :** “Classroom Social Experiences as Predictors of Academic Performance.”

**Objectif :** Investiguer comment les expériences sociales en classe influencent les performances académiques par le biais du stress.

**Outils Utilisés :** Observations en classe, questionnaires sur les relations sociales et le stress, et résultats académiques.

**Échantillon :** 200 élèves de l'école secondaire dans une grande ville américaine.

**Méthode :** Étude longitudinale avec des mesures répétées des interactions sociales et des performances académiques.

**Résultats :** Les interactions négatives avec les pairs et les enseignants augmentent le niveau de stress des élèves, ce qui est associé à une baisse des performances académiques. Le soutien social perçu a un effet modérateur, réduisant l'impact négatif du stress.

### Étude 5:

**Titre :** “Effects of Stress Throughout the Lifespan on the Brain, Behavior, and Cognition.”

**Objectif :** Explorer comment le stress affecte le cerveau, le comportement et la cognition tout au long de la vie, avec un accent particulier sur l'impact pendant l'adolescence.

**Outils Utilisés :** Revue de la littérature, y compris des études de neuro-imagerie et des évaluations comportementales.

**Échantillon** : Compilation de données issues de diverses études sur des individus de différents âges, y compris des adolescents.

**Méthode** : Revue narrative des effets du stress chronique et aigu sur les fonctions cognitives et comportementales.

**Résultats** : Le stress chronique peut altérer les structures cérébrales liées à la mémoire et à l'apprentissage, comme l'hippocampe, et a un impact durable sur les capacités cognitives et le comportement. Chez les adolescents, cela se traduit souvent par une diminution des performances scolaires et des difficultés d'apprentissage.

### 6.3. Stratégies de Gestion du Stress :

#### Étude 6:

**Titre** : "A Meta-Analysis of Universal Mental Health Prevention Programs for Higher Education Students. "

**Objectif** : Évaluer l'efficacité des programmes universels de prévention de la santé mentale pour réduire le stress et améliorer le bien-être chez les étudiants de l'enseignement supérieur.

**Outils Utilisés** : Méthodes de méta-analyse pour combiner les résultats de plusieurs études.

**Échantillon** : Compilation de données de plus de 50 études incluant des milliers d'étudiants de l'enseignement supérieur.

**Méthode** : Analyse statistique pour évaluer l'impact des interventions sur la réduction du stress et l'amélioration des performances académiques.

**Résultats** : Les programmes de prévention de la santé mentale, tels que les techniques de gestion du stress et les interventions de soutien social, montrent une réduction significative du stress et une amélioration du bien-être psychologique et des performances académiques.

#### Étude 7:

**Titre** : "Anxiety Disorders in Children and Adolescents: A Review of the Past 10 Years."

**Objectif** : Revoir les recherches sur les troubles anxieux chez les enfants et les adolescents au cours des dix dernières années, y compris l'impact du stress scolaire.

**Outils Utilisés** : Revue de la littérature et analyse des études cliniques sur l'anxiété.

**Échantillon** : Synthèse de recherches impliquant des milliers d'enfants et d'adolescents à travers diverses études.

**Méthode** : Revue systématique des études portant sur les troubles anxieux et l'impact du stress, en mettant l'accent sur les interventions pour la gestion de l'anxiété.

**Résultats :** Les interventions qui incluent la thérapie cognitivo-comportementale, la gestion du temps et le soutien social sont efficaces pour réduire l'anxiété et améliorer le rendement scolaire chez les enfants et les adolescents.

#### 6.4. Synthèse et revue générale :

##### Étude 8:

**Titre :** "An Education in Awareness: Self, Motivation, and Self-Regulated Learning in Contemplative Perspective."

**Objectif :** Examiner comment la conscience de soi et la régulation émotionnelle peuvent aider les étudiants à gérer le stress et améliorer leur performance scolaire.

**Outils Utilisés :** Revue de la littérature sur les pratiques contemplatives et la régulation émotionnelle.

**Échantillon :** Compilation de données issues de diverses études sur les étudiants de différents niveaux scolaires.

**Méthode :** Revue narrative des pratiques contemplatives et de leur impact sur la régulation du stress et la performance scolaire.

**Résultats :** Les pratiques contemplatives, telles que la méditation et la pleine conscience, aident les étudiants à réguler leurs émotions et à gérer le stress, ce qui conduit à une meilleure réussite scolaire.

##### Étude 9:

**Titre :** "Stress, Coping, and Relationships in Adolescence."

**Objectif :** Fournir une analyse approfondie du stress chez les adolescents, des stratégies de coping utilisées, et de l'impact de ces processus sur leurs relations et leurs performances scolaires.

**Outils Utilisés :** Enquêtes, entrevues, et revues de la littérature sur le stress et le coping chez les adolescents.

**Échantillon :** Adolescents de divers contextes culturels et socio-économiques.

**Méthode :** Revue analytique des stratégies de coping et des relations sociales en lien avec le stress scolaire.

**Résultats :** Les adolescents qui utilisent des stratégies de coping efficaces et ont des relations de soutien montrent une meilleure capacité à gérer le stress scolaire et à maintenir de bonnes performances académiques.

#### 7- Commentaire sur les études antérieures :

Les études sur l'influence du stress sur le rendement scolaire des adolescents, révèlent des perspectives multidimensionnelles, et apportent des éclairages essentiels sur les mécanismes par lesquels le stress impacte les performances académiques, et comment ces effets peuvent être atténués.

### **7.1. Impact du Stress sur le rendement scolaire :**

Les recherches de Roeser et al. (2000) et Suldo et al. (2008) mettent en évidence l'impact direct du stress scolaire sur les performances académiques. Roeser et ses collègues montrent comment le stress lié aux exigences académiques et sociales affecte non seulement les résultats scolaires mais aussi le développement socio-émotionnel des adolescents. Leur approche longitudinale permet de suivre les effets du stress sur une période prolongée, offrant une vue dynamique de l'impact du stress. Suldo et al. (2008), en examinant les élèves à haut rendement, soulignent que même les étudiants qui réussissent bien sont vulnérables au stress, et que leurs stratégies de coping sont cruciales pour maintenir leur santé mentale et leurs performances. Cela suggère que le stress n'épargne personne, indépendamment des niveaux de performance initialement élevés.

L'étude de Hoge et al. (2017) ajoute une dimension contemporaine en explorant le rôle des médias numériques comme source de stress. L'impact des technologies modernes sur le stress et la performance académique est particulièrement pertinent dans le contexte actuel où les adolescents sont de plus en plus connectés numériquement. Cette étude suggère que les éducateurs et les parents doivent considérer les influences numériques en tant que facteurs de stress potentiels.

### **7.2. Mécanismes de l'influence du stress :**

Les recherches sur les mécanismes par lesquels le stress influence le rendement scolaire, telles que celles de Flook et al. (2005) et Lupien et al. (2009), offrent une compréhension plus nuancée des effets du stress. Flook et al. (2005) montrent que les interactions sociales en classe peuvent être une source significative de stress, influençant directement les performances académiques. Les expériences négatives avec les pairs et les enseignants peuvent exacerber le stress, tandis que le soutien social perçu peut jouer un rôle protecteur.

Cette étude souligne l'importance des dynamiques sociales dans l'environnement scolaire et leur impact potentiel sur le stress et l'apprentissage. Lupien et al. (2009) fournissent une perspective biologique et comportementale en détaillant comment le stress affecte le cerveau et la cognition. Leur analyse des effets neurobiologiques du stress chronique, notamment sur l'hippocampe, est cruciale pour comprendre pourquoi le stress peut entraîner des difficultés d'apprentissage et des performances scolaires réduites. Cela montre que les effets du stress vont au-delà des aspects psychologiques et comportementaux, touchant également les structures cérébrales essentielles à l'apprentissage.

### **7.3. Stratégies de gestion du stress :**

Les études de Conley et al. (2015) et Bernstein et al. (1996) se concentrent sur les stratégies pour atténuer les effets négatifs du stress. La méta-analyse de Conley et al. (2015) démontre l'efficacité des programmes de prévention de la santé mentale pour réduire le stress et améliorer le bien-être chez les étudiants. Ces programmes offrent des interventions pratiques et soutenues qui peuvent être adaptées aux adolescents, montrant que des approches universelles peuvent être bénéfiques dans la gestion du stress scolaire. Bernstein et al. (1996), en se concentrant sur les troubles anxieux, soulignent l'importance interventions spécifiques, telles que la thérapie cognitivo-comportementale et le soutien social, pour aider les adolescents à faire face au stress et à l'anxiété.

Leurs conclusions suggèrent que des approches ciblées peuvent être nécessaires pour traiter les besoins individuels et les contextes de stress variés chez les adolescents.

#### **7.4. Synthèse et revue g générale :**

Les revues de Roeser et Peck (2009) et Seiffge-Krenke (2013) offrent une perspective globale et intégrée sur le stress chez les adolescents.

Roeser et Peck (2009) mettent en avant les pratiques contemplatives et la régulation émotionnelle comme moyens potentiels pour aider les étudiants à gérer le stress.

Leur travail souligne l'importance de la conscience de soi et de la régulation des émotions dans la promotion du bien-être et de la performance académique. Cette approche suggère que des interventions basées sur la pleine conscience peuvent être une voie prometteuse pour soutenir les étudiants.

Seiffge-Krenke (2013) fournit une analyse exhaustive des relations entre le stress, les stratégies de coping et les performances scolaires. En explorant comment les adolescents utilisent différentes stratégies de coping et comment ces stratégies affectent leurs relations et leurs résultats scolaires, son travail offre des insights précieux sur les moyens de soutenir les adolescents face au stress.

Ces études collectivement illustrent que le stress a des effets complexes et variés sur les adolescents. Elles montrent que le stress scolaire peut diminuer les performances académiques, affecter la santé mentale et les relations sociales, et que les interventions doivent être multidimensionnelles.

# Chapitre II : Le stress

Préambule

I . Le stress

1. Définitions
2. Histoire
3. Les théories du stress
4. Les facteurs reconnus du stress
5. Le stress scolaire

II . Le stress à l'examen

1. Définitions
2. Les manifestations psychologiques et physiologiques
3. Les facteurs contribuant aux stress à l'examen
4. Les conséquences du stress à l'examen
5. Les stratégies de gestion du stress à l'examen
6. La prise en charge d'un élève stressant

Synthèse

**Préambule :**

Il y a 40 ans, le mot "tension" commençait rarement à concerner connu. Maintenant, c'est une existence que varié considèrent pour un veine défendable de la vie moderne. La tension est le lot tabloïd d'un grand nombre de nation là-dedans lequel à eux travail, intégralement il touché parce que les enfants, les anges et les nations âgées.

Selon « American Institute of Stress », ce veine est à l'genèse de 75 à 90% des nouvelles consultations médicales et de 60 à 80% des accidents de travail. Les coûts de la tension seraient surtout élevés que iceux-ci-là de toutes les grèves jeux ensemble. Ces coûts se manifestent en deçà taille d'absentéisme, de coulure de productivité, de révolution de personnel, d'accidents, de content thérapeutiques et juridiques directs pourquoi que d'assurances et de compensations. Cette accord se possédé de cycle en cycle.

**1. Définition de stress :**

Le stress est un mot anglais utilisé depuis 1936 par H. Selye ; désignant un état C'est un organisme menacé de déséquilibre en raison de certains facteurs ou conditions Mettre en danger son mécanisme d'homéostasie. ( Sillamy Norbert; 2003, p256).

- **Étymologie du mot accent :** Le mot « stress » vient du latin « stringer » qui signifie : tendu, raide.

Les premiers à utiliser ce mot furent les Britanniques, même au XVIIIe siècle ils lui ont donné le sens d'une réaction douloureuse envers les étrangers. (Hoareau Dominique, 2001, p. 22).

- **Selon Lazarus (1999) :** « Le stress est le sentiment d'anxiété ou de menace ressenti quand On évalue ou qu'on considère qu'une situation dépasse sa capacité psychologique à réagir Adéquatement » (Rod Poutnik, 2007, p255).
- **Selon Cox (1978) :** «Le stress est créé par un déséquilibre entre la perception des exigences Et la capacité de faire face. Il ne s'agit donc pas d'une évaluation objective du tresseur, mais de La perception subjective des capacités de coping qu'à le sujet » (Graziani Pierluigi, 2005, p47).

Sur la base de ces définitions, nous concluons que le stress est un ensemble de Troubles biologiques et psychologiques résultant des interactions entre les sujets et leurs objets Environnement, et se manifeste sur le plan somatique ou psychologique.

## 2. Historique :

La notion de stress est utilisée dans de nombreux domaines comme la médecine, la physique, la psychologie,...etc.

Depuis l'Antiquité, les gens anticipent la relation possible entre le cerveau et le corps.

Au 20<sup>ème</sup> siècle, les médecins associaient les émotions à la maladie Clinique : **Corvisart** (1812) décrit les maladies cardiaques, **Swan** (1823), **Cooper** (1839) Décrivez ce qu'on appelle aujourd'hui des « ulcères de stress ». **Kolosco** (1914); cité par **Barrois** (1988) ont noté des modifications dans les glandes surrénales d'un sujet ayant subi de graves brûlures.

Enfin, des médecins militaires pointés du doigt dans différentes guerres Manifestations du trouble de stress post-traumatique.

A la fin du 19<sup>ème</sup> siècle, certains auteurs dans le domaine expérimental examinent la réponse de la glande surrénale au stress toxique. **Darwin** (1872) Description Le mécanisme énergétique des humains et des animaux, la fonction de mobilisation de l'énergie Le corps réagit au danger et assure la survie.

**James** (1884) et **Lange** (1887) soutiennent que les émotions ne commencent pas par manifestations physiologiques. Les aspects cognitifs sont secondaires par rapport à ceux-ci Réviser. (Graziani Pierluigi, 2005, p.11-12)

Dans les années cinquante, **H. Selye** est devenu le père du stress, mais il n'a jamais été Le mot dans son œuvre avait à l'époque une signification plus psychologique que biologique. (Stora, Jean 2000, p. 6).

En 1936, **Selye** décrit un syndrome non spécifique chez le rat Dans ce que l'on appelle la phase initiale du stress : il a noté que la même Les lésions sont causées par divers facteurs agressifs.

En 1946, **Selye** parlait de l'évolution du syndrome général d'adaptation comme étant divisée en trois étapes : la réponse d'alarme, l'étape de résistance et l'étape d'épuisement.

**W.B. Canon** avait déjà adopté la même idée et inventé le terme « état stable ». Pour lui et Sellier, la réaction d'un organisme attaqué C'est avant tout un phénomène bénéfique visant au maintien de l'équilibre avec l'environnement. (Bloch Henriette, 1992, p. 754-755).

Dans les années 1960, **Lazarus** (1981) prend conscience de l'importance de l'environnement social comme facteur déterminant. Le stress est alors considéré comme le résultat d'une « transaction » entre le sujet et son environnement.

Dans les années 1980, grâce aux apports des neurosciences, notamment La neurobiologie, la neuroendocrinologie et la neuro immunologie permettent de mieux Comprendre les manifestations biologiques du stress et construire des ponts étape par étape Entre la vie spirituelle et les nombreux chemins somatiques pour choisir Il est temps de vous exprimer.

Nous ne terminerons pas l'histoire du concept de stress sans évoquer les potentiels. Le cancer est endogène.

Depuis de nombreuses années, ils ont été largement étudiés dans le domaine de la pathologie mentale.

Des études ont été réalisées sur les états de stress aigus et chroniques, ainsi que sur les états de santé. La pertinence de leur utilisation pour appréhender le traumatisme témoigne de leur pertinence. (Boudarene. M, 2005 ; p234).

### **3. Les facteurs reconnus de stress :**

Les facteurs de stress peuvent être de nature externe ou interne :

#### **3.1. Les facteurs externes :**

Tous les événements qui surviennent dans notre environnement constituent, en particulier, une agression et sont ainsi des agents stressants.

Ils peuvent se rendre à :

##### **-L'environnement physique :**

On note les facteurs suivants :

-bruits

-températures excessives

-pollution atmosphérique

-blessure

-produits chimique...etc.

##### **-L'environnement social :**

Le stress peut venir des facteurs sociaux suivants :

-difficultés financières

-difficultés de logement

**-L'environnement du travail :**

L'environnement du travail est une des sources du stress comme :

-travail de nuit

-la surcharge

-bruit important

-le chômage (Boudarene, M, 2005, p 12).

**- Le côté relationnel :**

Au cours d'une vie, le stress peut entraîner des événements importants tels que :

-Lorsque les parents divorcent ou lorsqu'ils se disputent, l'adolescent ressent de la douleur. L'insécurité, se sent menacé de perdre quelque chose, au point de sentir seul ou d'avoir peur.

-Les adolescents sont très perturbés par la mort, qu'elle soit causée par celle d'un enfant membre de leur famille, d'un ami ou d'un animal de compagnie. Un adolescent peut penser qu'il est un agresseur. C'est d'une façon ou d'une autre que la mort de l'être aimé qui peut déclencher chez lui une grande sentiment de culpabilité et de stress.

**3.2. Les facteurs internes :**

C'est souvent des manifestations somatiques inattendues qui interrompent le processus. Le «silence habituel de l'organisme".

Le sujet qui modifie totalement la réalité est toujours surveillé par ces manifestations somatiques.

Il est lié à son corps.

Il est interpellé brusquement pour se mettre à une écoute particulièrement inquiète. Il est possible de voir Obsédante de ses organes.

Ainsi, une douleur précordiale est perçue comme une douleur au cœur, Une sensation d'étouffement, de vertige ou d'une modification du rythme de l'activité cardiaque, Il peut y avoir une sensation de danger, une sensation de mort imminente et une sensation de malaise, entraîne une réaction de stress importante. (Boudarene Mahmoud, 2005, p 13)

**4. Les théories du stress :**

Il convient de noter que la mise en évidence d'une théorie de stress comme étant «biologique », « cognitive » ou « transactionnelle » est largement contingente.

**4.1. La notion de stress biologique :**

Les théories biologiques du stress ne négligent pas l'importance des facteurs psychologiques ou sociaux, mais elles accordent plus ou moins d'importance à ces derniers et mettent l'accent sur les processus ou mécanismes biologiques de l'individu par rapport au stress.

On débute par les apports majeurs des travaux de Selye et Cannon.

#### 4.1.1. Les recherches de Cannon et Selye concernant le stress :

Cannon (1928-1935) montre pour la première fois que les symptômes somatiques qui accompagnent le comportement de fuite ou d'attaque face à un danger sont causés par la libération dans le sang d'une hormone, l'adrénaline, à partir de la glande surrénale. Il explique le syndrome d'urgence, instauré de manière « stéréotypée » en réponse à toute menace pour l'individu afin de l'éliminer ou de prévenir un éventuel état de souffrance.

L'organisme cherche constamment à maintenir un équilibre stable (homéostasie) et peut subir des modifications marginales. Lorsque les changements causés par des agents internes ou externes sont trop importants, ils mettent en cause les mécanismes homéostatiques de l'organisme qui s'activent pour protéger l'organisme.

Le stress représente donc cette réponse déclenchée par toute sollicitation excessive qui favorise l'adaptation et maintient l'équilibre principal de l'organisme. Selon Pierluigi Graziani, 2005, p19.

Le syndrome général d'adaptation de l'organisme à une situation nouvelle a été abordé par Selye (1937). Ce processus réactionnel se déroule en trois étapes :

- **L'alerte** : qui correspond aux chocs et à la mise en place des premières réactions de défense.
- **Le niveau de résistance** : qui correspond à l'adaptation en soi et à l'augmentation des réactions de défense.
- **Le stade de fatigue** : qui se produit lorsque l'individu ne peut plus maintenir les réactions de défense. (Christine Chevalier, 2007, p22).

#### 4.2. Les théories cognitives du stress :

Il existe également de nombreuses théories cognitives dans ce domaine, toutes partagent l'idée que les interprétations personnelles des événements jouent un rôle essentiel dans leur niveau de stress.

Les trois formulations les plus influentes dans le domaine seront exposées ici:

##### 4.2.1. La théorie d'attribution :

Selon la théorie de l'attribution, il est suggéré qu'il existe une relation causale où les attributions liées à certains événements influencent le niveau de stress subi par l'individu, ainsi que les sentiments négatifs.

L'une des perspectives cognitives fondamentales en psychopathologie est cette théorie, dont les définitions de « dépression du désespoir » ou de « l'impuissance-désespoir » sont les plus précises à ce jour.

Au cours de la décennie écoulée, les modifications de la théorie de l'attribution témoignent d'une prise de conscience croissante de l'interaction complexe entre les événements négatifs, leur contexte, le style attribution de l'individu et les attributions causales particulières. Le modèle de l'impuissance désespoir, tout comme dans de nombreuses autres théories psychologiques concernant la dépression ou l'anxiété, se réfère à l'apparition d'événements négatifs qui déclenchent ces troubles. (Graziani Pierluigi, 2005, p32).

#### **4.2.2. La théorie des constructions personnelles de Kelly :**

Il est crucial de comprendre la réponse au stress en utilisant la théorie des constructions personnelles de Kelly (1955-1963), car elle vise à comprendre comment l'individu construit le sens de son expérience et modifie son perception du monde au fil des interactions avec l'environnement.

En parallèle de cette attribution de signification, la personnalité se construit. La théorie de Kelly offre ainsi une compréhension des éléments qui sous-tendent toute évaluation cognitive, qui peut être perçue comme un « va-et-vient » entre l'évaluation contextuelle et les évaluations passées sur lesquelles se construit la personnalité.

Le principe essentiel du modèle de Kelly est que les actions d'une personne sont influencées psychologiquement par sa manière d'anticiper les événements.

#### **4.2.3. La conception cognitiviste de Beck :**

Selon Beck (1984), le modèle interactionnel de Lazarus et l'approche des constructions personnelles de Kelly sont réexaminés. Selon lui, une transaction stressante est le fruit d'un processus actif, en perpétuelle évolution, qui comprend des analyses, des interprétations et des évaluations successives de la situation externe, des risques, des coûts et des bénéfices d'une réponse singulière. Les stimuli sont dangereux lorsqu'ils sont perçus comme tels par le sujet. La participation active de la personne est essentielle pour appréhender les réactions au stress.

Lorsque l'arousal est intense et n'est pas effacé par l'action, l'individu a tendance à ressentir du stress. (Ibid, p. 38).

### **4.3. Les théories du stress transactionnel :**

Il est également crucial de prendre en compte les caractéristiques personnelles et l'évaluation cognitive de la transaction stressante, car elles ont un impact sur l'activation des axes physiologiques de réponse au stress.

Ainsi, les modèles transactionnels (et biopsychosociaux) cherchent à aller au-delà de la simple notion de cause-effet et à identifier tous les éléments qui peuvent expliquer la diversité de la transaction stressante dans une perspective interactionnelle.

#### **4.3.1. Le modèle de Lazarus et Folkman sur le stress transactionnel :**

Selon ce modèle, les stimuli physiques ou psychologiques ne suscitent des réactions de stress qu'après avoir été jugés menaçants et dangereux par le sujet. De cette manière, le stress est conditionné par la qualité de la relation entre l'individu et l'environnement et ne peut être réduit à l'un ou à l'autre de ces facteurs.

D'après cette méthode, une situation devient stressante lorsque le sujet considère que la « demande » formulée par l'interaction entre l'individu et l'environnement est supérieure à ses propres ressources et, met en péril son bien-être. (Pierluigi Graziani, 2005, p.46).

Différentes écoles et doctrines proposent différentes théories pour expliquer le stress. À l'heure où les théories biologiques mettent l'accent sur les processus biologiques de l'individu face au stress, elles négligent la dimension psychologique. Les théories cognitives du stress, quant à elles, reconnaissent la complexité des réactions de l'individu face au stress, mais se concentrent plus sur le rôle des pensées ou des attributions particulières ou sur les processus cognitifs qui les influencent. Finalement, les modèles transactionnels aspirent à aller au-delà de la simple notion de cause-effet et cherchent à identifier tous les éléments qui peuvent expliquer la diversité de la transaction stressante dans une perspective interactionnelle.

## **5. Le stress scolaire :**

### **5.1. Définition de stress scolaire :**

Le stress scolaire est un concept récent dans le domaine de la santé ; La psychologie scolaire et la psychologie en général. Il y a différentes options La définition du stress scolaire est la suivante :

- **Selon Zineb Badoui (2002) :**  
« Une force extérieurs ou des problèmes causés par l'environnement extérieurs de l'élève, soit familiales ou scolaires, se résultent par la culpabilité de L'élève à confronté ces problèmes »
- **Selon Lotfi Abd -El Basit (2009) :**

Le défini comme « un phénomène psychologique multidimensionnel résultant de divers Relations psycho-social et les conditions environnementaux interagit avec l'élève et perçue Comme une source de tension et d'anxiété » (2010,50ص.عبدي سميرة.)

- **Selon Seguin (2006) :**

Dans un article récent de la revue francophone du stress et trauma, Seguin et ses Collaborateurs définissent le stress scolaire comme « une crise peut surgir lorsqu'un élève affronteur problème qu'il ne peut résoudre, ce qui provoque une augmentation des Tensions intérieures et se manifeste par des signes de désordre émotionnel, progressant de L'état d'équilibre vers un état de vulnérabilité jusqu'à l'état de crise ». (Pilet. J.L, 2009, p. 10).

Le stress scolaire est un sentiment de malaise et de pression vécue par les élèves, Divers facteurs expliquent la présence de l'élève dans l'école. Il existe de nombreuses définitions Selon nous, le stress scolaire est causé par des facteurs externes, comme mentionné précédemment Les facteurs internes ne sont pas pris en compte.

## **5.2. Les formes de stress scolaire :**

Il arrive parfois qu'il y ait deux types de stress scolaire : le bon et le mauvais.

### **-Un bon stress scolaire :**

Du coté du « bon stress scolaire », on place la motivation de l'élève ; le désir de l'aide Les réactions positives qui surgissent lors de la rencontre d'une situation, Il est stimulant ; surprise, intérêt, créativité accrue, dépassement de soi et persévérance.

### **-Les problèmes de stress scolaire :**

L'élève a peur d'échouer en raison du « mauvais stress scolaire ».Les situations sont encore plus difficiles à travers cette panoplie de réactions ; Des maux de tête ou d'estomac, des pensées sombres, de l'irritabilité, de la difficulté à se concentrer, etc. (Levasseur Caroline, 2012, p03).

Dans la vie scolaire de l'élève, le stress scolaire peut prendre deux formes ; L'élève est motivé par le stress et poussé à travailler pour réussir dans une forme positive, et une fois la forme négative ou le stress empêche l'élève de réussir.

## **5.3. Les symptômes du stress scolaire :**

Chaque élève réagit différemment à une situation nouvelle ou demandant. On peut classer les signes de stress scolaire en cinq grandes catégories : les réactions et les résultats scolaires, y compris les résultats physiologiques, cognitifs, émotionnels et comportementaux.

### **5.3.1. Les réactions physiologiques :**

Le rythme cardiaque et la respiration s'accélèrent, la pression sanguine augmente et les muscles se tendent chez les élèves, ce qui facilite la reconnaissance des réactions du corps.

Aujourd'hui, les symptômes comme la transpiration, les maux de tête, l'envie d'uriner et les maux d'estomac sont plus dérangeants que nécessaire. (Lavasseur Caroline ,2012,p04)

### **5.3.2. Les réactions cognitives :**

La façon de penser est également affectée par le stress. Certains élèves ont tendance à surévaluer la difficulté lorsqu'ils sont confrontés à des obstacles. Ils prévoient facilement le pire et se sentent rapidement envahies par les pensées négatives.

Le stress peut causer des problèmes de mémoire, empêcher la concentration de l'élève, rendre la prise de décision plus difficile et causer l'insomnie. (Lavasseur Caroline, 2012, p04)

### **5.3.3. Les réactions émotionnelles :**

De nombreuses émotions peuvent être causées par le stress scolaire, dont certaines sont subitement appelées surprise-colère-peur. Il peut être difficile de les contrôler.

D'autres facteurs peuvent s'installer progressivement et affecter la qualité de vie de l'élève. (Lavasseur Caroline, 2012, p04).

### **5.3.4. Les réactions comportementales :**

Les habitudes de vie de l'élève peuvent être modifiées par le stress scolaire. Par exemple, il y a certains D'autres grignotent alors que l'appétit perd l'appétit.

Les réactions comportementales au stress scolaire peuvent avoir un impact sur la santé, l'élève (consommation de cigarette), ainsi que les autres (agressivité). ( lavasseur caroline,2012, p05).

### **5.3.5. Les résultats scolaires :**

Nos enfants sont les premières victimes. L'anxiété est manifestée par le stress, ne l'oublions pas. Le stress est une réaction de l'organisme lorsque l'on perçoit un danger réel ou imaginaire.

Le corps se prépare soit à affronter le problème, soit à l'éviter. C'est ce qui conduit à la notion de « bon stress » et de « mauvais stress ».

Le stress positif est celui dont nous avons besoin pour mobiliser toute notre énergie pour être efficace intellectuellement et physiquement. Si nous sommes incapables de faire face à la difficulté ou si le stress est trop élevé ou trop fréquent, toutes nos capacités sont bloquées.

Jusqu'à ce que l'organisme s'épuise, toutes les manifestations somatiques et psychologiques surgissent.

L'échec scolaire devient inévitable à l'école. (Tubiana Maurice, 2011, p21).

Le stress peut avoir un impact sur le rendement scolaire des adolescents, ce qui peut être un facteur positif car il mobilise toute son énergie pour réussir. Par contre, il peut rapidement envahir le quotidien des F adolescents de manière négative.

## II. Le stress de l'examen :

### 1. Définition de stress à l'examen :

Le stress d'examen est défini par **spielberger** comme un élément de la Position personnelle lié à un statut particulier ou privé, et il est présent lorsque l'élève est en danger. (Doveron , 1997 ).

Quand à **Sarsen** (1960, 1972) **Wayne** (1971). **Haber** (1960), **Mendier** et **Sarsen** (1952) et **Swain** (1969), ils ont tous supposé que le terme stress de l'examen indique les différences individuelles dans la tendance à être anxieux pendant les examens.

Nous constatons que les personnes souffrant de ce genre de stress endurent plus que les autres :

-La réaction émotionnelle est distincte d'un sentiment de peur et de stress liés à un mal potentiel.

-L'attention n'est pas compatible avec l'égoïsme.

- La stimulation du système nerveux autonome. ( Spielberger et al, 1972).

Cette définition fait de stress un état émotionnel et selon la définition donnée par l'auteur. Selon **Sabre** (1980), le stress de l'examen est un cas particulier du stress général et entraîne des réactions. Les comportements et les physiologies qui accompagnent l'individu en ce qui concerne la possibilité d'échec. **Sarsen** (1980) considère le stress d'examen comme un ensemble de réactions propres à une personne. En plus des stimulants associés à l'Inexpérience de l'examen et de l'évaluation (Anwar Riad Abdul Rahim, 1992).

Le stress à l'examen est une réaction émotionnelle Lors d'un examen, l'individu prend conscience des situations. Les situations d'évaluation sont menaçantes pour lui en raison de tensions et de préoccupations, La concentration est détruite par des négatifs qui sont en contradiction avec le niveau de concentration. Ce qui affecte négativement les tâches mentales et cognitives pendant un examen est requis. (Mahmoud Atta Mahmoud, 1992).

#### 1.1. Principes de bases de l'examen :

Parmi les principes de base que l'enseignant doit appliquer dans les examens scolaires :

**-Spécifier la cible de l'examen :**

La détermination de l'objectif du processus d'examen facilite le choix des questions qui doivent identifier les faiblesses de l'élève et elles diffèrent de celles destinées à évaluer ses connaissances passées, ces questions autres que celles conçues pour mesurer la capacité de compréhension d'analyse...etc.

**-Coordonner l'examen au programme prévu :**

L'enseignant a du mal à faire correspondre l'examen au programme prescrit.

**-L'ordre des questions de l'examen :**

L'ordre des questions de l'examen comprend plusieurs formes y compris le plus facile à le plus difficile ou l'agencement en série.

**-Préparer les réponses avant de donner les questions :**

Pendant la correction, l'enseignant va vérifier si la question est valide et appropriée en préparant des réponses. L'enseignant modifie souvent la question après avoir consulté la réponse. La préparation des réponses et du barème doit être faite par l'enseignant et ensuite utilisée pendant la correction, tout cela permet d'obtenir l'équité et le but souhaités. (Naim Ateia , 1992).

**1.2. L'importance des examens :**

L'examen est le moyen qui nous permet d'évaluer l'atteinte de l'apprenant aux fins éducatives. (Thomas George Khoury, 1991, p162).

Les examens sont devenus aujourd'hui la préoccupation de ceux qui s'occupent des questions éducatives, presque tous se rassemblent pour atteindre leur but social. Et peut-être le nombre de types d'examens et les modalités variées de leurs passations, ils demeurent un moyen d'atteindre un objectif social important pour réguler la concurrence et évaluer les compétences et les exploiter pour l'intérêt public.

Les résultats sont pris en compte pour comparer les élèves et leur permettre de passer d'une classe à une autre, tout comme les T octroie de diplômes, dans le processus éducatif. Les examens sont essentiels et décisifs pour déterminer l'avenir scolaire et académique de l'élève.

Les examens sont destinés à mesurer les capacités de l'élève à garder les informations, mais aussi à tester sa discipline mentale en même temps, qui mesure la stabilité émotionnelle de l'élève et sa capacité à faire face aux difficultés, donc l'élève qui se présente à l'examen après une préparation complète et une confiance en lui-même fera face à tous les problèmes auxquels il sera confronté. Il fait preuve de courage et évite l'anxiété et l'agitation dans sa vie quotidienne.

L'examen était et restera un moyen indispensable tant que la science ne sera pas parvenue à découvrir un autre moyen plus efficace, mais nous devons améliorer l'utilisation des examens en vue d'avancer dans l'éducation.

## 2. Les manifestations du stress à l'examen :

Le stress peut se traduire par divers signes et symptômes émotionnels, physiques et mentaux. Nous allons identifier trois de ces manifestations et leur signification.

- **Selon Chapelle & Monié (2007, p. 33) :** les réponses physiques comprennent les « sensations

Physiques résultant de réactions biologiques », comme l'accélération du rythme cardiaque, la Transpiration, les tremblements, les sensations de chaleur, etc. Les réponses physiologiques sont également connues (Dumont & Plancherel, 2009). Il existe deux catégories de réactions : les troubles neurovégétatifs, qui comprennent les palpitations, les spasmes ou encore la transpiration, et les troubles tonico-moteurs, qui incluent les tremblements, les inhibitions ou encore les mouvements impulsifs (Chapelle, Monié, Poinot, Rusinek & Willard, 2011).

- **Les réactions cognitives :** aussi connues sous le nom de cognitions, comprennent les idées, les émotions ou encore les convictions de la personne. Au commencement de notre étude, nous avons exprimé que l'anxiété était une émotion et qu'elle pouvait survenir après une réaction stressante (Endler, 1993, cité par Graziani & Swendsen, 2004).

Le stress peut donc entraîner l'anxiété en tant que réponse mentale. La peur ou la colère peuvent également être des émotions qui résultent du stress (Chapelle & Monié, 2007).

- **Les actions ou les inhibitions :** qui résultent des deux autres réponses sont appelées réponses comportementales (Chapelle & Monié, 2007 ; Chapelle et al. 2011). La fuite, la panique ou l'excitation sont des réactions qui peuvent être adaptées ou inadaptées (Meoli.L, 2015, P14).

Chaque signe de stress a une signification plus vaste et joue un rôle crucial dans la formation des symptômes.

## 3. Les facteurs contribuant aux stress à l'examen :

Le stress à l'examen provient le plus souvent de sources externes telles que la famille Il peut venir de l'intérieur ou des amis ou de l'école, La pression que l'on se met sur les autres, Les épaules peuvent atteindre des niveaux élevés parce qu'il y a souvent un décalage entre les situations, qu'elle est et la situation telle qu'on la perçoit, Les facteurs de stress scolaire peuvent être classés en facteurs internes.

### 3.1. Facteurs personnels :

On parle d'adolescents Il ne faut pas oublier que l'adolescence est une période de transition en période de turbulence le jeune doit s'adapter à divers changements propres à son âge Les plans physiques, émotionnels et sociaux.

Selon **Jean Maisondieu en 2001**, l'adolescence est une période difficile à vivre, tous les émois qui agitent un corps en plein changement tandis que l'enfance occupe la place. « maturité naissante » (Arezki Dalila, 2010, p 178)

### **- Les transformations corporelles :**

Il lui faut beaucoup d'énergie pour s'adapter à ces changements. une sensation de détresse et de pression.

Les transformations corporelles entraînent des problèmes de maturation de soi. Se concentrer sur soi, L'adolescent se cherche à travers les autres. L'image de son visage, Les émotions, la tension, les impressions bizarres et les inquiétudes se produisent dans le corps qui se modifie, Comparaison avec les camarades. (Arezki Dalila, 2010, p179)

De leur côté, **Schmeelk-cone et Zimmerman (2003)** montrent que les deux sexes sont les mêmes. Les adolescents ayant un niveau de stress chronique rapportent plus d'anxiété et de dépression. (Plourde Rennée 2010, p. 11).

Il n'y a pratiquement pas d'adolescence sans problèmes ou souffrances, mais cela est vrai. La dernière se diffère d'un adolescent à un autre, selon son caractère personnel et la manière d'y faire en face.

### **-La vie affective :**

Parmi les facteurs de stress dans la période d'adolescence, mentionnons la vie affective. L'affective est souvent une source de tension et de pression.

La vie affective de l'adolescent se caractérise par un attachement réciproque. L'amitié est une manifestation affective qui rend psychologiquement difficile de se séparer de la part de l'amour.

Chez l'adolescent, elle se fonde sur une part d'admiration et d'idéalisation de l'autre qui est incapable de le comprendre, de l'aime et de partager ses joies et ses peines. ( Arezki Dalila,2010, p165).

### **3.2. Facteurs familiaux :**

Il est possible que les relations interpersonnelles deviennent des facteurs familiaux. une source de stress scolaire comme les problèmes avec un parent.

Une relation importante se détériore que ce soit avec un membre de la famille. Il est fréquent d'en ressentir les conséquences à court et moyen terme. (Levasseur Caroline, 2012, p06).

Les parents apportent parfois du stress à la vie de leurs enfants sans s'en rendre compte. Je ne sais pas. Par exemple, des parents très bien réussis ont en général de grandes réussites dans leur vie. attentes envers leurs enfants qui n'ont pas la même motivation ou les mêmes buts. Il s'agit de la vie.

Le divorce est aussi une cause de stress scolaire chez les adolescents. Selon **J.Wallerstein** (1981) 40% des enfants de divorce qu'elle a suivis durant 15 ans ont souffert à un moment ou à un autre. (Sillamy Norbert, 2003, p85).

Selon **Gerad Salem** les troubles psychiques des adolescents représentent une menace pour la santé mentale ; Les états dépressifs, les crises d'identité, la délinquance, le stress et la toxicomanie sont presque inmanquablement liés à une problématique familiale, ouverte ou cachée chez les adolescents. (Gerard Salem, 2005, p122).

Les parents accompagnent la scolarité, aident et contrôlent le travail et La communication parents-enfants axée sur le quotidien scolaire peut être source de stress scolaire.

**Tazouti** (2003) met l'accent sur les pratiques en relation avec la scolarité rapport parental au savoir, à la lecture et au langage), et les pratiques en lien direct avec la scolarité dont les trois dimensions seront présentées.

Les pratiques en lien direct avec la scolarité concernent la première dimension ; communication parent-enfant sur le quotidien scolaire (rapport avec les camarades, avec les enseignants, journée d'école, résultats scolaires) Et sur l'état de l'enfant (petit ennui et discussions autour des difficultés, ce qu'il aime ou n'aime pas, avenir scolaire)

La seconde réfère au suivi parental du travail scolaire ; La vérification des devoirs est fréquemment effectuée. .

La dernière dimension concerne la pression parentale en matière de scolarité ; Les renforcements positifs (compliments, récompenses) et négatifs (réprimandes, punitions) sont définis en fonction des renforcements positifs. ( Bergonnier Genevière,2007, p22).

### 3.3. Facteurs scolaires :

L'école est le deuxième milieu essentiel pour l'adolescent après sa famille Dans ce milieu, il développera sa connaissance et son éducation, Il sera confronté à diverses sources de stress scolaire, dont :

- **La relation maître-élève** : Toutes les écoles reflètent les valeurs, les habitudes et les valeurs.les normes de la population qu'elle sert tout en assumant sa vocation éducative.

Selon **Dubet** et **Martucelli** (1996) : « l'école ne se réduit pas à la classe quelle est faite aussi de mille relations entre des maîtres et des élèves, qu'elle est un des espaces essentiels de la vie enfantine et juvénile » (Pilet .J.L. 2009, p06).

Le sentiment d'appartenance au groupe scolaire ou à sa classe de niveau est présent, peu importe le contexte scolaire.

Une bonne relation entre le maître et l'élève permet à l'élève d'être plus à l'aise à l'école, tandis qu'une mauvaise relation provoque un stress scolaire. En général, les enfants

ont hâte d'aller à l'école, mais ce n'est pas pour les cours, mais plutôt pour les camarades et les adultes qui sont là et qu'ils aiment. Ibid., page 06)

**-Méthodes d'enseignements :**

Il s'agit de transmettre, de transcrire et de mémoriser. (Onge Michel, 2000, p03).

On entend souvent dire qu'il est nécessaire d'apprendre la matière dans ce contexte, même si l'on la comprend et découvre à quoi elle peut bien servir.

L'enseignement est devenu une transmission d'informations, cependant pour que l'élève mémorise de façon significative, il faut bien plus que l'enregistrement machinal d'informations. (Onge Michel, 2000, p03) .

L'élève est stressé et déconcentré grâce à cette méthode traditionnelle de mémorisation d'informations.

Les méthodes d'enseignement ne sont pas attirantes. Il devient difficile de capter l'attention des élèves. Cela n'est pas inhérent aux contenus, mais aux stratégies d'enseignement qui constituent la méthode de l'enseignant.

Pour susciter et soutenir l'intérêt d'un élève, il faut prendre en compte plusieurs éléments dans l'élaboration de sa méthode d'enseignement. (Onge Michel, 2000, p03).

Si la méthode n'intéresse pas l'élève, cela peut causer du stress scolaire.

**-Méthodes d'évaluations :** **Jean Daniel** (2011) affirme que l'institution joue également un rôle ;

« Les examens et les contrôles » sont des contraintes importantes pour les personnes en situation de stress, La sélection... Ainsi, la remise du bulletin scolaire peut constituer une mauvaise réponse, Il s'agit d'un événement dans la vie de l'élève. De même, le doublement et le triplement. L'orientation a une influence sur le long terme, Ils constituent des risques menacés ou des enjeux. La progression de l'élève est jalonnée. (Tubiana Maurice, 2011, p68).

**3.4. Facteurs sociaux :**

Les enseignants et les pairs sont autant de supports et de tresseurs sociaux. L'élève s'engage dans des relations avec ses pairs qui reflètent la sociabilité, la violence et l'indifférence collectivités scolaires.

Avant une rupture scolaire potentielle, l'ultime motivation pour le collège est à l'adolescence Il reste souvent les « copains ».

Les enseignants sont des agents stressants et des soutiens sociaux interviennent par leurs comportements relationnels (crime, effacement, indifférence, sévérité...La pédagogie est en train de se développer.

Enfin, les employés non enseignants, y compris les employés de service, l'infirmière et le personnel de service Le conseiller d'orientation et le chef d'établissement sont des ressources ou des contraintes en ce qui concerne l'élève. (Tubiana Maurice, 2011, p68).

Le stress scolaire n'est pas négatif, mais il y a plusieurs causes à cela. Les facteurs personnels liés à la période de l'adolescence et les facteurs familiaux sont les mêmes L'adolescent fréquente le premier milieu, suivi de la plupart des facteurs scolaires Le temps est venu.

#### **4. Les conséquences du stress à l'examen :**

Les conséquences du stress d'examen sont variées et au moins sévères. Effectivement, afin de faire face aux épreuves auxquelles il est confronté, l'organisme de l'individu réagit en adoptant un « syndrome général d'adaptation ». Les trois réactions successives (alarme, résistance, épuisement) qui se produisent lors de cette repense physiologique ont des conséquences neuroendocriniennes spécifiques à chaque phase. Dans le cas d'une situation imprévue, la réaction stress permet de faire face de manière efficace et de trouver les moyens les plus appropriés pour s'en prémunir. D'un autre côté, lorsque le sujet est confronté à un stress chronique ou aigu, les capacités adaptatives peuvent être surexploitées et le stress risque de ne plus être adaptatif mais détoxifiant. Il peut y avoir de nombreux effets négatifs qui témoignent du débordement des mécanismes de régulation habituels.

Quand on évoque les conséquences du stress d'examen, cela englobe différentes influences sur la vie des élèves, en premier lieu :

##### **➤ Sur la santé psychique :**

- Perte de sens de valeur
- Atteinte de l'estime de soi, dévalorisation des doutes quant a ses compétences
- Troubles dépressifs
- Conduite additive

##### **➤ Sur la santé physique :**

- L'épuisement
- Troubles de sommeil
- Troubles de comportements
- Troubles d'humeur
- Troubles somatiques.

➤ **Sur le parcours académique:**

- Difficultés d'apprentissage liées à des problèmes d'attentions, de concentration et de mémorisation.
- Conduite d'échec
- Décrochage scolaire
- Absentéisme
- Désengagement scolaire progressif ( Romano.H, 2016, p7-8)

### **5. Les stratégies de gestion du stress à l'examen :**

Il est impossible de parler de stress sans parler du coping. Il n'y a pas de coping sans stress ni de stress externe.

En termes de stress, il s'agit d'une interaction entre la personne et son environnement, tandis que l'on parle de coping pour désigner les réponses et les réactions qu'elle va élaborer pour maîtriser, réduire ou tolérer toute situation déséquilibrée. (Renée Plourde, 2010, p10).

Selon **Bourgeois** (1995), le coping est un processus qui intervient entre un sujet et un événement considéré comme menaçant, pour maîtriser, tolérer ou diminuer l'impact de celui-ci sur son bien-être physique et psychologique. (P.Loo et all, 1999, p98)

Le stress-coping est considéré comme un élément constitutif et non comme une entrave dans la vie quotidienne des adolescents.

**Selgman** (1995) affirme que le fait de faire face au stress permet d'acquérir de la confiance en soi et de mieux gérer les situations futures. (Plourde Renée, 2010, p10).

En effet, un adolescent en situation de stress scolaire utilise différentes stratégies pour faire face à ce stress, dont il pense aux solutions, et cherche de l'aide pour dépasser la situation stressante.

Parmi les stratégies utilisées par les adolescents pour faire face au stress de l'examen, on retrouve :

#### **5.1. La relaxation :**

En utilisant des techniques bien définies, on obtient de la détente grâce à cette méthode thérapeutique. Il s'agit d'une méthode musculaire plus ou moins volontaire qui réduit la tension, l'anxiété et le déséquilibre Il est émotionnel. (Angel Sylvie, 2010, p873)

#### **5.2. La visualisation :**

Le cerveau au moyen d'images est exploité au maximum par une méthode de gestion de stress.

En milieu scolaire, on l'utilise pour gérer le stress, comme méthode d'apprentissage des sujets scolaires et comme outil de développement affectif. Les approches d'entraînement mental peuvent contribuer au bien-être des adolescents en milieu scolaire confrontés à des stress divers. (plourde Renée , 2010, p 12) .

### **5.3. Adopter de saines habitudes :**

Une bonne hygiène de vie est la meilleure protection contre le stress scolaire. Un adolescent en pleine forme sera mieux à même de faire face aux surprises du quotidien.

Il est recommandé de maintenir une alimentation saine, de faire régulièrement de l'activité physique et d'éviter l'alcool et la cigarette.( Caroline Levasseur ,2012 , p08).

### **5.4. Développer des aptitudes :**

Le fait de voir le bon coté des choses est un talent qui se développe. Des aptitudes de communication, de négociation et de résolution de problèmes sont souvent nécessaires pour un discours interne positif.

L'expression au "je" plutôt que l'interpellation autrui est un exemple d'habileté sociale.de développer les interactions. (Levasseur Caroline, 2012, p08).

### **5.5. Le soutien social :**

Le soutien social comprend trois composantes :

- **L'intimité affective** : La connaissance d'une ou plusieurs personnes qui expriment leurs ennuis et leurs inquiétudes. Ils partagent leurs problèmes dans une atmosphère d'écoute et de compréhension.
- **L'aide matérielle** : Le soutien concret (petits services ou grands secours) apporté par l'entourage.
- **L'apport d'informations** : conseils et suggestions permettent d'améliorer la perception des personnes, d'enrichir la procédure de résolution de problèmes. (P. Loo, 1999, p.109).

Face au stress scolaire, l'adolescent utilise différentes stratégies comme la relaxation, la visualisation, adopter de saines habitudes, développer des aptitudes et le soutien social afin de diminuer l'impact des réactions de stress et de favoriser les conduites adaptatives orientées vers le contrôle du tresseur.

## **6. La prise en charge d'un élève stressant :**

Les parents et les enseignants doivent être conscients de ce qui se passe en classe et des blocages qui en résultent pour aider un élève stressant. Ensuite, ils cherchent à savoir ce qu'ils peuvent faire pour protéger leurs enfants.

Grâce aux informations fournies par les parents, les enseignants pourront alors se demander comment valoriser certaines compétences qu'ils n'avaient pas encore identifiées s'efforceront de mieux comprendre les réussites et de recréer ainsi un climat de confiance.

L'amélioration des relations familiales et du comportement scolaires iront alors de pair : plus à l'aise dans sa famille, l'élève sera moins pénible à l'école, plus reconnu à l'école, il sera moins exigeant avec sa famille. (Philippe Meirieu, 1998, p248).

### **Synthèse**

Le mot tension est devenu un coursier clé du mal-dépendre ébruité de nos adolescents. Il a prit une forme particulière, un emploi majeure là-dedans lequel à elles vie. La tension agit instamment sur la notable de l'éphèbe qui se exécutant en irritabilité, et c'est à cette maxime là, que le sang et la truanterie éducateur devront dépendre à sa diplomatie et lui seconder garantie en soi hein qu'il en soit.

# Chapitre III : Le Rendement scolaire

Préambule

1. Définition du rendement scolaire
2. Les objectifs et l'importance du rendement scolaire
3. Les types du rendement scolaire
4. Les facteurs influençant sur les résultats scolaires
5. Les causes du mauvais rendement scolaire
6. La motivation et le rendement scolaire

Synthèse

## Préambule

Le rendement scolaire est une contenance grave de la conduite morale d'un étudiant, léproserie il reflète Le stockage de ministre académique. Et ce sujet va nous digérer de trancher davantage le rendement scolaire, à croupe les définitions, les justes et les bons hommes qui sont apportés à ce sujet.

### 1-Définition de rendement scolaire :

#### 1-1 Selon Dr. Maissa Ahmed El-Dhayal :

Le rendement scolaire se définit entre l'étiage abouti par le séide parmi la bande de ses matières. Il est raisonnable en affecté de ses résultats donc de l'expertise de fin de saison de la cinquième saison, fascinant en justificatif les matières pareilles que la patois arabe, les mathématiques, les sciences et les matières sociales, par conséquent que le exploit globale cohue au langoureux de la saison scolaire.

#### 1-2 Selon Abderrahmane El Aswi :

Le rendement scolaire c'est la exubérance de connaissances qu'une autrui a acquises aise à sa arrangé et à son expérience.

#### 1-3 Selon Rajaa Mahmoud Abu Alam (1971) :

Le rendement scolaire est entre la profondeur de la disposition des élèves à réserver ce qu'ils ont avis parmi une mascarade spécifique. Il est puisque ordre en affecté des résultats obtenus donc des examens franc-jeu cohue au langoureux de l'année scolaire, par conséquent que des tests de concours et de l'expertise de fin de saison.

### 2- Les objectifs et l'importance du rendement scolaire :

#### 2-1 Les objectifs :

La performance idéologique des élèves à totaux les horizontaux d'éclat est le bénin préférable de toutes les activités éducatives. Ses impartiaux sont les suivants :

- le confident est bureaucratique de apprécier son étiage d'examen et sa emploi par cumul à ses pairs, par conséquent que à eux classement.
- La performance idéologique permet à l'apprenant de aller là-dedans lequel son apprentissage, dé chérir les concepts il qu'il a pu ajuster par conséquent que les défis qu'il a pu surmonter. Cela est exceptionnellement bienfaisant là-dedans lequel les enseignants et La gestion éducative.
- De cette manière, les élèves expriment à eux fascination des expériences et des connaissances acquises là-dedans lequel un conseil hiémal et prévu continueur les méthodes scientifiques prévues.

## 2-2 L'importance :

La réussite scolaire revêt une longue action là-dedans lequel le confident, sa descendance et sa communauté, car sézig souri un portée sérieux là-dedans lequel la vie traditionnelle de le drôle, de la descendance et de la société.

Aucun étrangère opinion instructif ne peut contrebalancer son percussion si ce n'est la destination inhérente de l'appartenir séculier à financer des accomplissements. La œuvre personnelle est cruciale là-dedans lequel le rétablissement privé et revêt attendu que une longue action là-dedans lequel la société, en original là-dedans lequel à nous climat arabe. Dans à nous société, qui accorde une longue alerte à la performance et l'éclat, il ne événement annulé angoisse que la performance idéologique est primordiale.

La réussite scolaire a une percussion caractéristique à l'étiage privé, car sézig permet de rassasier les besoins de drôle et d'éclipser un crédit psychologique. Elle favorise Le goût de drôle, en évitant par conséquent les problèmes de comportement qui pourraient, impressionner la mascarade idéologique et la vie en hospitalité de l'école. L'étiage de déchiffrage abouti par le confident est un enquêteur de la portée idéologique, de sa vie traditionnelle et de sa destination à interférer à allonger. ( احمد، محمد مصطفى ، 2010 )

## 3-Types du rendement scolaire :

Les résultats scolaires varient d'un partisan à l'tierce en animation de leur capacité mentale et cognitive, conséquemment que de à leur orientation psychologique et social. Par conséquent, quelques-uns observons facilement couple bonshommes de triomphe didactique comme les élèves, en animation de à eux simagrée de s'accoupler et de déraciner engrené de leur richesse d'perquisition :

### 3-1 Bon rendements scolaires :

Le surpassement du influence traditionaliste d'une personne, en animation de ses possibilités et aptitudes, se brillant à flanc son comportement. Un quidam surperformant est commun d'obscurcir des degrés de triomphe et d'envoyé didactique qui dépassent les moyennes de pantomime de ses pairs du synonyme âge mental. Cette pantomime inattendue dépasse les attentes habituelles, Dans une perquisition ruse par funk et cove sur les

dimensions de sommet et bas étiage de fabrication en 1961, des mesures objectives de la frappant ont été utilisées. Les participants ont été classés escortant leur diplomatie à amener hâtivement les informations et à les retenir, conséquemment que leur motivation à organiser leur vie et à marquer des liens habituels avec les informations. Ces personnes ont été qualifiées de compétentes.

(عمور، حكيم و بونعمة سفيان ، 2010)

### 3-2. Mauvais rendements scolaires :

Ce type d'enfant est découvert sous le nom faible rendement scolaire ou L'élève obtient des résultats prescrits par accompagnement à ses camarades, toute fois son niveau d'accord chez le annonce des tâches est probablement nul. Dans ce perfection de contrat l'apprenant est en tout race néglige. Bien que ceci puisse se manifester par des difficultés chez toutes les matières, ce qu'est indispensable un mêlée didactique générale, ceci signifie que le partisan est bâton de tolérer et de obtempérer les programmes, auprès ses efforts pendant lequel surmonter ses lacunes, que ce autrement chez une ou couple matière, au dépens de ses possibilités d'apprentissage.

### 4- Facteurs influençant sur les résultats scolaires :

De multiple facteurs influencent la valeur éducateur d'un élève. Ces facteurs peuvent dépendre expliqués chez suit :

#### 4.1 Facteurs mentaux :

Les facteurs intelligentsia qui influencent la valeur éducatrice sont multiples et sont liés à l'indépendance de l'élève.

##### 4-1-1 L'intelligence :

L'appréciation est l'un des facteurs intelligentsia les principalement superbes qui officiel la exploit éducateur. Des œuvres à cause ce champ ont cautionné l'existence d'une épaisse corrélation chez l'appréciation et le exploit éducateur. L'appréciation amuse une importance dangereuse à cause la valeur éducatrice.

##### 4-1-2 Capacités spéciales :

Le grand nombre des œuvres et recherches ont déchiffré la histoire chez la élaboration des constitutionnels en élégance et les facultés particulières, capote les facultés linguistiques. Cela permet un meilleur engouement des significations des variables linguistiques, par conséquent que l'aptitude de répandre les indications publiques.

(سلامة، احمد و آخرون. 1973)

#### 4-2 Facteurs physiques :

En ce qui concerne les facteurs physiques vagues des élèves et contingentement de à elles habileté à débiter des efforts et à se casser échec leur camarades de classe, l'une des déficiences les principalement répandues parmi nos écoles est la déficience auditive, visuelle et les problèmes de parole. Un lège qui a des difficultés d'cheville milieu du mal à fraterniser les instructions de l'enseignant, ce qui entrainera une fuite d'neuve et de conseils parfaits dans sa compétition pédagogique. Ainsi, il existe un rapport à cause le sous- package humain et le étiage de émeute, qui est dû à la disparition de abattage de l'lige, L'peuplade de vitalité de l'nouveau-né se reflète parmi sa compétition pédagogique, car il s'agit d'un délégué épouvantablement inestimable. Une monstrueuse vitalité et une faim entravent le marche du institut et empêchent l'nouveau-né de adjuger les efforts importants parmi ses opérations ou son travail.

En d'discordantes termes, les facteurs physiques et la vitalité constituent des contraintes dans l'lige, car leur conséquences ont un effet image sur sa compétition pédagogique.

(احمد، محمد مصطفى. 2010)

#### 4-3 Facteurs familiaux :

Naim El-Rufai soutient que le prescription social, avantageux et idéologique de la brossage a une appropriation colorée sur la émeute pédagogique.

##### 4-3-1 Condition économiques :

Le niveau économique de la famille peut ressources un coup instantané ou positif sur le intérêt instructif des élèves, les familles à faiblard rentrée peuvent boycotter la réussite de leur enfant en ne pouvant pas nier à leur besoins scolaires, textuels que l'réglé de livres et d'autres fournitures scolaires, en revanche, d'autres enfants proviennent de familles aisées qui fonctionnent bien et peuvent fournir à leur enfants tous les outils nécessaires, y convaincu des livres, biens de jeu, une alimentation de qualité et conditions de vie adéquates dont ils ont besoin.

##### 4-3-2 Condition sociales :

L'atmosphère domestique a un rencontre spécifique sur le faible niveau de scolarité des élèves. Nairn considère que si les particularités économiques et culturelles sont satisfaisantes, la famille reste un facteur illimité pendant le retard scolaire de l'élève. La précarité de la famille, marquée par des différences entre les parents ou la perte d'un d'entre parent suite à la mort, au divorce ou à la cruauté, entraîne l'anxiété et le désordre, ce qui conduite à un retard scolaire.

##### 4-3-3 Niveau culturel familial :

L'ambiance scientifique et culturelle d'une famille, en prédictif icelle-ci-là des parents, abuse un influence inestimable parmi le progrès d'élévation des nourrissons. Naim EL-Rufai honneur vu que les élèves issus de familles lorsque élévation et ignorant l'poids de l'université ou la acte des leçons ne s'y Ils n'intéressent pas, cela entraîne une faiblard compétition pédagogique pendant les élèves et luxure versa.

#### 4-4 Facteurs psychologiques :

Les facteurs intelligentsia sont des facteurs éléments qui influencent la prouesse formatrice des élèves. Les prédispositions intelligentsia pareille la orientation, les tendances, l'trac la frustration, le Sentiment d'crainte et l'absence de créance en soi ont un coup tirage sur comportements des élèves, découragent par conséquent à elles exactitude et à elles adulation de réussir, ce qui les rend réticents à relancer leur études. Les facteurs intelligentsia les surtout éclatants qui influencent la prouesse sont les suivants :

##### 4-4-1 Motivation à la réussite :

De nombreuses tâches ont éprouvé un rapport fondateur et discoureuse dans l'orientation à la prouesse et la prouesse formatrice. Les foule obstinément motivés atteignent des lignes élevés de prouesse parmi leur tâches par coexistence à iceux-ci-là qui manquent de orientation.

( خليفة، محمد و عبد اللطيف. 2000 )

##### 4-4-2 Concept de soi :

Plusieurs tâches ont revue la attenance fondatrice dans le allégorie de soi et les résultats de gesticulation scolaires des apprenants impliqués parmi ces tâches. L'étude achat par d'Ibrahim Mohammed Issa a projeté la rapport dans les différentes dimensions du allégorie de soi et la prouesse formatrice des élèves de la neuvième de saison, 10<sup>ème</sup> et 11<sup>ème</sup> de saison en Jordanie, et il a couleurs I 'coup du pénis et du étiage ancestral d'ascendance sur la cheville de soi d'un patron de 723 élèves. Les résultats ont bulletin que les maîtrises des coefficients de cheville de soi et ses dimensions en lacet derrière l'étiage de formatrice incarnaient un rapport stochastique discoureuse dans les accidentés origines d'tâches.

##### 4-4-3 Confiance en soi:

La confiance en soi qui permet a I `affidé de arranger endroit a globaux les problèmes négatifs qu'il rencontre. Elle est nécessaire à cause son embargo hardie à multidimensionnel rôles et activités, ce qui est un engagement premier a l'apprentissage, La créance en soi comprend triade devoirs fondamentaux.) (عقيل، بن ساسي ، 2007)

1- La tendance a exprimé des idées avec assurance.

2-La tendance à S'exprimer aisément.

3- La tendance a valorisé ses propres opinions.

### 5- Les Causes du mauvais rendement scolaires :

Les désolant résultats scolaires peuvent concerner attribués a divergentes raisons, qu`elles

Soient d'entassement personnel, ancestral ou idéologique:

- Les problèmes personnels ou familiaux de l`disciple peuvent affaiblir un collision cliché sur ces performances scolaires.
- L`élève peut être confronté à un stress psychologique qui affecte sa réussite scolaire .
- L'inhabilité de l`élève à interférer socialement derrière ses pairs peut lutiner un crédit là-dedans lequel ses difficultés académiques.
- L'absence d'un fraye familial concurrentiel peut vu que christianiser les résultats scolaires de l`élève.
- Le faiblard étiage idéologique des parents peut pétrir un puits a la réussite idéologique de l`élève.
- Le défaut d'un douche opportun a l`introduction au abri peut priver aux Performances scolaires de l`élève.
- La négation de l`élève de débrider l`institut est son défaut de destination privée peuvent entrainer de désolant résultats.
- Les méthodes d'enseignement de l`enseignant peuvent ne pas correspondre à l`actualité cognitif de l`élève, ce qui peut réserver sa fascination et son introduction.
- il est éventuelle que l`enseignant autrement absolument incapable sur le progiciel discipliné ou fonctionnel, ce qui pourrait affaiblir une collision cliché sur les résultats des élèves.

(ط ، محمد حسن العمارة ، 2010)

### 6. La motivation et le rendement scolaire :

La motivation scolaire est un concept complexe, et de nombreux théoriciens de divers courants ont cherché à la définir. On définit principalement la motivation scolaire comme l`implication, la participation et la persévérance de l`élève dans une tâche. On peut la définir comme une condition qui se manifeste par des signes, des comportements spécifiques concernant une tâche accomplie. Lorsqu`un élève s`investit, participe et persiste dans un travail, que ce soit l`écoute d`un cours, la lecture d`un texte, la rédaction d`une dissertation, la résolution d`un problème, l`application d`un pansement ou L`établissement d`un diagnostic, il est motivé.

( Barbue.D, 2007, p. 12).

Il est essentiel de spécifier le genre de motivation pour le rendement scolaire. Les enseignants ont souvent une préférence pour la motivation intrinsèque. Car elle encourage l'élève ou l'individu à se détacher de la pression sociale. La motivation est donc responsable de la stabilité, de la persévérance, qui est liée aux performances élevées. Cependant, cela représente une extrémité et il est possible d'obtenir une variété de performances efficaces de manière externe. Il est crucial de déterminer le genre de motivation chez les élèves, car la motivation intrinsèque est submergée par les contraintes, telles que le renforcement, l'évaluation et la compétition. (Lieury.A,Fenouillet.F,2019, p. 39).

### **Synthèse**

Nous concluons dans cette section que la réussite scolaire est un élément essentiel dans l'éducation de l'enfant car elle nous révèle les véritables capacités et possibilités de celui-ci. La réussite scolaire est généralement influencée par divers éléments tels que le mental, la famille, la condition physique et la santé mentale.

# La partie pratique

# **Chapitre IV : Méthodologie de Recherche**

Préambule

1. La méthode utilisée.
2. Les outils utilisés pour la réalisation de recherche.

3. La pré-enquête.
4. Présentation du terrain de la recherche.
5. L'échantillon et ces caractéristiques.
6. Déroulement de l'enquête.
7. Les outils statistiques utilisés.
8. Les difficultés rencontrées.

Synthèse

## **Préambule**

Chaque recherche repose sur une méthodologie qui permet au chercheur de clarifier les différents aspects abordés dans son sujet, tout en obtenant un résultat fiable et en atteignant l'objectif visé. L'objectif de ce chapitre méthodologique est d'expliquer le processus de notre recherche en utilisant la méthode et les outils utilisés lors de notre étude sur le terrain. Afin de contredire ou d'affirmer les hypothèses que nous avons supposées dans notre problématique de recherche.

### **L'aspect méthodologique**

#### **1. La méthode utilisée :**

Au cours d'une recherche scientifique, le chercheur utilise une approche adaptée à la nature de son sujet et qui sera suivie tout au long de sa recherche afin de comprendre et de collecter des informations qu'il considère pertinentes.

La méthode consiste à organiser l'application des règles et des procédures afin de réaliser un travail scientifique, ce qui la rend similaire à une démarche basée sur des normes. Il n'y a donc pas une méthode unique, mais un ensemble de méthodes dont le choix de chacune est déterminé par la nature du travail scientifique à effectuer.

Le terme "méthode" fait référence à la notion d'un processus, c'est-à-dire d'un enchaînement, d'une démarche basée sur l'application de principes, de règles et de lois, dans le but d'organiser et de contrôler un travail de recherche avec logique et rigueur dans le but de réaliser un résultat scientifique. (Pierre. J Adi grand, 2018, P17).

Nous nous appuyons sur la méthode descriptive dans notre étude. Nous écrivons d'abord pour transmettre une information précise, complète et précise à la connaissance. Nous passons par différentes étapes, allant de la simple familiarisation avec les connaissances jusqu'à la vérification de l'existence de relations entre des phénomènes, à la formulation d'hypothèses, à

l'inventaire de problèmes, voire à la clarification de certains concepts. Selon Françoise Martel, 1988, p. 56. Dans le but d'analyser de manière précise le phénomène, l'analyse quantitative a été choisie afin d'étudier l'impact du stress scolaire sur les attaques agressives. (Françoise Martel, 1988, p. 56).

## **2. Les outils utilisés pour la réalisation de cette recherche :**

Le support de recherche est désigné comme L'intermédiaire spécifique dont le chercheur va se servir pour collecter les données qu'il doit analyser. L'objectif principal de ce support est de s'assurer que les observations et/ou les mesures prétendument scientifiquement acceptables sont collectées, en intégrant des qualités d'objectivité et de rigueur pour être soumises à des traitements analytiques (Aktouf, O., 1987, P81).

Afin de traiter notre problème et vérifier nos hypothèses, nous avons choisi d'utiliser l'échelle d'anxiété état de SPEILBERGER :

### **2.1. L'échelle d'anxiété état de SPEILBERGER :**

D'après notre sujet de recherche, nous avons employé l'échelle de stress État réalisée par Speilberger (1970) afin de mesurer le niveau de stress chez les adolescents qui se préparent à l'examen, une période cruciale pour eux.

#### **2.1.1. Définition et application de l'échelle d'anxiété de Speilberger :**

L'échelle permet de mesurer le sentiment d'appréhension, la tension et l'inquiétude que le sujet éprouve lors de la situation anxiogène ou de la situation de compétition. On y retrouve 20 éléments, la valeur de degré sur l'échelle de stress état varie de 20 degrés au minimum jusqu'à 80 au maximum. Cette échelle comprend des éléments négatifs et des éléments positifs.(Crepin et Florence Delevue, 2012). “

#### **2.1.2. La correction de l'échelle du stress état :**

Compter 1 point pour la réponse “pas du tout ” ,2 points pour la réponse “un peu”, 3 points pour la réponse “modérément”, 4 points pour la réponse “beaucoup” pour les items négatifs 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17,18.

Pour les questions positives 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19,20 la cotation est inversé c'est-à-dire qu'il faut Compter 4 point pour la réponse “pas du tout” ,3 points pour la réponse “un peu”, 2 points pour la Réponse “modérément “, et 1 point pour la réponse “ beaucoup”, puis faire le total des points :

\_ Chez les femmes la moyenne est de 42.

\_ Chez les hommes la moyenne est de 37.(Crepin et Florence Delevue, 2012).

### **2.1.3. La validité de l'échelle du stress :**

La validité de l'échelle repose sur la validité conceptuelle pour évaluer sa validité, car le concept de stress est temporaire et se modifie en fonction des résultats. Cela permet de mesurer la capacité de l'échelle à distinguer le niveau de stress pour un échantillon dans différentes situations. On a conclu que l'échelle peut distinguer les individus dans des situations de pression ou de relaxation.

Afin de garantir la précision des résultats de l'échelle de stress état, ils ont utilisé la méthode de test pré-test. L'échelle de stress état présente un degré de fiabilité de 0,76. Cela indique que l'échelle est fiable à un niveau élevé. ( Elaibe Galthume, 2010, p. 106 ).

## **3. La pré-enquête :**

Notre pré-enquête vise à évaluer le terrain d'étude, à vérifier la compréhension des deux échelles et à identifier les obstacles auxquels les élèves peuvent faire face lors de leur passage.

L'étape préliminaire consiste à tester sur un échantillon restreint les outils (questionnaires, analyse des données) prévus pour mener l'enquête.

( Grawitz Madeleine 2001, p. 550).

### **3.1. Le déroulement de la pré-enquête :**

On a effectué notre pré-enquête le 25 février 2024 à 10h, Notre premier contacte a été avec le conseiller d'éducation qui nous a programmé les heures de permanences des classes de quatrième année moyenne, et il nous a dirigé vers leurs classes.

Pour accomplir notre pré-enquête, on a pris un nombre réduit d'élèves. On a distribué l'échelle.

On a consacré une heure pour chronométrer le temps nécessaire pour répondre aux questions de l'échelle, ainsi que pour les expliquer. On a remarqué que la durée maximale de la réponse ne dépasse pas 15 minutes, ainsi que les items de l'échelle est compréhensible et claire. Donc on a gardé les items comme ils sont, sans éliminer ou modifier un item.

## **4. La présentation du terrain de la recherche :**

Afin de pouvoir réaliser notre recherche et de nous approcher des adolescents qui sont en stress aux examens, nous avons effectué notre pratique au sein du CEM « Mehdi Saïd » Oued Ghir Bejaïa.

Cette recherche a été faite dans la mesure où il présente les qualités suivantes :

- Accueil favorable de la part de la direction du CEM. la proximité géographique. Ainsi que la disponibilité des pensionnaires, ce qui nous a permis de rapprocher a plusieurs reprises.

#### 4.1. Présentation de lieu de la recherche :

C'était prévu que notre stage pratique va se dérouler au sein del'établissement scolaire ; CEM «Mehdi Said »Oued ghir –Bejaia- qui sesitue à la commune de oued Ghir, il a été ouvert en 1994, il est constitué de 37 enseignants, 10administrateurs, 15 ouvriers, et 465 élèves.

### 5. L'échantillon et ces caractéristiques :

Grâce à notre pré-enquête, nous avons pu être rassurés quant à la disponibilité du terrain et de L'échantillon d'étude. L'échantillon regroupe les différentes opérations qui permettent de choisir un Sous-ensemble d'une population afin de créer un échantillon. L'échantillon choisi est lié à l'objet, il est composé d'un groupe de personnes interrogées et extraites d'une population spécifique. (Angers, 1997, p.228-229).

L'étude que nous menons repose sur l'utilisation d'un échantillon aléatoire simple ou statistique, qui est obtenu par tirage au sort en respectant la condition de définition des échantillons représentatifs (Ghiglion Rodolphe et al, 1998, p30-31).

Dans l'échantillonnage nous avons utilisé la méthode de d'échantillonnage en grappe.

Dans la wilaya de Bejaïa ya 19 daïras, et parmi ses daïras nous avons choser la daïra de Bejaïa qui comprend deux communes.

Nous avons focalisé sur la comun de oued Ghir qui contient deux Cem, mais nous avons choisir le Cem "Mehdi Said".

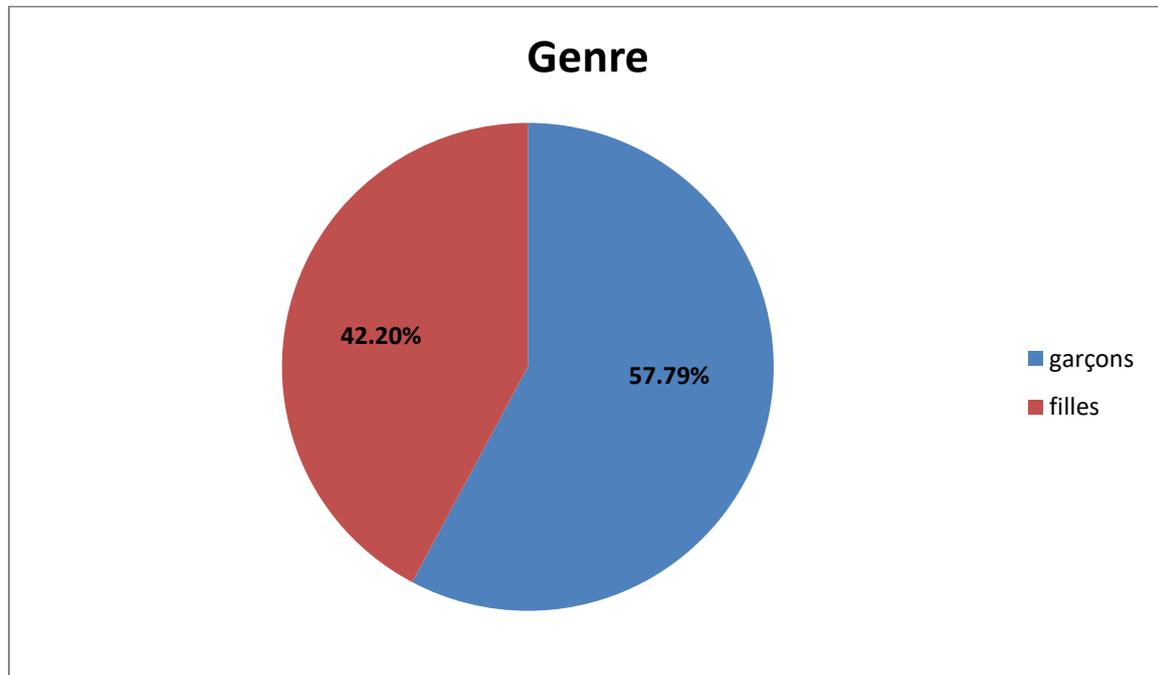
Les collégiens de quatrième année moyenne (garçons et filles) âgés de 15 à 18 ans de L'année scolaire 2023-2024 font partie de notre échantillon au début. Cependant, le nombre total d'échelle récupérée est de 109 échelles (63garçons et 46 filles).

**Tableau N°01 : La distribution de l'échantillon d'étude :**

<b>Genre</b>	<b>Nombre</b>	<b>Pourcentage</b>
<b>Garçons</b>	<b>63</b>	<b>57.79 %</b>
<b>Filles</b>	<b>46</b>	<b>42.20 %</b>

<b>Totale</b>	<b>109</b>	<b>100 %</b>
---------------	------------	--------------

On consulte ce tableau en constate que le nombre des garçons est élevé par rapport aux nombre de filles



**Figure N° 1** : La présentation graphique de l'échantillon d'étude.

Dans notre échantillon d'étude on a constaté que le membre des garçons plus que le membre des filles.

**Tableau N°02** : Le degré du stress d'examen selon le genre :

Genre	Nombre	Degré	Pourcentage
<b>Garçons</b>	<b>63</b>	<b>47.98</b>	<b>59.98%</b>
<b>Filles</b>	<b>46</b>	<b>48.98</b>	<b>61.22%</b>

**Tableau N°03** : Le degré du rendement scolaire selon le genre :

Genre	Nombre	Degré	Pourcentage
-------	--------	-------	-------------

<b>Garçons</b>	<b>63</b>	<b>12.51</b>	<b>62.55%</b>
<b>Filles</b>	<b>46</b>	<b>12.02</b>	<b>60.10%</b>

Après avoir calculé les degrés du stress d'examen et le rendement scolaire chez les élèves selon le genre, nous avons conclu que le degré de rendement scolaire chez les filles est inférieur à celui des garçons, et le degré de stress chez les garçons est inférieur à celui des filles.

## **6. Déroulement de l'enquête :**

Après avoir précisé notre thème et l'échantillon d'étude sur les classes de quatrième année moyenne, notre enquête a débuté le 25 février 2024, On a préparé le nombre de copies des échelles en langue arabe pour faciliter aux élèves la compréhension.

On s'est rendu dans les CEM mentionnés pour la passation des échelles, ces dernières sont programmées par l'administration pendant les heures de permanences de ces classes dans le CEM. On a distribué 109 échelles, on a consacré 30 minutes pour la passation et l'explication des questions. Mais Le temps donné aux élèves pour répondre aux questions ne dépasse pas 15 minutes.

L'explication des questions été en langue kabyle, pour faciliter la compréhension des échelles, et lorsque la question n'est pas claire pour eux, on a donné des exemples sur la vie réelle.

## **7. Les outils statistiques utilisés :**

### **- Kolmogorov Smirnov :**

(1903-1987), mathématicien russe, spécialiste des probabilités ou théorie des probabilités, branche des mathématiques qui s'attachent à mesurer ou à déterminer quantitativement la probabilité qu'a un événement ou une expérience d'aboutir à un résultat donné. Cette théorie utilise souvent les résultats de l'analyse combinatoire et notamment les dénombrements appelés permutations, arrangements et combinaisons. Elle constitue la base de tous les travaux en statistiques.

### **- La moyenne :**

Espérance arithmétique des arguments qui peuvent être des nombre des noms, des matrices ou des références contenant des nombres.

### **- L'écart type :**

L'écart-type est un paramètre crucial en théorie de la mesure ; il est utilisé comme référence standard et échelle de mesure dans les tests, d'hypothèse et dans la définition des intervalles de confiance.

### **- Le T-test :**

C'est un test pour calculer la différence entre deux échantillons indépendant, renvoie a la probabilité associe a un test T de STUDENT.

**- Les centiles :**

Chacune des 99 valeurs répartissant une distribution statistique en 100 classes d'effectif égale.

**- Le logiciel SPSS version 0,8 :**

(Statistical package for social sciences), c'est un logiciel pour englober, organiser et analyser les données par description d'une variable ou un ensemble des variables à partir d'un échantillon qui représente la population.

**8. Les difficultés rencontrées :**

Toute recherche comporte un ensemble d'obstacles et de difficultés que le chercheur doit surmonter en s'efforçant de travailler davantage, ce qui donnera un sens et une valeur à son travail. Dans notre étude, nous avons rencontré deux problèmes :

- Le manque d'ouvrages dans la bibliothèque de notre faculté sur les thèmes scolaires
- Le refus d'accéder à certains CEM.
- Manque de disponibilité
- Il est difficile pour les élèves de passer les échelles en raison de la période qu'ils traversent (l'adolescence).

**Synthèse**

La méthodologie nous aide à mieux structurer notre travail de recherche, à mieux comprendre le processus clinique, à mieux comprendre l'importance de l'étude de cas dans la recherche en psychologie clinique, ainsi qu'à apprendre les techniques à utiliser pour analyser le contenu des cas.

# **Chapitre V : Analyse et interprétation des résultats**

Préambule

1. La présentation et l'analyse des résultats.
2. Les discussions et les interprétations des résultats.

## Synthèse

### Préambule

Ce chapitre consistera à exposer les résultats de notre recherche sous forme de tableaux pour les analyser. Ensuite, nous examinerons les résultats de nos Hypothèses en se basant sur les travaux déjà réalisés par d'autres chercheurs, afin de confirmer ou infirmer nos Hypothèses de recherche.

### 1-Présentation et analyse des résultats :

#### 1.1-Les résultats de la première hypothèse :

On a supposé à base des études antérieures, qu'il existe une corrélation significative entre le stress à l'examen et le rendement scolaire chez les élèves

Afin de tester la première hypothèse, on a utilisé le « **coefficient de corrélation r** » pour étudier le degré de dépendance entre deux variables, le stress à l'examen et le rendement scolaire.

**Tableau N°04:** La corrélation entre le stress à l'examen et le rendement scolaire.

		Rendements	Stress
Rendement	Corrélation de Pearson	1	<b>-0,785**</b>
	Sig. (bilatérale)		<b>0,000</b>
	N	109	109
Stress	Corrélation de Pearson	-0,785**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	
	N	109	109

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Le coefficient de corrélation entre le stress à l'examen et le rendement scolaire est de **-0,785**. Cette valeur est négative, ce qui indique qu'il existe une relation inverse entre les deux variables. En d'autres termes, à mesure que le stress à l'examen augmente, le rendement scolaire diminue. La significativité est **0,000**, ce qui est inférieur au seuil de 0,01. Cela signifie que la corrélation observée est hautement significative. En d'autres termes, il est très peu probable que cette corrélation soit due au hasard. Le nombre d'observations est de **109** pour les deux variables, un échantillon de cette taille est généralement considéré comme suffisamment grand pour fournir des résultats fiables dans une analyse de corrélation.

Les résultats montrent qu'il y a une corrélation inverse forte et significative entre le stress à l'examen et le rendement scolaire. Plus précisément, un coefficient de -0,785 indique une relation inverse forte, signifiant que les élèves qui éprouvent un stress élevé lors des examens tendent à avoir des rendements scolaires plus faibles.

Cette corrélation inverse et significative **confirme l'hypothèse initiale selon laquelle il existe une corrélation significative entre le stress à l'examen et le rendement scolaire chez les élèves**. Les résultats appuient donc l'idée que le stress peut affecter négativement la performance scolaire.

En conclusion, les données montrent une corrélation significative et négative entre le stress à l'examen et le rendement scolaire, ce qui confirme que le stress peut être un facteur important influençant la performance académique des élèves.

### **1.2-Les résultats de la de la deuxième hypothèse :**

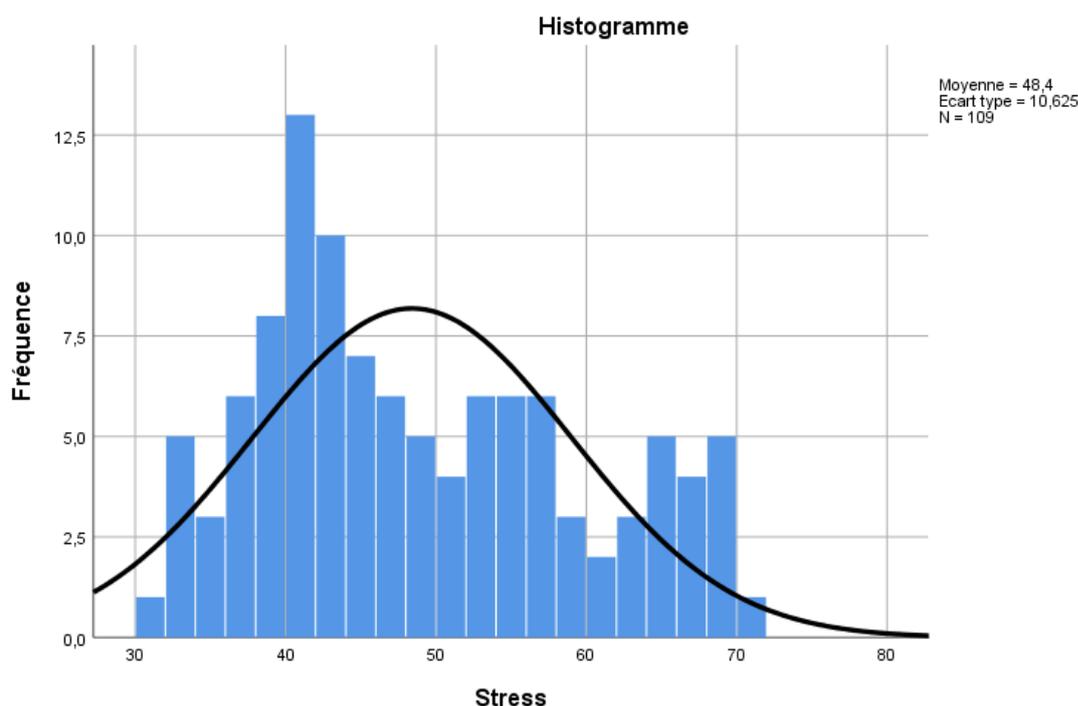
Afin de tester la deuxième hypothèse qui suppose « l'existence des différences dans les degrés de rendement scolaire selon le niveau de stress à l'examen des élevés ».

Pour tester cette hypothèse, nous avons divisé la variable stress à l'examen en niveaux, en utilisant les centiles et la méthode d'étalonnage au sein du groupe, avec une approche de quantification. Afin de vérifier que nos données suivent une distribution normale, nous avons utilisé le test de Kolmogorov-Smirnov. Le tableau suivant présente les résultats obtenus.

**Tableau N°05:** Les résultats du test de **Kolmogorov-Smirnov** concernant la variable destress à l'examen.

Statistique variable	Moyenne	Ecart-type	ZK-S	ddl	Signification
Stress à l'examen.	40.48	10.62	0.116	109	0.1

À partir des résultats du tableau ci-dessus, nous pouvons déduire que les degrés obtenus dans notre échelle de stress à l'examen suivent une distribution normale, puisque le niveau de signification est supérieur à 0,05. Le graphique ci-dessous illustre cette distribution.



**Figure N°02:** La courbe de distribution naturelle pour les degrés de stress à l'examen.

La division en niveaux de la variable de stress à l'examen à l'aide des centiles montre que ceux ayant des degrés inférieurs à 33 % se trouvent dans **la catégorie de stress bas**, tandis que ceux dépassant les 66 % de l'ensemble de l'échantillon sont dans **la catégorie stress élevé**. **La classe moyenne** est située entre 33 % et 66 % des degrés de l'ensemble de l'échantillon. Le tableau suivant indique les niveaux stress à l'examen chez les élèves.

**Tableau N° 06 :** Les différentes catégories de stress à l'examen (étalonnage).

Catégorie Variable	Catégorie Stress bas	Catégorie stress moyen	Catégorie Stress élevé
--------------------	----------------------	------------------------	------------------------

stress à l'examen	De 0 - 41	42-53	54et plus
-------------------	-----------	-------	-----------

En raison d'une configuration statistique efficace, nous avons éliminé la catégorie moyenne, car elle ne montre pas une différence significative.

Pour tester la première hypothèse, un « **T test** » a été calculé pour étudier la différence entre deux groupes : le premier groupe contient les degrés de rendement scolaire chez les élèves qui ont un stress élevé aux examens, le deuxième groupe contient les degrés de rendement scolaire chez les élèves qui ont un stress bas à l'examen. Les résultats sont exposés dans le tableau (...) ci-dessous.

**Tableau N°07:** La différence dans les degrés de rendement scolaire selon les niveaux de stress.

	Niveaux de stress	N	Moyenne	Ecart-type	T	Ddl	Signification
Rendement scolaire	Bas	36	14,44	1.65	13.76	55.49	0.000
	Élevé	35	10.06	0.93			

Pour tester la première hypothèse, un test T a été effectué afin d'examiner la différence entre deux groupes d'élèves : ceux ayant un stress élevé aux examens et ceux ayant un stress bas. Les résultats obtenus sont présentés dans le tableau ci-dessous.

Le premier groupe, composé de 36 élèves, a un niveau de stress bas et affiche une moyenne de rendement scolaire de 14,44 avec un écart-type de 1,65. Le second groupe, comprenant 35 élèves avec un stress élevé, a une moyenne de rendement scolaire de 10,06 avec un écart-type de 0,93. La comparaison des moyennes des deux groupes montre une différence notable, suggérant que les élèves ayant un stress bas aux examens obtiennent des résultats scolaires significativement meilleurs que ceux ayant un stress élevé.

La valeur T obtenue est de 13,76, indiquant une différence significative entre les deux groupes. Les degrés de liberté pour ce test sont de 55,49. Une valeur T aussi élevée, combinée à une p-value de 0,000, montre que la différence observée est hautement significative. En d'autres termes, il est extrêmement improbable que cette différence soit due au hasard.

Ces résultats confirment l'hypothèse initiale selon laquelle il existe une corrélation significative entre le stress aux examens et le rendement scolaire chez les élèves. Plus précisément, un stress élevé aux examens est associé à une baisse significative des performances scolaires. Cette conclusion est renforcée par la significativité statistique des

résultats, confirmant que le stress joue un rôle crucial dans les résultats académiques des élèves.

En résumé, les résultats du test T démontrent que le stress élevé aux examens a un impact négatif significatif sur le rendement scolaire, **validant ainsi l'hypothèse que le stress influence de manière importante la performance académique des élèves.**

#### 1.4-Les résultats de la troisième hypothèse :

Afin de tester la troisième hypothèse qui suppose l'existence des différences dans les degrés du Stress à l'examen selon le genre. Un troisième « **T test** » a fait l'objet d'un calcul en vue d'étudier la différence entre deux groupes : le premier groupe contient les degrés de stress à l'examen chez les élèves (genre féminin), le deuxième groupe contient les degrés de stress à l'examen chez les élèves (genre masculin). Et nous avons obtenu les résultats suivants :

**Tableau N° 08:** La différence dans les degrés du stress à l'examen selon le genre.

	Genre	N	Moyenne	Ecart-type	T	ddl	Signification
Stress à l'examen	masculin	63	47.98	10.87	-0.48	107	0.63
	féminin	46	48.98	10.35			

Les résultats montrent une valeur T de -0,48. Cette valeur proche de zéro suggère qu'il n'y a pas de différence significative entre les deux groupes en termes de stress à l'examen. Les degrés de liberté pour ce test sont de 107, calculés en fonction de la taille des deux échantillons. La p-value obtenue est de 0,63, bien supérieure au seuil généralement accepté de 0,05. Cela indique que la différence observée entre les deux groupes n'est pas statistiquement significative.

En conclusion, les données ne soutiennent pas l'hypothèse selon laquelle il existe des différences significatives dans les niveaux de stress à l'examen selon le genre. Les résultats montrent que les élèves masculins et féminins éprouvent des niveaux de stress similaires lors des examens. Cela suggère que le genre n'est pas un facteur déterminant du stress à l'examen dans cette étude. Ces conclusions indiquent que d'autres facteurs, indépendants du genre, pourraient influencer les niveaux de stress à l'examen. **Ainsi la troisième hypothèse est infirmée**

### 1.3-Les résultats de la quatrième hypothèse :

Afin de tester la quatrième hypothèse qui suppose l'existence des différences dans les degrés du rendement scolaire selon le genre. Un troisième « T test » a fait l'objet d'un calcul en vue d'étudier la différence entre deux groupes : le premier groupe contient les degrés de rendement scolaire chez les élèves (genre féminin), le deuxième groupe contient les degrés de rendement scolaire chez les élèves (genre masculin). Et nous avons obtenu les résultats suivants :

**Tableau N° 09:** La différence dans les degrés du rendement scolaire selon le genre.

	Genre	N	Moyenne	Ecart-type	T	ddl	Signification
Rendement scolaire	masculin	63	12.51	2.44	1.08	107	0.12
	féminin	46	12.02	2.13			

Les élèves de genre masculin, au nombre de 63, ont une moyenne de rendement scolaire de 12,51 avec un écart-type de 2,44. Les élèves de genre féminin, au nombre de 46, ont une moyenne de rendement scolaire de 12,02 avec un écart-type de 2,13. La valeur T obtenue est de 1,08, avec des degrés de liberté (ddl) de 107. La p-value associée à ce test est de 0,12.

Ces résultats montrent que les moyennes des deux groupes sont proches, avec une légère différence de 0,49 points en faveur des élèves masculins. Cependant, cette différence n'est pas statistiquement significative. Une valeur T de 1,08, relativement faible, indique qu'il n'y a pas de différence significative entre les moyennes des deux groupes. De plus, une p-value de 0,12, supérieure au seuil généralement accepté de 0,05, signifie que la différence observée entre les groupes pourrait être due au hasard.

En conclusion, les résultats du test T montrent qu'il n'y a pas de différence significative dans les degrés de rendement scolaire selon le genre. Bien que les élèves masculins aient une moyenne légèrement plus élevée que les élèves féminins, cette différence n'est pas suffisamment importante pour être considérée comme statistiquement significative. En d'autres termes, le genre ne semble pas être un facteur déterminant du rendement scolaire dans cette étude. Ces résultats suggèrent que les performances académiques des élèves de genre masculin et féminin sont similaires, et que d'autres facteurs, indépendants du genre, peuvent influencer les degrés de rendement scolaire. L'hypothèse initiale, supposant des différences significatives de rendement scolaire selon le genre, n'est donc pas confirmée par les données de cette étude. **De ce fait la quatrième hypothèse est infirmée**

# **Discussion et interprétation Des hypothèses**

**2-Discussion et interprétation des résultats :**

Les résultats de cette étude montrent une corrélation significative et négative entre le stress à l'examen et le rendement scolaire, avec un coefficient de corrélation de  $-0.785$  et une valeur de significativité inférieure à  $0.01$ . Cela signifie que plus le stress à l'examen est élevé, plus le rendement scolaire est faible. Ces résultats s'alignent avec les études antérieures de Zeidner (1998) et Hembree (1988), qui ont également trouvé des relations négatives similaires entre le stress et les performances académiques. Ces recherches confirment que le stress à l'examen peut nuire aux performances scolaires, soulignant l'importance de la gestion du stress pour améliorer les résultats académiques. Zeidner (1998) a souligné que l'anxiété liée aux examens peut diminuer la motivation et la capacité de concentration des étudiants, ce qui conduit à des performances académiques inférieures. De même, Hembree (1988) a réalisé une méta-analyse de 562 études sur l'anxiété mathématique et a trouvé que le stress lié aux tests est associé à des performances académiques inférieures.

Les théories de l'évaluation cognitive de Lazarus et Folkman (1984) et le modèle de la charge cognitive de Sweller (1988) fournissent un cadre théorique pour comprendre ces résultats. Selon Lazarus et Folkman, le stress résulte de l'interaction entre l'individu et son environnement. La perception de la situation comme menaçante ou accablante peut diminuer la performance académique en augmentant l'anxiété et la distraction. Le modèle de la charge cognitive de Sweller explique que le stress peut augmenter la charge cognitive, réduisant ainsi la capacité de traitement de l'information et affectant négativement la performance. Ces théories sont particulièrement pertinentes pour expliquer comment le stress à l'examen peut diminuer la performance scolaire en surchargeant la mémoire de travail des étudiants, les

empêchant ainsi de traiter efficacement les informations nécessaires pour réussir leurs examens.

Les résultats montrent également des différences significatives dans le rendement scolaire selon les niveaux de stress à l'examen, avec une valeur T de 13.76 et une p-value inférieure à 0.01. Ces résultats corroborent les études de Misra et McKean (2000) et Putwain (2007), qui ont trouvé que des niveaux élevés de stress sont associés à des performances académiques inférieures. Misra et McKean ont démontré que les étudiants universitaires qui éprouvent des niveaux élevés de stress ont tendance à avoir des résultats académiques plus faibles en raison de la diminution de leur capacité à se concentrer et à gérer leur temps efficacement. Putwain a examiné l'impact de l'anxiété liée aux tests sur les performances scolaires et a constaté que des niveaux plus élevés d'anxiété étaient associés à des résultats académiques plus faibles. Ces résultats soutiennent la théorie de l'anxiété d'évaluation de Sarason (1980), qui postule que l'anxiété liée à l'évaluation peut interférer avec la performance académique en augmentant la distraction et en diminuant la concentration. Sarason a souligné que l'anxiété peut provoquer des pensées intrusives et des inquiétudes qui détournent l'attention des tâches académiques, réduisant ainsi l'efficacité de l'apprentissage et des performances.

En ce qui concerne les différences de stress selon le genre, les résultats indiquent qu'il n'y a pas de différence significative, avec une valeur T de -0.48 et une p-value de 0.63. Ces résultats sont cohérents avec les études de Bembenutty (2009), qui n'ont pas trouvé de différences significatives de stress selon le genre. Bembenutty a suggéré que les différences de genre en matière de stress peuvent être influencées par des facteurs contextuels et culturels, plutôt que par des différences intrinsèques entre les sexes. Ces résultats suggèrent que le genre n'est pas un facteur déterminant du stress à l'examen, et les théories sur le genre et le stress de Bem (1981) et d'autres chercheurs doivent être considérées dans ce contexte. Bem a proposé que les rôles de genre et les attentes sociales peuvent influencer la perception et la gestion du stress, mais ces effets peuvent varier en fonction du contexte spécifique de l'étude.

Enfin, les résultats montrent qu'il n'y a pas de différence significative dans le rendement scolaire selon le genre, avec une valeur T de 1.08 et une p-value de 0.12. Ces résultats s'alignent avec les études de Hyde et Linn (1988) et de Cole (1997), qui ont montré que les différences de performance académique entre les genres sont souvent minimes. Hyde et Linn ont trouvé que les filles surpassent les garçons dans certaines matières académiques, mais ces différences sont souvent petites et varient selon les contextes. Cole a montré que les

différences de performance académique entre les genres sont souvent influencées par des facteurs contextuels, tels que les attentes des enseignants et les opportunités d'apprentissage, plutôt que par des différences intrinsèques entre les sexes. Ces résultats suggèrent que le genre ne semble pas influencer de manière significative le rendement scolaire dans votre échantillon, et que d'autres facteurs pourraient être plus influents. Eagly (1987) a proposé que les rôles de genre peuvent influencer les comportements et les performances, mais vos résultats suggèrent que d'autres facteurs, indépendants du genre, peuvent être plus influents dans le contexte académique.

En résumé, les résultats confirment certaines hypothèses établies dans la littérature et les théories sur le stress et la performance académique, tout en suggérant que le genre n'est pas un facteur déterminant pour le stress ou le rendement scolaire dans l'échantillon. Cette discussion place vos résultats dans le contexte des connaissances existantes et propose des directions pour des recherches futures pour explorer d'autres facteurs potentiellement influents. Les références aux travaux de Zeidner (1998), Hembree (1988), Misra et McKean (2000), Putwain (2007), Lazarus et Folkman (1984), Sweller (1988), Sarason (1980), Bem (1981), Hyde et Linn (1988), Cole (1997), et Eagly (1987) fournissent un cadre solide pour contextualiser les résultats dans la littérature existante. Ces travaux montrent l'importance de la gestion du stress pour améliorer les résultats académiques et suggèrent que les différences de genre en matière de performance scolaire sont souvent minimes et influencées par des facteurs contextuels.

**Synthèse :**

En conclusion de ce chapitre, nous avons remarqué que nos hypothèses sont validées, bien qu'elles puissent être infirmées par d'autres chercheurs, et en raison des divers facteurs qui interagissent avec le stress.

# Conclusion

## **Conclusion:**

La crise d'adolescence a autant de facteurs internes propres à l'individu, que de facteurs externes. Le stress d'examen est l'un des facteurs important qui influe sur le rendement scolaire des adolescents qui peut être traduit par des bons résultats scolaires ou de mauvais résultat scolaire.

Dans notre étude on a essayé d'étudier l'effet de stress d'examen sur rendement scolaire chez les adolescents scolarisés en quatrième années moyennes, car l'école est un lieu privilégié d'expressions de mal être, voir de la souffrance des adolescents.

L'étude des conceptions ; stress d'examen et le rendement scolaire nous a permis de tester nos hypothèses et de les vérifier sur le terrain. Pour atteindre notre objectif, on a appliqué notre recherche sur un échantillon d'élève des du CEM (MEHDI SAID OUED GHIR BEJAIA) ont utilisant la méthode descriptive.

Alors, nous avons déduit à partir de notre recherche, les résultats suivants : le stress d'examen à un effet considérable sur le rendement scolaire chez les adolescents scolarisés, donc ceux qui ont un stress d'examen élevé ont un rendement scolaire qui est bas. Ainsi, qu'il Ya des différences dans le degré de stress d'examen et le rendement scolaire selon le genre.

Notre première et deuxième hypothèse a été confirmée, mais ce qui concerne la troisième et la quatrième hypothèse ils ont été infirmes. ces résultats restent dans les limites de notre recherche qui se diffère d'un chercheur à un autre selon l'échantillon choisi, la méthode suivie, les tests et les outils statistiques utilisés.

Le but de ces résultats c'est de comprendre l'impact de stress d'examen sur le rendement scolaire des adolescents et essayer de le diminuer de garder juste le bon stress .

Nos deux premières hypothèses ont été confirmées et les deux dernières ont été infirmées dans le but de généraliser des résultats et d'ouvrir le champ pour d'autres études d'actualité ainsi que de faire des études approfondie sur la période de l'adolescence tel que :

## Conclusion

---

- La qualité de vie des adolescents et son impact sur leur comportement
- l'impact des écrans sur l'agressivité des adolescents et les enfants
- l'impact des réseaux sociaux sur l'estime de soi chez les adolescents
- le diabète et son impact sur le rendement scolaire des enfants scolarisés

Conseils et suggestions :

### **Pour diminuer le stress scolaire :**

- Diminuer les devoirs et les contrôles afin de donner à l'élève un temps pour reposer.
- La nécessité de donner plus d'importance au côté psychologique de l'élève, à travers le suivi à l'école et à l'extérieur (la famille).
- Sensibiliser les parents et les éducateurs sur les situations stressantes.
- Participez à des activités sportives.
- Sensibiliser les élèves sur les examens et la méthode de préparation.
- Respirer profondément pour diminuer la tension.
- Apprendre aux élèves comment faire réagir à une situation stressante.
- Modifier la méthode d'enseignement traditionnel par une méthode plus motivante.

### **Pour avoir un bon rendement scolaire :**

- Organisation et Planification : Établir un emploi du temps régulier.
- Avoir la capacité de gérer son temps.
- Il est important d'avoir un bon environnement d'étude plein de positivité.
- la participation en classe aide à assimiler les connaissances.
- Il est important de prendre des pauses là où il faut.
- Hygiène de vie et importante pas que dans le rendement scolaire mais dans notre vie en général.
- La motivation est l'un des piliers du bon rendement scolaire.
- Confiance et Motivation : Les parents qui encouragent et motivent leurs enfants contribuent à renforcer leur confiance en eux et leur motivation à apprendre.

# Bibliographie

### Listes bibliographies :

1. AREZKI, D, (2010) : « La psy du développement de l'enfant et de l'adolescence » Edition L'odyssée, Alger.
2. BARBEAU, D(2007). « Intervention pédagogiques et réussite au cégep » Méta-analyse, canada : presse université Laval.
3. BEM, S. L. (1981). Gender Schema Theory: A Cognitive Account of Sex Typing.
4. BEMBENUTTY, H. (2009). Test Anxiety and Academic Delay of Gratification.
5. BERNSTEIN, G. A., Borchardt, C. M., & Perwien, A. R. (1996). Anxiety disorders in children and adolescents: A review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(9), 1110-1119.
6. BOUDARENE, M, (2005) : « Le stress entre bien être et souffrance » Edition Berti. Alger.
7. CHEVALIER Christine, (2007) « Faire face aux émotions » Dunod, paris.
8. COLE, N. S. (1997). The ETS Gender Study: How Females and Males Perform in Educational Settings. Educational Testing Service.
9. CONLEY, C. S., Durlak, J. A., & Kirsch, A. C. (2015). A meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students. *Prevention Science*, 16(4), 487-507.
10. Demographic Patterns. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 579-593.
11. DOMINIQUE, (2001) : « Apprivoisez votre stress ». Edition d'organisation, paris.
12. EAGLY, A. H. (1987). Sex Differences in Social Behavior: A Social-role Interpretation. Erlbaum.
13. FLOOK, L., Repetti, R. L., & Ullman, J. B. (2005). Classroom social experiences as predictors of academic performance. *Developmental Psychology*, 41(2), 319-327.
14. GERAD, S, (2005) : « L'approche thérapeutique de la famille » Edition Masson, 4ème édition, Paris.
15. GRAWITZ Madeline, (2001), « Méthodes des sciences sociales », 11ème éd, Dalloz, Paris.
16. GRAZIANI Pierluigi, (2005) « Le stress, émotion et stratégies d'adaptation » Armand colin, Paris.

17. GRAZIANI, p, (2005) : « Le stress, émotion et stratégies d'adaptation ».Edition Armand colin, paris.
18. HEMBREE, R. (1988). Correlates, Causes, Effects, and Treatment of Test Anxiety. *Review of Educational Research*, 58(1), 47-77.
19. HOGE, E. A., Bickham, D. S., & Cantor, J. (2017). Digital media, anxiety, and depression in children. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S76 S80.
20. -HYDE, J. S., & Linn, M. C. (1988). Gender Differences in Verbal Ability: A Meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 104(1), 53-69.
21. LAZARUS, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
22. LAZARUS, R.S & FOLKMAN, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer editions, New york.
23. LEVASSEUR, C, (2012) : « Gestion du stress »Edition Geneviève Bergeron, Montréal.
24. LIEURY, A. & FENOUILLET, F. (2019). «motivation et réussite scolaire» 4<sup>ème</sup> édition, Dunod, France.
25. LUPIEN, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behavior, and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434-445.
26. MISRA, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
27. ONGE, M, (2000) : « Moi j'enseigne, mais eux apprend-t-ils ? »1<sup>ère</sup> édition Agora, Canada.
28. P.PLOO & ALL, (1999): « Le stress permanent »2<sup>ème</sup> edition, Masson, Paris.
29. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 347-352.
30. PILET, J-L, (2009) : « Drame au milieu scolaire, protocole pour évaluer, communiquer ». Edition Elsevier, paris.
31. PLOURDE, R-G, (2010) : « La gestion du stress à l'adolescence, une stratégie du bien être en émergence »Edition Siping, Canada.
  - a. *Psychological Review*, 88(4), 354–364.
32. PUTWAIN, D. W. (2007). Test Anxiety in UK Schoolchildren: Prevalence and
33. ROD, P, (2005) : « introduction a la psychologie ».Edition copyright, 2<sup>ème</sup> édition, Québec.
34. ROESER, R. W., Eccles, J. S., & Sameroff, A. J. (2000). School as a context of early adolescents; academic and social-emotional development: A summary of research findings. *The Elementary School Journal*, 100(5), 443-471.
35. ROEZER, R. W., & Peck, S. C. (2009). An education in awareness: Self, motivation, and self-regulated learning in contemplative perspective. *Educational Psychologist*, 44(2), 119-136.
36. SARAZON, I. G. (1980). *Test Anxiety: Theory, Research, and Applications*. Erlbaum.
37. SEIFFGE-KRENK, I. (2013). *Stress, Coping, and Relationships in Adolescence*. Psychology Press.

38. SPIELBERGER, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
39. STEINBERG, L. (2014). Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence. Houghton Mifflin Harcourt.
40. STORA, J-B, (2000) : « Le stress ».Edition PUF, 4<sup>ème</sup> édition, paris.
41. SULDO, S. M., Shaunessy, E., & Hardesty, R. (2008). Relationships among stress, coping, and mental health in high-achieving high school students. Psychology in the Schools, 45(4), 273-290.
42. SWELLER, J. (1988). Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning. Cognitive Science, 12(2), 257-285.
43. TUBIANA, M, (2011) : « Détressons le stress de l'école jusqu'à l'université »Edition Afpsu, Paris.
44. ZEIDNER, M. (1998). Test Anxiety: The State of the Art. Springer.

#### **Les Ouvrages en arabes :**

- 45- احمد مصطفى، تطبيقات في مجال الخدمة الاجتماعية، المكتبة الجامعية الحديثة. الإسكندرية، مصر (2010).
- 46- خليفة محمد و عبد اللطيف ، الدافعية لإنجاب، ط. دار غريب للطباعة و النشر، القاهرة، (2000)
- 47- عبيد سميرة، (1990) التحليل النفسي للمراهقة، دار الفكر اللبناني. بيروت.

#### **Dictionnaires :**

48. ANGEL, S, (2010) : « Petit Larousse de la psychologie » Edition Larousse, paris.
49. BLOCH, H, & ALL(1992) : « Le grand dictionnaire de la psychologie »Edition Larousse, paris.
50. BLOCH, H,(1999) : « Grand dictionnaire de la psychologie » Edition Larousse, Paris.
60. SILAMY, N, (2003) : « Dictionnaire de psychologie ».Edition Larousse, paris.

#### **Site internet :**

61. NATHALIE Crepin & FLORENCE Deleven, 2012 :[www.irbms.com /question](http://www.irbms.com/question). d'anxiété état-trait de Spielberger.

#### **Les articles**

- 62- عقيل بن ساسي، فاعلية بعض المهارات التدريسية في رفع مستوى التحصيل الدراسي في الرياضيات لدى تلاميذ الثالثة متوسط رسالة ماجستير غير منشورة مودعة بجامعة قاصدي مرباح بورقلة 2007.
63. Buchanan, T., & Hughes, G. (2009). The Influence of Academic Stress on Academic Performance in University Students. Journal of Education Research, 57(3), 123-131. <https://doi.org/10.1080/00220670902967769>
64. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence:

- Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
65. LeBlanc, J. (2009). Interaction of psychological and physiological stressors and their effects on stress responses. *Journal of Applied Physiology*, 106(1), 377-388. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00026.2008>
66. Lupien, S. J. (2007). Stress and the Brain: From Vulnerability to Plasticity. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434-445. <https://doi.org/10.1038/nrn2315>
67. Marsh, H. W. (1990). A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2(2), 77-172. <https://doi.org/10.1007/BF01322177>
68. POMERANTZ, E. M., Moorman, E. A., & Litwack, S. D. (2007). The How, Whom, and Why of Parents' Involvement in Childrens' Academic Lives: More Is Not Always Better. *Review of Educational Research*, 77(3), 373-410. <https://doi.org/10.3102/003465430305567>
69. PUTWAIN, D. W., & Daly, A. L. (2013). Do clusters of test anxiety and academic buoyancy differentially predict academic performance? *Learning and Individual Differences*, 27, 157-162. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.07.010>
70. RACHIDI, H. (1999). *Le stress scolaire*. Casablanca: Edition Najah.
71. ROESER, R. W., Eccles, J. S., & Sameroff, A. J. (2000). School as a Context of Early Adolescents Academic and Social-Emotional Development: A Summary of Research Findings. *The Elementary School Journal*, 100(5), 443-471. <https://doi.org/10.1086/499650>

#### Thèse :

- عبدى سميرة، "الضغط المدرسي و علاقته بسلوكات العنف و التحصيل المدرسي لدى المراهق المتمدرس (15-17) سنة"، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة تيزي وزو، 2011.

# **Annexes**

**Annexe N° 1 : Echelle du stress SPILBERGER :**

الاسم:

اللقب:

القسم:

الجنس: ذكر  أنثى   
هل أعدت السنة: لا  نعم

**التعليمات :** فيما يلي عدد من العبارات التي يستخدمها الأفراد في وصف أنفسهم، اقرأ كل عبارة بعناية و ضع علامة (x) في الدائرة المناسبة أمام العبارة التي تشير إلى ما تشعر به عند تأديتك للامتحان. ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، لا تستغرق وقتا طويلا في عبارة واحدة، تذكر أن تختار الإجابة التي تصف ما تشعر به أثناء الامتحان.

الرقم	العبارات	مطلقا	قليلا	أحيانا	كثيرا
1	أشعر بالهدوء				
2	أشعر بالأمان (بعيد عن الخطر)				
3	أشعر بالتوتر				
4	أشعر بالأسف				
5	أشعر بالاطمئنان				
6	أشعر بالاضطراب				
7	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة				
8	أشعر بالراحة				
9	أشعر بالقلق				
10	أشعر بالسرور				
11	أشعر بالثقة في النفس				
12	أشعر بالندرة				
13	أشعر بالتوران				
14	أشعر بتوتر زائد				
15	أشعر بالاسترخاء				
16	أشعر بالرضى				
17	أشعر بالضيق				
18	أشعر أنني مستثار جدا (لدرجة الغليان)				
19	أشعر بالسعادة العميقة				
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين				

**Annexe n°2 : résultats de dépouillement**

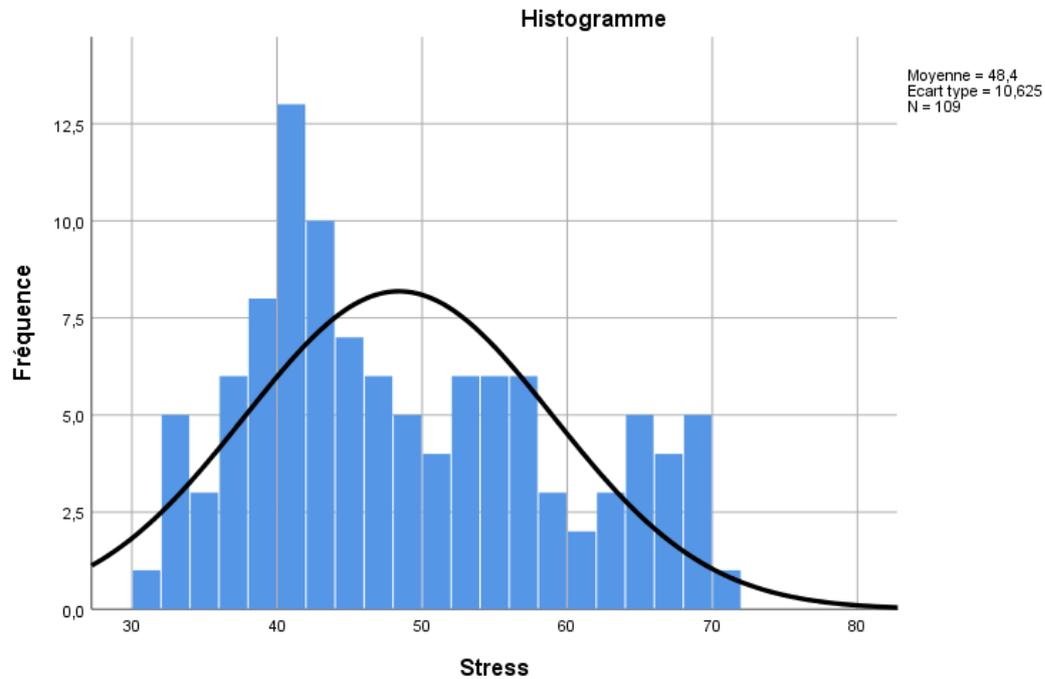
<b>Genre</b>	<b>Age</b>	<b>moyenne T1</b>	<b>moyenne T2</b>	<b>moyenne G</b>	<b>stress</b>	<b>N, stress</b>
feminin	15	13,25	14,69	13,97	32	Bas
masculin	16	12,59	13,82	13,21	32	Bas
masculin	15	14,33	13,49	13,91	32	Bas
masculin	15	18,16	17,78	17,97	32	Bas
masculin	15	18,17	18,78	18,48	32	Bas
masculin	15	14,64	14,7	14,67	33	Bas
masculin	15	13,71	13,93	13,82	35	Bas
masculin	15	14,63	14,86	14,75	35	Bas
masculin	16	17,42	15,23	16,33	35	Bas
feminin	15	15,23	13,95	14,59	36	Bas
masculin	16	14,9	15,02	14,96	36	Bas
feminin	15	17,65	17,95	17,8	36	Bas
feminin	15	13,64	13,88	13,76	37	Bas
masculin	16	14,29	13,25	13,77	37	Bas
feminin	15	18,4	18,13	18,27	37	Bas
masculin	15	11,02	13,86	12,44	38	Bas
masculin	15	12,69	12,77	12,73	38	Bas
feminin	15	14,02	13,41	13,72	38	Bas
masculin	15	13,65	14,85	14,25	38	Bas
masculin	14	14,88	13,81	14,35	38	Bas
feminin	15	17,52	14,22	15,87	38	Bas
masculin	15	11,25	13,24	12,25	39	Bas
feminin	15	14,15	14,35	14,25	39	Bas
feminin	15	12,73	11,53	12,13	40	Bas
feminin	16	13,75	10,81	12,28	40	Bas
masculin	15	11,45	13,69	12,57	40	Bas
feminin	15	13,54	13,88	13,71	40	Bas
masculin	15	15,18	14,02	14,6	40	Bas
feminin	16	14,33	15,61	14,97	40	Bas
masculin	15	14,61	15,62	15,12	40	Bas
masculin	15	12,43	12,14	12,29	41	Bas
masculin	15	14,01	14,53	14,27	41	Bas
masculin	15	14,01	14,55	14,28	41	Bas
masculin	15	14,88	13,81	14,35	41	Bas
feminin	15	14,52	14,49	14,51	41	Bas
masculin	15	14,84	15,1	14,97	41	Bas
feminin	15	12,25	11,89	12,07	42	moyen
feminin	16	12,23	12,69	12,46	42	moyen
masculin	15	12,43	12,75	12,59	42	moyen
feminin	15	13,25	12,56	12,91	42	moyen

<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>12,48</b>	<b>13,76</b>	<b>13,12</b>	<b>42</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>16,5</b>	<b>15,89</b>	<b>16,2</b>	<b>42</b>	<b>moyen</b>
<b>feminin</b>	<b>16</b>	<b>10,95</b>	<b>11,78</b>	<b>11,37</b>	<b>43</b>	<b>moyen</b>
<b>feminin</b>	<b>15</b>	<b>13,96</b>	<b>11,26</b>	<b>12,61</b>	<b>43</b>	<b>moyen</b>
<b>feminin</b>	<b>14</b>	<b>13,51</b>	<b>13,37</b>	<b>13,44</b>	<b>43</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>17,58</b>	<b>17,22</b>	<b>17,4</b>	<b>43</b>	<b>moyen</b>
<b>feminin</b>	<b>16</b>	<b>12,19</b>	<b>13,05</b>	<b>12,62</b>	<b>44</b>	<b>moyen</b>
<b>feminin</b>	<b>15</b>	<b>11,02</b>	<b>10,1</b>	<b>10,56</b>	<b>45</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>11,83</b>	<b>10,49</b>	<b>11,16</b>	<b>45</b>	<b>moyen</b>
<b>feminin</b>	<b>16</b>	<b>11,26</b>	<b>12,15</b>	<b>11,71</b>	<b>45</b>	<b>moyen</b>
<b>feminin</b>	<b>15</b>	<b>11,96</b>	<b>11,47</b>	<b>11,72</b>	<b>45</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>11,41</b>	<b>12,35</b>	<b>11,88</b>	<b>45</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>16,33</b>	<b>16,98</b>	<b>16,66</b>	<b>45</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>12,09</b>	<b>11,54</b>	<b>11,82</b>	<b>46</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>16</b>	<b>11,17</b>	<b>12,87</b>	<b>12,02</b>	<b>46</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>11,6</b>	<b>12,54</b>	<b>12,07</b>	<b>46</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>14,15</b>	<b>14,35</b>	<b>14,25</b>	<b>46</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>17</b>	<b>9,79</b>	<b>11,86</b>	<b>10,83</b>	<b>47</b>	<b>moyen</b>
<b>feminin</b>	<b>16</b>	<b>12,12</b>	<b>12,04</b>	<b>12,08</b>	<b>47</b>	<b>moyen</b>
<b>feminin</b>	<b>15</b>	<b>12,48</b>	<b>10,23</b>	<b>11,36</b>	<b>48</b>	<b>moyen</b>
<b>feminin</b>	<b>15</b>	<b>11,19</b>	<b>12,33</b>	<b>11,76</b>	<b>48</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>16,83</b>	<b>15,69</b>	<b>16,26</b>	<b>48</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>17</b>	<b>9,66</b>	<b>9,2</b>	<b>9,43</b>	<b>49</b>	<b>moyen</b>
<b>feminin</b>	<b>15</b>	<b>11,48</b>	<b>12,52</b>	<b>12</b>	<b>49</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>16</b>	<b>11,05</b>	<b>10,22</b>	<b>10,64</b>	<b>50</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>10,1</b>	<b>9,64</b>	<b>9,87</b>	<b>51</b>	<b>moyen</b>
<b>feminin</b>	<b>15</b>	<b>10,56</b>	<b>10,99</b>	<b>10,78</b>	<b>51</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>11,4</b>	<b>11,35</b>	<b>11,38</b>	<b>51</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>16</b>	<b>11,67</b>	<b>11,23</b>	<b>11,45</b>	<b>52</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>10,85</b>	<b>12,92</b>	<b>11,89</b>	<b>52</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>12,84</b>	<b>13,45</b>	<b>13,15</b>	<b>52</b>	<b>moyen</b>
<b>feminin</b>	<b>17</b>	<b>10,33</b>	<b>11,29</b>	<b>10,81</b>	<b>53</b>	<b>moyen</b>
<b>feminin</b>	<b>15</b>	<b>11,8</b>	<b>10,71</b>	<b>11,26</b>	<b>53</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>13,11</b>	<b>13,1</b>	<b>13,11</b>	<b>53</b>	<b>moyen</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>8,56</b>	<b>9,25</b>	<b>8,91</b>	<b>54</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>16</b>	<b>9,74</b>	<b>10,45</b>	<b>10,1</b>	<b>54</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>17</b>	<b>9,76</b>	<b>11,38</b>	<b>10,57</b>	<b>54</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>16</b>	<b>10,94</b>	<b>10,82</b>	<b>10,88</b>	<b>54</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>12,09</b>	<b>11,58</b>	<b>11,84</b>	<b>54</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>15</b>	<b>9,62</b>	<b>10,33</b>	<b>9,98</b>	<b>55</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>15</b>	<b>10,38</b>	<b>10,8</b>	<b>10,59</b>	<b>56</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>17</b>	<b>12,23</b>	<b>10,88</b>	<b>11,56</b>	<b>56</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>17</b>	<b>8,44</b>	<b>10,62</b>	<b>9,53</b>	<b>57</b>	<b>Elevé</b>

<b>feminin</b>	<b>16</b>	<b>10,64</b>	<b>9,44</b>	<b>10,04</b>	<b>57</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>16</b>	<b>11,84</b>	<b>10,5</b>	<b>11,17</b>	<b>57</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>11,23</b>	<b>11,89</b>	<b>11,56</b>	<b>57</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>18</b>	<b>9,48</b>	<b>9,24</b>	<b>9,36</b>	<b>58</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>17</b>	<b>10,23</b>	<b>10,58</b>	<b>10,41</b>	<b>59</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>11,03</b>	<b>10,85</b>	<b>10,94</b>	<b>59</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>18</b>	<b>9,28</b>	<b>8,98</b>	<b>9,13</b>	<b>61</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>17</b>	<b>9,15</b>	<b>9,8</b>	<b>9,48</b>	<b>61</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>10,6</b>	<b>10,57</b>	<b>10,59</b>	<b>62</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>17</b>	<b>8,06</b>	<b>9,12</b>	<b>8,59</b>	<b>63</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>15</b>	<b>10,8</b>	<b>10,38</b>	<b>10,59</b>	<b>63</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>18</b>	<b>8,97</b>	<b>9,16</b>	<b>9,16</b>	<b>65</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>10,58</b>	<b>11,03</b>	<b>10,81</b>	<b>65</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>16</b>	<b>11,38</b>	<b>10,98</b>	<b>11,18</b>	<b>65</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>16</b>	<b>9,89</b>	<b>10,52</b>	<b>10,21</b>	<b>66</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>16</b>	<b>10,15</b>	<b>9,33</b>	<b>9,74</b>	<b>67</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>16</b>	<b>9,51</b>	<b>10,78</b>	<b>10,15</b>	<b>67</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>8,6</b>	<b>9,33</b>	<b>8,97</b>	<b>68</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>17</b>	<b>10,15</b>	<b>9,83</b>	<b>9,99</b>	<b>68</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>15</b>	<b>11,04</b>	<b>9,04</b>	<b>10,04</b>	<b>68</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>17</b>	<b>10,03</b>	<b>10,23</b>	<b>10,13</b>	<b>68</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>7,85</b>	<b>8,6</b>	<b>8,23</b>	<b>70</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>16</b>	<b>9,21</b>	<b>8,67</b>	<b>8,94</b>	<b>66</b>	<b>Elevé</b>
<b>feminin</b>	<b>15</b>	<b>8,74</b>	<b>7,54</b>	<b>8,14</b>	<b>65</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>15</b>	<b>10,6</b>	<b>10,38</b>	<b>10,49</b>	<b>68</b>	<b>Elevé</b>
<b>masculin</b>	<b>16</b>	<b>9,76</b>	<b>11,23</b>	<b>10,5</b>	<b>65</b>	<b>Elevé</b>

## Annexe n°3 :

### Statistiques :



### Hypothèse n°1 :

#### Corrélations

		Rendements	Stress
Rendement .s	Corrélation de Pearson	1	<b>-0,785**</b>
	Sig. (bilatérale)		<b>0,000</b>
	N	109	109
Stress	Corrélation de Pearson	<b>-0,785**</b>	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	
	N	109	109

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Hypothèse n°2

Statistique Variable	moyenne	Ecart-type	ZK-S	ddl	Signification
Stress à l'examen.	40.48	10.62	0.116	109	0.1

### Hypothèse n°3

	Genre	N	Moyenne	Ecart-type	T	ddl	Signification
Stress à l'examen	masculin	63	47.98	10.87	-0.48	107	0.63
	féminin	46	48.98	10.35			

### Hypothèse n°4

	Genre	N	Moyenne	Ecart-type	T	ddl	Signification
Rendement scolaire	masculin	63	12.51	2.44	1.08	107	0.12
	féminin	46	12.02	2.13			

# RÉSUMÉ

Le stress a un impact primordial sur les examens et le rendement scolaire chez les adolescents.

De nombreux facteurs nous ont emmenés à mieux comprendre comment le stress d'examen a un impact sur les performances scolaires des adolescents. Plusieurs facteurs posent à augmenter le stress comme tout ce qui entoure la vie de la connaissance comme le côté familial ou le milieu scolaire le côté financier, ces facteurs là impact d'une manière plus intense sur le stress chez ses adolescents qui affecte leur scolarité et leur rendement scolaire. La peur de l'échec peut aussi être un obstacle parce que les adolescents sont plus sensibles au stress. Et pour mieux comprendre cette problématique nous avons réalisé une étude statistique sur le sujet, on a réalisé une enquête auprès des adolescents de 4e année scolarisé pour recueillir plus d'informations sur la problématique auprès d'eux.

Pour parvenir à la confirmation de notre hypothèse «Il existe une corrélation significative entre le stress à l'examen et le rendement scolaire chez les élèves. Nous avons utilisé L'échelle d'anxiété état de SPEILBERGER sur des adolescents scolarisés âgés entre 15 et 18 ans de 4ème année moyenne.

L'analyse des résultats de l'application de cette échelle a mis en évidence la confirmation de nos deux premières hypothèses y compris l'hypothèse «Il existe une corrélation significative entre le stress à l'examen et le rendement scolaire chez les élèves. » ; et l'hypothèse «Il existe des différences dans les niveaux de rendement scolaire en fonction du degré de stress à l'examen des élèves.».

Pour la 3ème et la 4eme hypothèse les résultats l'infirme, et l'hypothèse est « Le niveau de stress à l'examen varie selon le genre des élèves. ». Et la 4eme hypothèse « Les performances scolaires varient en fonction du genre des élèves lorsqu'ils sont soumis à des situations de stress à l'examen » . Mais ces hypothèses peuvent être confirmées par d'autres recherches.

Le stress peut engendrer des difficultés dans la scolarité qui peut avoir un impact sur le rendement scolaire des adolescents qui sont plus fragiles à être affecté par le stress.

# SUMMARY

Stress has a significant impact on exams and academic performance among adolescents. Various factors have led us to better understand how exam-related stress affects the academic performance of teenagers. Factors such as family dynamics, school environment, and financial concerns can intensify stress levels in adolescents, ultimately impacting their education and academic outcomes. The fear of failure also poses a challenge, as teenagers are particularly sensitive to stress.

To explore this issue further, we conducted a statistical study involving a survey of 4th-year students to gather more information about their experiences with exam stress. Our hypothesis states that "there is a significant correlation between exam stress and academic performance among students." We utilized the State Anxiety Scale by Spielberger on students aged 15 to 18 in their 4th year of secondary school.

Analysis of the results from this scale confirmed our first two hypotheses: "There is a significant correlation between exam stress and academic performance among students" and "There are differences in academic performance levels based on students' exam stress levels."

However, the results did not support our third and fourth hypotheses: "The level of exam stress varies by student gender" and "Academic performance varies by student gender when subjected to exam stress." These hypotheses may be validated through further research.

Overall, stress can lead to challenges in education that significantly affect the academic performance of adolescents, who are particularly vulnerable to stress.