

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

Synthèse du Mémoire de Master

Stress, coping et procrastination : une étude genre auprès d'élèves du secondaire I

Auteur	Marian-Răzvan Minciu
Directeur	Prof. Philippe Genoud
Date	27.08.2023

Introduction

Le stress des adolescents ne semble pas être une caractéristique stable du début à la fin de l'adolescence. En effet, certaines recherches mettent en avant que plus les élèves avancent dans la scolarité, plus ils stressent (Dumont, 2000), alors que d'autres affirment que les élèves de 12-13 ans sont confrontés à davantage de problèmes stressants dans le cadre scolaire que ceux de 16-17 ans (Seiffge-Krenke, 1995).

Il est important de relever que le ressenti du stress peut varier selon différents facteurs (notamment le contexte socioculturel), mais qu'à l'adolescence, les différences selon le genre sont présentes. En effet, si certaines recherches ont mis en avant que les garçons rapportent plus de stress en lien avec l'école que les filles (Seiffge-Krenke, 1995), plus nombreuses sont celles qui ont mis en exergue l'inverse (p.ex. Kulakow et al., 2021 ; Giota & Gustafsson, 2017). Ce constat montre que la perception du stress selon le genre est un domaine encore ouvert qui nécessite des recherches ciblées auprès de populations adolescentes diverses.

Face aux situations stressantes qu'ils vivent dans leur quotidien, les adolescents adoptent différentes stratégies de coping. Si les styles de coping évoluent avec l'âge des adolescents (Seiffge-Krenke et al., 2009), ils semblent être mobilisés différemment par les garçons et les filles (Gelhaar et al., 2007 ; Seiffge-Krenke et al., 2009). Ces dernières ont une manière plus sociale de gérer le stress (Dumont, 2000) – voire parfois d'adopter un coping évitant (Hampel & Petermann, 2005 ; Gelhaar et al., 2007) – tandis que les garçons utilisent davantage l'auto-instruction positive (Hampel et Petermann, 2005).

Notre recherche vise deux objectifs principaux. Premièrement, nous souhaitons examiner de quelle manière le stress est perçu par les élèves et quelles sont les stratégies de coping mises en place, tout ceci en examinant en particulier les différences selon le genre. Ainsi, mieux comprendre ce phénomène semble alors nécessaire pour pouvoir accompagner les élèves selon leurs besoins et leurs vulnérabilités. Deuxièmement, nous souhaitons mettre en évidence les liens entre le stress (et les stratégies utilisées par les élèves pour le gérer) et la procrastination. En effet, alors que les recherches soulignent qu'en avançant en âge, les élèves ont davantage tendance à procrastiner (Beutel et al., 2016), nous cherchons à comprendre si cette tendance est, chez les adolescents, fortement en lien avec les différentes dimensions du stress ressenti à l'école et avec la manière dont les élèves le gèrent. Nous pensons que la gestion du stress chez les élèves aura des bénéfices pour leur vie scolaire en général. En effet, la gestion du stress leur permettra d'aimer la vie d'écolier (İhtiyaroğlu & Ateş, 2018) et de vivre dans un climat de classe plus harmonieux où le harcèlement sera réduit (Holen et al., 2013). En aidant l'élève à réduire son stress, il aura également de meilleures compétences scolaires (Holen et al., 2013).

Méthode

La recherche s'est déroulée dans un Cycle d'Orientation du Canton de Fribourg et a été menée sur un échantillon de 121 élèves de 11H (56 garçons et 65 filles) entre 14 et 17 ans ($M = 15.3$; $SD = 0.8$). Les élèves ont répondu à un questionnaire composé de trois parties : (1) la version française du questionnaire *Perceived Stress Questionnaire (PSQ)* (Levenstein et al., 1993) ; (2) l'inventaire de coping en langue française basé sur deux questionnaires (Reicherts et al., 2021 ; Haymoz et al., in prep) ; et (3) le *General Procrastination Scale (GPS)* (Lay, 1986).

Résultats

Si les filles ressentent effectivement plus de stress que les garçons (ceci sur toutes les dimensions), le plus grand écart concerne la dimension *inquiétude*. Le recours aux stratégies de coping évitantes semble déterminer les filles à avoir davantage d'inquiétudes que les garçons. Une autre explication est que les élèves fribourgeois ayant participé à la recherche se trouvaient dans les trois derniers mois de leur scolarité obligatoire, un moment où une partie d'entre eux était sans doute encore très préoccupée par son avenir.

En ce qui concerne le coping, les garçons privilégient plutôt les stratégies de détente active et de dépense physique, alors que les filles font davantage appel au soutien de leur famille et des amis et, paradoxalement, préfèrent s'isoler et se changer les idées. L'activité physique aide les garçons à avoir une meilleure estime de soi, ce qui constitue un facteur protecteur contre le stress. Chez les filles, la quête du support auprès de leur entourage et leur isolement semblent être deux attitudes synonymes. Elles ne s'éloignent pas pour rester seules, mais pour *co-ruminer* leurs problèmes de stress avec les amis les plus proches et les plus compréhensifs.

Au niveau des liens entre procrastination et stress, ils s'avèrent modérés à forts avec une tendance un peu plus marquée chez les garçons, notamment pour la dimension *pression sociale*. De plus, la procrastination entretient un lien positif avec les stratégies de coping considérées comme évitantes (comme la consommation de substances et la fuite) mais un lien négatif avec la relaxation mentale et le travail cognitif (chez les garçons) et avec le soutien de la famille (chez les filles). Pour les garçons, le lien entre la procrastination et la pression sociale est plus fort car la société a plus d'attentes envers eux pour qu'ils réussissent afin d'avoir accès à un statut social stable, à être autonomes et à fonder une famille qu'ils puissent entretenir. Quant aux filles, bien qu'elles utilisent à une échelle similaire que les garçons le travail cognitif comme stratégie de coping, cette dernière n'est pas efficace pour éviter la procrastination car les filles semblent ne pas avoir suffisamment confiance en elles-mêmes.

Conclusion

Cette recherche montre que le stress est un phénomène encore très présent chez les élèves de 11^{ème} année de scolarité obligatoire, et en particulier chez les filles. Les adolescents agissent différemment pour gérer leur stress, les filles préférant s'appuyer sur le support social de la famille et des amis et les garçons privilégiant les stratégies de détente active.

Une des conséquences du stress est la procrastination. En effet, l'association de stress et procrastination semble être plus marquée chez les garçons. Les stratégies qui s'avèrent les plus efficaces pour prévenir ou réduire la procrastination sont la relaxation mentale, le travail cognitif et le soutien social.

Nous pensons que ces conclusions pourraient aider les professionnels de l'éducation à continuer à réfléchir à des moyens qui seraient à même de protéger et d'accompagner les élèves des cycles d'orientation qui sont vulnérables face au stress. De manière concrète, ces moyens pourraient viser directement le renforcement des stratégies de gestion du stress les moins développées chez les adolescents, par exemple la relaxation mentale chez les filles et la demande de soutien social chez les garçons. La littérature a mis en avant les effets bénéfiques de différents programmes basés sur la gestion du stress (Hampel et al., 2008) ou sur la pleine conscience (*mindfulness*) (Schonert-Reichl et al., 2010) qui pourraient être adaptés à des adolescents.

Parmi les effets positifs des programmes basés sur la pleine conscience réalisés sur des échantillons de femmes, on peut noter la réduction du stress, des maux de tête (Björling et al., 2019) et des inquiétudes (Salajegheh et al., 2023). Quant aux garçons, le développement de la stratégie *demande de soutien social* les aidera à mieux exprimer leur ressenti et à montrer leurs vulnérabilités sans craindre le jugement des autres.

Bibliographie

Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Braehler, E., Dreier, M., Mueller, K. W., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B., & Woelfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range - a German representative community study. *PloS One*, *11*(2), e0148054. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>

Björling, E. A., Stevens, C., & Singh, N. B. (2019). Participatory pilot of an art-based mindfulness intervention for adolescent girls with headache. *Art Therapy, 36*(2), 86-92. <https://doi.org/10.1080/07421656.2019.1609325>

Dumont, M. (2000). Expérience du stress à l'adolescence. *International Journal of Psychology, 35*(5), 194-206. <https://doi.org/10.1080/00207590050171139>

Gelhaar, T., Seiffge-Krenke, I., Borge, A., Cicognani, E., Cunha, M., Loncaric, D., Macek, P., Steinhausen, H.-C., & Metzke, C. W. (2007). Adolescent coping with everyday stressors: A seven-nation study of youth from central, eastern, southern, and northern Europe. *European Journal of Developmental Psychology, 4*(2), 129-156. <https://doi.org/10.1080/17405620600831564>

Giota, J., & Gustafsson, J.-E. (2017). Perceived demands of schooling, stress and mental health: Changes from grade 6 to grade 9 as a function of gender and cognitive ability. *Stress and Health, 33*(3), 253-266. <https://doi.org/10.1002/smi.2693>

Hampel, P., & Petermann, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 34*(2), 73-83. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-3207-9>

Hampel, P., Meier, M., & Kümmel, U. (2008). School-based stress management training for adolescents: Longitudinal results from an experimental study. *Journal of Youth and Adolescence, 37*(8), 1009-1024. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9204-4>

Haymoz, S., Genoud, P. A., & Reicherts, M. (in prep). *Assessment of Negative and Positive Emotion Regulation Techniques (ANPERT) – Development and Validation of a New Inventory*.

Holen, S., Waaktaar, T., Lervåg, A., & Ystgaard, M. (2013). Implementing a universal stress management program for young school children: Are there classroom climate or academic effects? *Scandinavian Journal of Educational Research, 57*(4), 420-444. <https://doi.org/10.1080/00313831.2012.656320>

İhtiyaroğlu, N. & Ateş, Ö. T. (2018). Analyzing the relationship between the students' stress-coping styles and school attachment. *Asian Journal of Education and Training, 4*(4), 371-379. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2018.44.371.379>

Kulakow, S., Raufelder, D., & Hoferichter, F. (2021). School-related pressure and parental support as predictors of change in student stress levels from early to middle adolescence. *Journal of Adolescence, 87*(1), 38-51. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.008>

Salajegheh, Z., Ahmadi, A., Shahrahmani, H., Jahani, Y., Alidousti, K., Amiri, F. N., & Shahshahan, Z. (2023). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) effects on the worries of women with poly cystic ovary syndrome (PCOS). *BMC Psychiatry, 23*(1), 185-185. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04671-6>

Seiffge-Krenke, I. (1995). *Stress, coping, and relationships in adolescence*. L. Erlbaum.

Seiffge-Krenke, I., Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2009). Changes in stress perception and coping during adolescence: The role of situational and personal factors. *Child Development, 80*(1), 259-279. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01258>

Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness, 1*(3), 137-151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>