

L'INFLUENCE DU STRESS SUR LE RENDEMENT SCOLAIRE DES ELEVES & ETUDIANTS

Face à l'agitation du monde moderne, le stress est inévitable. Tout le monde -y compris les adultes, les adolescents et même les enfants- en vivent l'expérience à des moments et de différentes manières. La bonne dose de stress peut vous motiver, et vous préparer à relever de nombreux défis. Mais trop de stress peut avoir des effets néfastes sur la santé, et favoriser le développement de nombreuses maladies, comme les maladies cardiaques, l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux, la dépression et les troubles du sommeil. **Les chercheurs du *Health Service de l'Université du Minnesota Boynton* ont rapporté un lien clair entre le stress des étudiants et la réussite scolaire.**

Dans une première étude du genre, ces chercheurs ont observé et interrogé 9931 étudiants durant une période de deux à quatre années, scolarisés dans 14 écoles différentes. Ensuite, ils ont recherché une relation éventuelle entre le niveau universitaire moyen de ces étudiants et la présence de problèmes de santé tels que le stress, le tabagisme et l'alcool et/ou le choix de modes de vie typiques, tels que les jeux d'argent ou le temps passé devant un écran. Ils ont constaté que les élèves ayant des comportements néfastes pour la santé ont des GPA (Le Grade Point Average représente la moyenne obtenue par un étudiant dans le système anglo-saxon) sensiblement inférieurs.

Le stress est apparu comme un des facteurs les plus importants. Sur 69,9% des étudiants qui ont le sentiment d'être stressés, 32,9% d'entre eux précisent que le stress met à mal leur rendement scolaire. En fait, ceux qui subissent réellement des conditions stressantes, -allant du solde débiteur de leur carte de crédit à des conflits avec les parents- présentent un GPA moyen de 2.72 tandis que ceux qui n'ont signalé aucun stress important, ont une moyenne de 3,3. « Cette différence de GPA peut sembler mineure, cependant lorsque vous raisonnez sur plus de 9000 étudiants, l'impact de cette différence est énorme », déclaré le Dr Ed Ehlinger, directeur du service de santé Boynton de l'université du Minnesota et auteur principal de l'étude.

Toutefois, l'étude a révélé que la capacité de gestion du stress est tout aussi importante. Les étudiants qui ont déclaré être en mesure de gérer efficacement leur stress se sont montrés plus performants que ceux qui ont indiqué qu'ils n'en étaient pas capables. Il s'agit d'une découverte importante, car elle peut conduire les établissements d'enseignement à fournir aux étudiants les ressources nécessaires pour apprendre à gérer le stress, « Si les étudiants peuvent gérer leur stress, leur niveau de stress ne posera plus problème. »

40,8 % des étudiants se sont plaints de troubles du sommeil, la moitié d'entre eux affirmant que ceci a un impact sur leur parcours universitaire. De fait, le GPA moyen de ces derniers, ayant déclaré manquer de sommeil, est de 3,08 comparativement à 3,27 pour les étudiants qui dorment suffisamment. « Lorsqu'un étudiant dort suffisamment durant plusieurs jours consécutifs, ses chances d'obtenir un meilleur GPA augmentent », dit le Dr Ehlinger. « Il existe un lien direct entre les deux. »

L'étude a montré qu'une présence excessive devant une télévision ou un ordinateur (non motivée par le travail universitaire) s'accompagne d'une dégradation significative du niveau. Les étudiants qui ne passent pas la journée devant la télévision, ont affiché un GPA moyen de 3,37, tandis que ceux qui regardent la télévision au moins deux heures par jour ont chuté à 3.21. Les étudiants qui passent quatre heures et plus par jour devant l'écran, ont quant à eux un GPA moyen égal ou inférieur à 3.04. Ceux qui jouent à l'ordinateur ou aux jeux vidéos moins d'une heure par jour ont un GPA de 3,31, tandis que ceux qui y consacrent plus de cinq heures par jour ont un GPA de 2,98. Le Dr. Ehlinger a fait remarquer que de précédentes études ont montré que les étudiants qui passent trop de temps devant l'ordinateur, la télévision ou les jeux vidéo sont plus susceptibles de se livrer à d'autres habitudes néfastes pour la santé,

tels que la mal-bouffe. « Le temps passé devant un écran (console, TV, etc) a eu un impact énorme sur le GPA », expose-t-il. « Nous savions qu'il existait un impact, mais pas aussi marqué. »

Le même schéma a été observé avec le "*binge drinking*" (consommation d'alcool intensive et ponctuelle), la prise de drogue et le tabagisme. Les étudiants qui ont avoué avoir des problèmes avec l'alcool ont un GPA moyen de 2,92, comparativement à 3,28 pour ceux qui n'ont pas ce problème. L'usage de drogues a un impact important, 2,94 versus 3,25. Par ailleurs, les étudiants qui ont déclaré avoir « fumé » au cours des 30 derniers jours, ont un GPA moyen de 3,12 comparativement à 3,28 pour ceux qui ont déclaré ne pas fumer. « Même les étudiants qui ont « fumé une fois ou deux fois au cours du dernier mois » ont un GPA plus bas que ceux qui n'ont pas fumé », déclare M. Ehlinger. Selon lui, la consommation de drogues pour se détendre ou "être socialement reconnu" a des effets sur les niveaux des étudiants.

Le Dr. Ehlinger expose que si la plupart des résultats étaient attendus, certains n'en demeurent pas moins surprenants, en particulier concernant la robustesse psychologique des jeunes adultes.

Les étudiants qui ont déclaré avoir subi une agression physique ou sexuelle à un moment donné de leur vie ne présentent pas de différence significative dans leur GPA par rapport à d'autres étudiants. Cependant, ceux qui ont déclaré avoir été agressés sexuellement ou victimes de sévices au cours des 12 derniers mois, ont obtenu un GPA moyen inférieur. Cela montre que, avec le temps, les jeunes adultes peuvent surmonter ces traumatismes, au moins en ce qui concerne leur cursus universitaire, a-t-il déclaré. Une autre surprise réside dans le fait que les étudiants qui exercent un travail rémunéré n'en subissent pas les effets « stress » sur leurs résultats universitaires. Ce constat se vérifie indépendamment de la durée de travail hebdomadaire, une ou 40 heures. « Le sens commun tendrait plutôt à penser que plus vous travaillez, plus le stress pèse sur vos études » a déclaré le Dr Ehlinger. « Quelque chose d'autre doit se passer, les gens se sentent peut-être protégés lorsqu'ils travaillent. Ceci concerne peut-être la gestion du temps. » (Ndlr : Ceci à condition que le niveau de sommeil soit correct comme indiqué plus haut dans l'article).

Le Dr. Ehlinger espère que cette étude encouragera les étudiants à modifier leur comportement et les établissements à accorder plus d'attention à la santé et au stress de leurs élèves. « Nous espérons que cette information aidera les étudiants à prendre de sages décisions », ajoute-t-il. « Si vous investissez beaucoup de temps et d'argent dans votre éducation, vous ne voulez vraiment gaspiller votre investissement avec des comportements qui compromettent votre cursus universitaire ? »

« Les étudiants sont très importants pour notre développement économique, et le développement de notre société », déclare le Dr Ehlinger. « Le moyen de protéger cet investissement dans notre avenir est de les aider à rester en bonne santé, et la gestion du stress en fait partie. »

By: Madeline Ellis
Published: 16 novembre 2008
On : <http://fr.healthnews.com/>