



Volume: 09/ N°: 01 (2024),

P 422-437

Stratégies de gestion de l'anxiété des examens chez les étudiants universitaires

Strategies for managing exam anxiety in college students

Daili Nadja*

Université mohamed lamine debaghine- setif 2 (Algérie)

dailinadjia@yahoo.fr

Karrab Abbes

Université mohamed lamine debaghine- setif 2 (Algérie)

ab.karrab@univ-setif2.dz / abbkar71@gmail.com

Résumé:

Dans cette étude, nous avons traité des stratégies de gestion de l'anxiété des examens chez l'étudiant universitaire, et le motif principal de cette recherche est, ce que nous avons remarqué sur les étudiants pendant la période d'examen en tant que professeurs universitaires, où nous avons remarqué des symptômes d'anxiété des examens chez certains étudiants, tels que : ressentir de la peur et de la tension, perdre la capacité de se concentrer, oublier ce qui a été révisé, quelques étudiants qui s'évanouissent et se retirent de l'examen et quand ils quittent la salle d'examen, leur état psychologique s'améliore. En conséquence nous recherchons à travers cette recherche à aider les étudiants à surmonter cette étape, qui est considérée comme l'une des plus difficiles pour beaucoup d'entre eux, en abordant quelques stratégies de gestion de l'anxiété liée aux examens.

informations sur l'article

Reçu

28 Juillet 2022

Acceptation

11 Juin 2023

Mots clés:

- ✓ anxiété des examens:
- ✓ stratégies de gestion:
- ✓ étudiant universitaire:

Abstract

In this study, we dealt with coping strategies of exam anxiety in university student, and the main motive of this research is, what we noticed about the students during the exam period as professors universities, where we have noticed symptoms of exam anxiety in some students, such as: feeling fear and tension, losing the ability to concentrate, forgetting what has been reviewed, some students fainting and withdraw from the examination and when they leave the examination room, their psychological state improves. Therefore we seek through this research to help students overcome this stage, which is considered one of the most difficult for many of them, by addressing some strategies for dealing with exam anxiety.

Article info

Received

28 July 2022

Accepted

11 June 2023

Keywords:

- ✓ exam anxiety:
- ✓ coping strategies:
- ✓ college student:

* Auteur expéditeur

1. INTRODUCTION

L'individu a besoin d'un certain niveau d'anxiété pour accomplir correctement n'importe quel travail de sa vie, et un tel niveau d'anxiété est considéré comme normal et peut être important pour accomplir les tâches quotidiennes sous toutes leurs formes, car il active les efforts positifs de la personne pour s'occuper de questions importantes et difficiles, puis les contrôler et les réussir.

On peut dire que si l'individu n'a pas cette quantité d'anxiété, cela conduit à une faible motivation, et donc à une faible réussite. D'autre part, une anxiété élevée conduit à une faible réussite et cela conduit à la distraction de l'attention et à un sentiment de confusion. Et parce qu'une anxiété élevée affecte la réussite scolaire de l'étudiant, en particulier pendant la période des examens, de nombreux chercheurs dans le domaine de la psychologie et de la pédagogie se sont concentrés sur elle comme un obstacle à l'étude du processus d'apprentissage.

Bien qu'il existe des outils de mesure autres que les compositions tels que les observations, les exposés, les rapports et les devoirs, on peut dire que les compositions sont l'un des critères les plus fiables et les plus utilisés dans les établissements d'enseignement, car à partir de leurs résultats quantitatifs, des décisions sont prises sur la réussite des apprenants. Vu, du grand intérêt que suscitent les résultats des compositions dans la prise de décisions liées à la réussite des apprenants et dans l'évaluation de leurs performances scolaires, nous constatons un état de tension psychologique et émotionnelle qui survient chez les étudiants en raison de leur sentiment de danger imminent dont les

chercheurs ont appelé "l'anxiété d'un examen ou d'une composition".

L'anxiété liée aux examens est l'un des problèmes psychologiques courants dont souffrent les étudiants, et sa gravité augmente à l'approche de la date de l'examen, car elle est clairement liée à la réussite scolaire, qui détermine leur sort de réussite ou d'échec, ce qui à son tour affecte l'efficacité de l'examen sur processus enseignement/apprentissage.

Les étudiants diffèrent dans leur gestion de cette anxiété, certains d'entre eux s'y adaptent positivement, comme organiser leur temps et se consacrer à l'étudier et à la mémoriser, et certains d'entre eux sont submergés par l'anxiété et restent constamment tendus, nerveux, dorment peu et mangent peu, beaucoup de plaintes, et leur productivité diminue, ce qui affecte négativement leur performance à l'examen. Plusieurs études ont indiqué que l'anxiété aux examens est un frein à la réussite scolaire, comme l'étude de "Benjamin 1981" l'indiquait, par exemple : que la relation entre l'anxiété aux examens et la réussite scolaire est négative (Al-Tarawneh, 2006, p: 19-20).

Cet impact négatif de l'anxiété liée aux examens nous a incités à aborder cette question dans le but de proposer des solutions ou des stratégies qui aident cette catégorie d'étudiants à surmonter ce danger.

1.1 L'Importance de l'étude:

- L'anxiété liée aux examens est un véritable problème dont souffrent de nombreux étudiants, et elle affecte non seulement l'état psychologique des étudiants, mais également l'état psychologique de leurs familles car ils attendent les meilleurs résultats de leurs enfants.

- Connaître les causes profondes de l'anxiété liée aux examens et confronter les étudiants qui en souffrent, et les aider par des conseils, des orientations et des formations afin d'abandonner les comportements négatifs qui contribuent à leurs sentiments d'anxiété et leur fournir des habitudes comportementales positives pour y faire face.

- L'attention à cette catégorie de la société est essentielle, car la réussite des élèves signifie la réussite du processus éducatif dans lequel la société prospère et progresse.

1.2 Les objectifs de l'étude :

- Pousser les étudiants à abandonner les habitudes comportementales négatives associées à la préparation aux examens, comme réviser devant la télévision ...etc, et les remplacer par des habitudes comportementales positives.

- Former les étudiants sur la bonne façon de réviser leurs examens et de surveiller les facteurs les plus importants qui contribuent au processus de mémorisation et de réduction de leur oubli.

- Aider les élèves à contrôler leur état émotionnel afin qu'ils puissent se souvenir des informations qu'ils ont examinées et les utiliser pour répondre aux questions d'examen.

- Suggérer des stratégies telles que la gestion et l'organisation du temps et la préparation de l'examen à l'avance pour éviter l'anxiété de l'examen chez les étudiants.

- Améliorer le niveau d'acquisition des élèves, ce qui contribue à leur réussite et à leur succès.

2. Définir les concepts :

Les termes que nous devons définir dans cette étude sont : l'anxiété, l'examen et

anxiété d'examen et nous les aborderons dans ce qui suit :

2.1 Définition de l'anxiété : Le terme Anxiety est défini dans la langue anglaise, plus précisément dans le dictionnaire Webster (1991), comme « un sentiment inhabituel et écrasant de peur et d'effroi, qui se caractérise toujours par des signes physiologiques tels que la transpiration, la tension et l'accélération du rythme cardiaque, en raison de doute sur la véritable nature de l'anxiété et à cause du doute de la personne quant à sa capacité à faire face à la menace avec succès » (Faraj, 2009, p. 127).

Quant à sa définition idiomatique, elle varie selon les courants théoriques des savants et leurs opinions divergentes, et nous en aborderons quelques-unes comme suit :

- Définition de Schaffroworks : « L'anxiété est une réponse acquise qui se produit dans certaines circonstances ou situations, puis la réaction se généralise par la suite » (Faraj, 2009, p : 128)

- Définition d'Abd al-Salam Abd al-Ghaqar (1976) : « L'anxiété est une expérience émotionnelle désagréable vécue par l'individu lorsqu'il ressent la peur ou la menace de quelque chose sans pouvoir la définir clairement, et cette condition s'accompagne souvent de certains changements physiologiques (Hussain, 2007, p : 14).

On note à travers ces deux définitions que l'anxiété est un état psychologique négatif vécu par l'individu en raison d'un accident ou d'une situation auquel il est exposé, et cet état entraîne l'apparition de symptômes ou de modifications cognitives et physiologiques diverses.

2.2 Définition de l'examen :

« C'est une mesure logique d'acquis, de connaissances utiles et d'évaluation scolaire, qui vise à donner à chacun son droit. » Ainsi, l'examen n'est pas une arène de lutte impossible, dont la victime est l'étudiant tourmenté et impuissant. (Al Ghurair, Abu Asaad, 2009, p : 225)

Cela signifie que l'examen est une mesure objective qui mesure la compréhension de la matière scientifique par l'étudiant, en posant des questions orales ou écrites par le professeur et non un ring de catch ou un fantôme avec lequel le professeur effraie ses étudiants.

2.3 Définition de l'anxiété liée aux examens :

Cela signifie "l'augmentation du degré de tension ou de peur d'effectuer l'examen, et la perturbation qui l'accompagne dans les aspects émotionnels, cognitifs et physiologiques" (Lubna, 2010, p 10)

Cette définition traite des symptômes associés à l'anxiété des examens, qui sont principalement des symptômes psychologiques, cognitifs et physiologiques.

- L'anxiété liée au examen est également définie comme suit : "Il s'agit d'un état psycho-émotionnel qui affecte l'équilibre psychologique de l'apprenant, sa capacité à étudier la matière et à le rappeler avant et pendant la composition , et il s'accompagne de troubles psychologiques et physiques tels que le tension, l'agitation, l'instabilité, la respiration rapide, l'accélération du rythme cardiaque , sécheresse de la gorge, douleurs abdominales, nausées, perte d'appétit, insomnie, extrémités froides, miction et pensées négatives » (Zogoul et al, 2012, p : 03).

Cette définition traite également des symptômes associés à l'anxiété des examens et des effets négatifs qui menacent l'équilibre et la stabilité psychologique de l'étudiant.

- L'anxiété d'examen est également définie comme suit : "C'est un état psychologique caractérisé par la peur et l'attente, c'est-à-dire qu'il s'agit d'un état émotionnel que certains étudiants éprouvent avant et pendant les examens accompagné de tension et qui stimule l'unité émotionnelle et les préoccupations mentales négatives qui interfèrent avec la concentration requise pendant l'examen, ce qui affecte négativement les tâches mentales dans la situation d'examen (Abu Azab, 2008, p 24)

Cette définition limite l'anxiété de l'examen à un seul aspect qui est l'aspect psychologique et ses symptômes psychologiques avant et pendant l'examen sans aborder les symptômes cognitifs et physiologiques mentionnés par les définitions précédentes.

- " Spielberger " définit l'anxiété de examen comme "un trait de personnalité dans une situation spécifique qui se compose d'agacement et d'émotivité. L'inconfort est défini comme un intérêt cognitif qui est la peur de l'échec, tandis que l'état émotionnel est les réactions du système nerveux autonome, et ces deux composantes représentent "l'inconfort" et "l'irritabilité." Les éléments les plus importants de l'anxiété des examens (Al-Dahery, 2005, p 207)

Spielger considère l'anxiété de l'examen comme un type d'anxiété de trait et non comme une anxiété d'état, car l'anxiété normale de l'examen relève de l'anxiété d'état car elle n'affecte pas le niveau de réussite de l'étudiant, mais le pousse plutôt à faire plus d'efforts pour réussir, tandis que l'examen l'anxiété qui relève de l'anxiété du

trait, selon Spielger, affecte négativement l'élève, et constitue un obstacle à sa réussite.

- Mandler et Sarson le définissent comme suit : « C'est l'état de sentiment d'inconfort psychologique d'un individu, et l'attente d'une punition, accompagnée d'un sentiment de perte d'intérêt, et son désir d'échapper à la situation d'examen avec une augmentation des réactions physiques. » (Al-Khalidi, 2009, p : 130)

Ce que nous concluons à travers cette définition, c'est que l'anxiété d'examen relève presque de l'anxiété névrotique en raison de l'état d'étonnement que l'étudiant éprouve, mais la seule différence entre celle-ci et l'anxiété névrotique est que le sujet de l'anxiété névrotique est vague, tandis que l'anxiété d'examen est clair, ce qui est représenté dans "l'examen".

- Abd al-Rahim Bakhit 1998 confirme : « L'anxiété d'examen représente un aspect de l'anxiété générale provoquée par la situation d'examen, et elle exprime un auto-problème émotionnel psychologique instable temporaire que les étudiants éprouvent pendant la période d'examen, représenté par la peur de l'inconnu et de l'inattendu, en plus Cela fait craindre de ne pas réussir et de se sentir incompetent, ainsi affectent les expériences antérieures des élèves dans des situations similaires à celles qu'ils avaient traversées avant d'entrer à l'école. » (Atallah, 2011, p 01).

Cette définition porte dans son contenu une sorte de contradiction, puisqu'elle fait de l'anxiété de l'examen un aspect de l'anxiété générale, dont le sujet est connu, et d'autre part, elle parle des expériences de la petite enfance comme cause de l'anxiété de l'examen, se référant ainsi à l'angoisse névrotique dont le sujet est inconnu, qui se

rapporte à des expériences antérieures, représentées dans la petite enfance.

- L'anxiété d'examen est définie dans l'Encyclopédie de la psychologie et de la psychanalyse comme : "un état d'anxiété, de tension et de peur qui afflige l'individu quand il est exposé à une situation de test qui lui est appliquée, que ce soit, le transférer à un niveau académique supérieur ou pour son aptitude à un emploi spécifique ou autre. Le niveau élevé d'anxiété, de la limite modérée, réduit les capacités de l'individu de réussite scolaire. » (Taha et al., 2003, p: 276)

Cette définition traite l'objectif de l'examen, ainsi que de l'impact négatif de l'anxiété de l'examen qui affecte la réussite de l'étudiant. De notre point de vue, l'anxiété d'examen est à la fois , anxiété d'état et anxiété de trait, est une expérience émotionnelle douloureuse résultant de la conscience d'une personne de la menace, de l'anticipation du danger et de l'incapacité à l'affronter (anxiété d'état). Elle détourne les énergies de l'individu (anxiété de trait), et conduit ainsi à des facteurs émotionnels entravant les performances cognitives.

3. Présentation des études précédentes de cette thématique:

Les études antérieures permettent au chercheur d'acquérir une expérience de connaissances qui l'aide à compléter sa recherche, que ce soit du côté théorique ou du côté pratique.

3.1 L' Etude de (Browne) 1991 : Intitulé "Anxiété des examens, performances aux examens et interférence cognitive dans le déficit de compétences". Cette étude visait à connaître les effets de l'anxiété des examens et des résultats scolaires antérieurs sur les performances dans deux tests de rendement

différents. L'échantillon était composé de (402) étudiants masculins et féminins. Les informations ont été recueillies à l'aide de deux tests d'acquisition en compréhension de la lecture et en mathématiques. Le T-test, et Analyse unidirectionnelle du test de variance. Les résultats ont montré que l'intervention cognitive pour augmenter les compétences de performance à l'examen conduit à une réduction de l'anxiété de l'examen, et ont également montré que les résultats scolaires antérieurs et le sexe affectent la performance à l'examen. (Abu Arab, 2008, p: 146)

Commentaire lié à cette étude : Grâce à cette étude, le chercheur a tenté de fournir aux membres de l'échantillon certaines compétences cognitives qui les aident à bien effectuer l'examen pour voir leur rôle dans la réduction de l'anxiété liée aux examens.

3.2 L'Etude de (Farah) 1997 : Intitulé "L'effet de la psychothérapie dans la réduction de l'anxiété liée aux tests chez les étudiants de l'Université de Yarmouk. L'étude visait à révéler l'efficacité de l'utilisation de documents écrits, ou de ce qu'on appelle la stratégie de thérapie par la lecture, dans réduction de l'anxiété liée aux examens chez un échantillon d'étudiants universitaires composé de (55) étudiants et étudiantes. Le chercheur a utilisé un guide pour traiter l'anxiété liée aux examens, et a utilisé Les méthodes statistiques telles que "T-test" et l'analyse unidirectionnelle de la variance, et les résultats ont montré qu'il existe des différences significatives Statistiquement en faveur du groupe expérimental pendant la période de traitement en raison de l'exposition de ses membres au traitement (Abu Azab, 2008, p : 150)

Commentaire lié à cette étude : Dans cette étude, le chercheur a utilisé une stratégie, qui est la « thérapie par la lecture » pour réduire l'anxiété liée aux examens chez un groupe d'étudiants, pour parvenir à la conclusion que la thérapie contre l'anxiété est utile pour réduire l'anxiété parmi les membres de l'échantillon.

3.3 L' Etude de Wachelka & Katz 1999 :

"L'étude a été menée en Amérique et visait à réduire l'anxiété liée aux examens et à améliorer le niveau scolaire des élèves du secondaire et des étudiants qui souffrent de difficultés scolaires." Le test du groupe de contrôle aléatoire a été utilisé, sur lequel le test pré et post a été appliqué afin d'identifier l'efficacité de la thérapie cognitivo-comportementale pour réduire le niveau d'anxiété des examens et améliorer le niveau scolaire des élèves ayant des difficultés d'apprentissage et qui souffrent d'un taux élevé d'anxiété et de stress durant les examens. Après l'analyse statistique des données, les résultats ont montré :

- Il y a une nette diminution du degré d'anxiété de l'examen chez les élèves du groupe expérimental dans leurs notes lorsqu'ils ont répondu aux questions de la liste d'anxiété de l'examen, et que cette diminution se produit rapidement lors de l'utilisation de méthodes cognitives et comportementales.
- Une amélioration claire a été mesurée dans les compétences d'étude et l'estime de soi académique lors de l'utilisation du test des habitudes d'études et des tendances et le test de l'estime de soi de Cooper-Smith (Abdul Karim, 2007, p 231).

Commentaire lié à cette étude : Dans cette étude, le chercheur a utilisé des stratégies cognitives et comportementales et a tenté de déterminer l'efficacité de ces stratégies pour

réduire l'anxiété des examens en utilisant l'approche quasi-expérimentale avec deux groupes égaux (un groupe témoin et un groupe expérimental), et les résultats les plus importants étaient que ces stratégies étaient capables de réduire l'anxiété des examens parmi les membres de l'échantillon également, ce qui a également contribué à augmenter leur estime de soi, qui à son tour a contribué à améliorer l'estime de soi académique chez ses étudiants .

3.4 L' Étude de Glindenmuth (1993) :

Titre de l'étude : "L'efficacité d'un programme cognitivo-comportemental présenté par vidéo pour réduire l'anxiété liée aux examens et améliorer la réussite scolaire chez un échantillon d'étudiants universitaires aux États-Unis d'Amérique." L'échantillon de l'étude était composé de (112) étudiants et étudiantes ayant une anxiété , cette étude était basée sur le test d'anxiété de l'examen. Ils ont été divisés en deux groupes (expérimental à qui le programme a été présenté par vidéo et groupe témoin à qui aucun traitement n'a été fourni), les résultats de l'étude ont montré une nette diminution du niveau d'anxiété dans le groupe expérimental que dans le groupe témoin. (Al-Tarawneh, 2006, p 29)

Commentaire sur cette étude A travers cette étude, la chercheuse a voulu connaître l'étendue de l'efficacité d'un programme cognitivo-comportemental présenté par vidéo sur un groupe expérimental, et en revanche, ce programme n'est pas appliqué au groupe contrôle, puis comparer les résultats de l'expérimentation groupe avec le groupe témoin, pour arriver à la conclusion que la diminution était dans le groupe expérimental .

- L'emplacement de notre étude par rapport à ces études précédentes :

- **Similitudes:** Toutes les études précédentes qui ont été présentées, ainsi que notre étude actuelle, cherchent à connaître le rôle des programmes cognitivo-comportementaux dans la réduction de l'anxiété des examens dont souffrent les étudiants et les étudiantes.

- **Différences :** Cette étude propose des stratégies cognitivo-comportementales après contact avec les membres de l'échantillon, qui sont des étudiants universitaires dont les traits changent lorsqu'ils entendent le mot « examen ».

Nous voulons l'appliquer en utilisant un seul design expérimental qui dépend de la mesure pré et post.L'outil de mesure est une forme qui comprend des axes liés au sujet de l'anxiété d'examen.

- **Avantages de ces études précédentes :** elles nous ont aidés à identifier les principaux points dont nous avons cités dans ce document de recherche, ainsi qu'à choisir les techniques les plus importantes pour aider à réduire l'anxiété liée aux examens.

4. Explication de l'anxiété des examens :

Certains chercheurs ont souligné que le phénomène d'anxiété des examens remonte au stade préscolaire ou au stade primaire, car ce phénomène est lié aux demandes et attentes irrationnelles que les parents exigent de leurs enfants à ce stade, et lorsque l'attention de l'enfant se concentre sur la satisfaction des demandes et des attentes de ses parents envers lui , et par peur de leurs comportements rejetant l'échec de l'enfant, il commence à comparer sa réussite avec la réussite des autres enfants, ce qui le pousse à concourir jusqu'à ce que sa performance devienne meilleure que la performance des autres.

L'anxiété de l'examen peut également s'expliquer du point de vue des étudiants qui en souffrent à un degré élevé à leur prise de conscience que les situations d'évaluation sont une menace pour eux-mêmes, et donc leurs fonctions mentales sont temporairement affectées d'une manière néfaste qui leur fait temporairement oublier les informations qu'ils connaissent, et à la fin de ces situations, leur équilibre psychologique revient et ils se souviennent facilement de beaucoup d'informations, ce qui indique que l'anxiété liée aux examens est l'une des situations stressantes qui font que certains se sentent menaçants. (Al-Tarawneh, 2006, p. 18-20)

D'après ce qui a été mentionné, nous pouvons dire que l'anxiété liée aux examens est due à deux raisons principales :

- **Raison interne** : liée au stade de l'enfance, plus précisément au "stade primaire" où l'enfant a peur de l'échec car il attend une punition de ses parents s'il ne réussit pas et n'obtient pas un résultat satisfaisant pour eux.
- **Raison externe (apparente)** : liée au moment immédiat (le moment de l'examen), de sorte que l'étudiant se sent face à une situation menaçante car, selon lui, cet examen est une évaluation de lui-même et non de ses capacités, ce qui constitue une pression sur lui qui se manifeste sous forme d'anxiété psychologique.

5. L'Évaluations de l'anxiété des examens :

L'anxiété liée aux examens est divisée en deux types :

5.1 L'anxiété facile de l'examen :

Il s'agit d'une anxiété d'examen modérée, avec un effet auxiliaire positif, considérée comme une anxiété de motivation qui motive l'étudiant à étudier, à obtenir de bons

résultats qui l'active et le motive à se préparer aux examens et facilite également la performance aux examens.

5.2 L'anxiété difficile de l'examen :

C'est l'anxiété élevée de l'examen avec un effet négatif et invalidant, où les nerfs sont tendus, la peur et l'agacement augmentent, et cela provoque des réponses inappropriées, ce qui entrave la capacité de l'étudiant à se souvenir et à comprendre, le perturbe lors de la préparation de l'examen, et rend difficile la réalisation de l'examen, et donc l'anxiété difficile « excessive ou élevée » liée à l'examen est une inquiétude inutile et doit être réduite et rationalisée (Zahran, 2000, p. 98)

Nous concluons à travers cette classification que l'anxiété de l'examen a un effet négatif ainsi qu'un effet positif, et l'impact positif dépend de la personnalité de l'étudiant qui a relation avec la force et la rigidité du "moi", ainsi que la prédisposition de l'étudiant à surmonter l'examen qui se fait uniquement en assistant à des conférences et en accomplissant des tâches.

6. Les facteurs contribuant à l'émergence de l'anxiété des examens :

- **La personnalité anxieuse** : Cette personnalité est plus exposée à l'anxiété liée aux examens que les autres, car elle porte le trait de l'anxiété. Il est donc probable que l'anxiété liée aux examens de cette personnalité, augmentera plus que les autres.
- **Le manque de préparation de l'étudiant à l'examen** (ne pas bien étudier, ne pas être préparé psychologiquement et ne pas créer les conditions environnementales et familiales).
- **Les idées fausses sur l'examen et ses conséquences.**

- Méthode, systèmes d'examens, et les relier à des procédures qui provoquent la peur et l'effroi.

- Renforcement de la peur des examens par la famille, selon les méthodes traditionnelles d'éducation qui utilisent la punition, ce qui entraîne chez l'élève la peur des mauvais résultats.

- L'importance de la réussite académique pour les étudiants, en particulier pour ceux qui y sont sensibles, en plus de la pression excessive de la famille sur l'étudiant pour y parvenir.

- Ce que certains professeurs inculquent aux élèves par peur des examens, et les utilisent parfois comme moyen de punition.

Les situations d'évaluation, car si une personne se sent soumise à une évaluation et à des tests, son niveau d'anxiété augmentera.

- L'apprentissage social des autres, car l'étudiant peut acquérir le comportement d'anxiété d'examen par l'imitation et simulation du modèle des étudiants anxieux, en particulier les plus influents (Al-Dahery, 2005, p. : 207)

Ce sont les facteurs les plus importants qui conduisent à l'anxiété des examens, mais pas tous.

7. Composantes de l'anxiété des examens :

Selon Morris, L, Davis, M & Hutchings.C. 1981, l'expérience de l'anxiété liée aux examens est divisée en deux composantes principales :

- Côté ennuyeux.

- Aspect émotionnel.

Le premier aspect (perturbation) fait référence aux composantes mentales de l'expérience de l'anxiété, telles que les attentes négatives et la préoccupation de penser à soi et à la situation actuelle, ainsi qu'aux conséquences possibles d'un échec.

Le deuxième aspect (émotionnel) fait référence à la prise de conscience par l'individu des changements physiologiques et émotionnels qui accompagnent l'expérience de l'anxiété, tels que la nervosité et la tension (Al-Tarawneh, 2006, p. 20).

Cette division qui a été apportée par "Morris" correspond à la définition qui a été apportée par "Spielger" selon laquelle l'anxiété d'examen comprend deux aspects, le côté émotionnel et le côté agaçant, alors que Morris les a traités sur la base qu'ils sont des composants de l'anxiété d'examen, et non deux aspects de celle-ci.

8. Symptômes d'anxiété liés aux examens :

- Augmentation de la fréquence cardiaque, transpiration, nausées, maux de tête, perte d'appétit, tremblement de main avec laquelle il écrit pendant l'examen et manque de sommeil profond la nuit précédant l'examen.

- Sentiment de malaise et de nervosité suite à l'examen, sentiment d'autodérision et faible capacité à travailler et à réussir (Al-Tarawneh, 2006, p. : 19)

- Tension, insomnie, perte d'appétit et quelques pensées obsessionnelles avant et pendant les nuits d'examen.

- Ressentir une détresse psychologique sévère avant et pendant l'examen.

- Gorge et lèvres sèches, respiration rapide, manque de concentration, douleurs abdominales et mictions fréquentes.

- Penser excessive (préoccupation mentale) avant et pendant à l'examen et ses résultats attendus.

Ces symptômes et comportements physiologiques, émotionnels et mentaux perturbent l'élève et l'empêchent d'accomplir les tâches nécessaires à une bonne

performance à l'examen car ils sont liés à la méthode d'évaluation (l'examen) et sont associés à l'effroi et à la peur (Al Ghurair, Abu Asaad , 2009, p : 226).

De nombreux théoriciens affirment que les personnes très anxieuses ont tendance à penser et à faire plus attention à elles-mêmes qu'aux tâches à accomplir, tandis que celles qui sont peu anxieuses se concentrent sur les tâches à accomplir. (Al-Tarawneh, 2006, p. 19-20)

Cependant, un peu d'anxiété est nécessaire pour l'apprenant car elle stimule sa préparation mentale, et a donc un effet positif sur l'examen en particulier et sur la réussite scolaire en général, car l'aspect émotionnel a souvent un rôle de motivation sur l'apprenant pour étudier et suivre les matières d'examen, et l'effet de l'anxiété des examens sur l'apprenant varie selon l'attitude de l'étudiant envers l'examen qu'il réussit, car cela peut être motivant pour certains et décourageant pour d'autres qui préfèrent se retirer ou échouer.

9. Stratégies de gestion de l'anxiété des examens :

De nombreuses études sur des élèves ayant une peur exagérée et des élèves ayant une peur non extrême ont conduit au développement d'une variété de programmes simples pour améliorer l'efficacité de leur travail, modifier les évaluations individuelles et les convictions personnelles, élaborer des stratégies rationnelles et modifier les stratégies individuelles pour lutter contre le risque d'examen, ainsi ,pour réduire l'anxiété. Après avoir passé en revue un certain nombre de ces programmes, nous avons suggéré certains mécanismes ou stratégies qui peuvent aider les étudiants à faire face à l'anxiété des examens, comme suit :

9.1 La gestion du temps : Cela signifie, l'organisation du temps et le contrôle de la mise en œuvre de son plan pour être efficace. Le processus de gestion du temps est personnel, de sorte qu'il doit s'adapter aux circonstances particulières de chaque individu (Faraj, 2008, pp: 23-25).

Les étudiants qui souffrent de difficultés d'examen sont souvent caractérisés par des actions comportementales passives, soit qu'ils étudient 24 heures sur 24, soit qu'ils sont des apprenants saisonniers qui étudient uniquement pendant la saison des examens, et dans les deux cas, l'étudiant sent que le temps le dépasse et qu'il ne peut pas le contrôler. Dans ce cas, il est nécessaire de pratiquer une gestion du temps efficace et productive, car le contrôle du temps aide à renforcer la confiance en soi, ce qui se reflète positivement sur la situation d'examen. Aussi, travailler 24 heures sur 24 épuise les forces et les réserves, et n'offre aucune possibilité de renouvellement et de restauration. Tandis que les études saisonnières donnent le sentiment que le temps a été perdu et que l'élève rattrapera le plus possible, alors il essaie de rattraper ce qu'il a manqué en peu de temps, puis il aura peur de ne pas rattraper son retard. Cependant, l'anxiété se multipliera et la réussite déclinera . (Radwan, 2002, p : 250) En conséquence, l'anxiété des examens chez l'étudiant peut être pondérée par une mauvaise gestion du temps, et dans ce cas, l'étudiant doit organiser son temps de manière à le mettre à l'aise psychologiquement, afin qu'il ne perde pas son temps en bagatelles et ne se concentre pas sur les études tout le temps pour ne pas s'ennuyer.

Quant aux étudiants saisonniers qui ne s'en souviennent pas, qui pensent qu'ils ont des devoirs, seulement, le moment de l'examen et qu'ils essaient de réviser une quantité énorme de cours en un temps record, nous leur disons que le vrai moment de l'examen commence avec le début des études, et le processus de préparation se déroule sur six mois et qu'ils ne doivent pas attendre que l'examen vienne pour commencer l'examen, car nous ne pouvons pas ajouter au temps des heures supplémentaires pour qu'ils puissent terminer leur examen.

9.2 Le renforcement Positif : De nombreux étudiants se privent pendant la période d'examens ou même avant celle-ci de tous les plaisirs de la vie, se privant de toute activité qu'ils pensent affecter leurs études, et ainsi ils augmentent ou renforcent l'humeur dépressive qui existe déjà à ce stade. Donc, l'un des objectifs importants de la formation et de la répétition pour l'examen est de découvrir l'importance des "choses quotidiennes joyeuses" et de les pratiquer dans les moments de repos. Cela, peut se renforcer par lui-même, ce qui se reflète positivement sur sa réussite et sa préparation à l'examen. (Radwan, 2002, p. : 250).

Il est normal que l'étudiant, avant l'examen, ressente de la tension et de l'anxiété, et ce sentiment négatif épuisera son énergie positive. Donc l'étudiant ne doit pas laisser ces sentiments négatifs épuiser ses capacités, en profitant des joies de la vie dans le temps de repos, jusqu'à ce qu'il sorte de cercle vicieux de l'anxiété et de l'effroi que l'examen suscite en lui, et qu'il puisse entreprendre ses études avec un nouveau souffle qui lui garantit succès et réussite.

9.3 L'Entraînement respiratoire : La plupart des gens ne respirent pas bien, et l'entraînement respiratoire donne un rendement particulier aux personnes fatiguées et anxieuses. Lorsque la personne est exposée à l'épuisement et à la fatigue, le corps transfère des quantités supplémentaires de sang vers le cerveau et les muscles, de sorte que la respiration devient difficile et les muscles du dos, des épaules et du cou deviennent tendus, et cette respiration superficielle correspond généralement à des palpitations cardiaques, qui appellent l'individu à augmenter le nombre de fois qu'il respire sans s'en rendre compte. Cette augmentation du nombre de respiration fournit au corps des quantités supplémentaires d'oxygène, mais en même temps, empêche le corps de se débarrasser du dioxyde de carbone, et cela entraîne une tension au niveau psychologique, et la bonne façon de respirer se fait selon les étapes suivantes :

Le premier cas : lorsque vous êtes debout.

Inspirez par la bouche lentement et profondément de l'abdomen jusqu'aux poumons, la tête, puis expirez par la bouche et expirez l'air de la tête et des poumons.

Le deuxième cas : lorsque vous êtes allongé sur le dos. Inspirez par la bouche (bouche fermée) lentement et profondément à partir des pieds, en partant du milieu, dans l'abdomen, les poumons et enfin la tête, puis expirez par la bouche et expirez l'air de la tête et des poumons.

En fait, ces exercices sont difficiles au début à mettre en œuvre, mais les appliquer pendant un certain temps oblige l'individu à s'y habituer de sorte qu'il les exécute automatiquement (Al-Nabulsi, 1991, pp : 221-222).

Nous savons également que parmi les symptômes associés à l'anxiété, il y a "un rythme cardiaque rapide" et qu'en apprenant la bonne technique d'entraînement respiratoire, l'étudiant se sentira à l'aise et calme.

9.4 Concevoir un programme de révision : L'expérience montre que les étudiants qui souffrent d'une grande peur de l'examen oublient certains sujets et essaient en peu de temps de couvrir la partie la plus large possible sans que celle-ci soit construite selon des normes organisées qui servent l'examen, c'est-à-dire selon ce qui est très important et ce qui est moins important. Par conséquent, l'organisation du programme d'études qui comprend des moments consacrés à la mémorisation et à l'apprentissage, ou des moments consacrés à la répétition et à la récupération est considérée se focalise sur la préparation de l'examen, c'est-à-dire la construction d'une stratégie efficace pour éviter l'apprentissage à l'aveugle et rendre la matière apprise accumulée progressivement pour atteindre son apogée à la fin, au lieu de l'excès de mémorisation de la matière et de ne pas consacrer de temps pour la révision . (Radwan, 2002, p : 250-251)

L'étudiant doit développer des stratégies d'apprentissage spéciales pour chaque matière ou module et les pratiquer, et ces techniques sont déterminées individuellement et en fonction de la nature du module.

Rappelez-vous pendant la révision à l'examen ,la salle ou la chambre de révision doit ressembler à la salle d'examen et cette chambre ne doit pas contenir de choses distrayantes qui détournent l'attention, telles que autant d'images, ne soyez pas près de la fenêtre qui cause l'errance, et il est

préférable pour l'étudiant de réviser contre le mur, en particulier les matières qui demandent la mémorisation et qui nécessitent une grande concentration.

L'hypothèse derrière cette méthode est que l'apprentissage association ,facilite la récupération, c'est-à-dire que les choses qui ont été apprises dans une circonstance donnée sont faciles à récupérer dans une circonstance similaire. (Radwan, 2002, p : 251)

Il est très utile pour l'étudiant de s'isoler pendant la révision, car de nombreux étudiants préfèrent réviser devant la télévision pour ne pas s'ennuyer et c'est faux, et certains préfèrent s'asseoir avec les membres de leur famille et écouter leurs conversation, par contre e que l'étudiant doit s'efforcer un peu pour créer une atmosphère calme pour lui-même afin qu'il puisse se concentrer pendant la révision.

9.5 L'habileté de révision : L'habileté de révision est l'une des compétences les plus importantes que tout étudiant qui réussit les examens devrait acquérir, car à travers elle, il récupère beaucoup d'informations et de données qu'il a passées au cours du semestre. Cette habileté de révision a besoin d'une attention et un suivi pour que l'étudiant puisse bien réviser et bien se rappeler , pour cela il doit suivre certaines étapes, dont les plus importantes sont les suivantes :

- Noter les points les plus importants dans votre cahier.
- Revoir ces notes périodiquement et les résumez autant que possible
- la révision selon un calendrier établi.
- Déterminer les modules qui nécessitent plus d'efforts et de temps de révision, puis commencer à les étudier en premier.

- Éviter les causes de distraction mentale, de manque d'attention ou de manque de concentration lors de la révision.

- La révision organisée de tous les modules prescrits et mettre la matière difficile avec la moins difficile.

- Utiliser des couleurs pour indiquer les points importants (Al-Dahery, 2005, p: 220)
Si l'étudiant adhère à ces conseils, il passera l'examen avec fermeté et constance, et il obtiendra de meilleurs résultats.

9.6 La préparation à l'examen : La préparation à l'examen est l'une des choses importantes, l'étudiant doit bien se préparer à cet examen. Les étapes les plus importantes dans la préparation de l'examen sont les suivantes :

- Ne pas rester éveillé longtemps, car rester éveillé stresse le corps, le fatigue et empêche la personne de se concentrer sur ses études.

- S'éloignez de boire des stimulants tels que le thé et le café, car de tels stimuli nuisent à la capacité, à la concentration et à la compréhension de l'élève.

- Ne pas prendre de comprimés stimulants, car ce sont des choses contre nature qui poussent l'étudiant à se coucher tard, puis l'incapacité de l'étudiant à continuer à étudier, car ce qui est construit sur une chose industrielle est artificiel, et donc la révision est artificielle.

- Prenez une quantité suffisante de sommeil, car le sommeil détend le corps ainsi que l'esprit des pensées, et ainsi l'activité de la personne est renouvelée et sa vitalité lui revient.

- Maintenir un état de bonne préparation psychologique pour bien et efficacement faire face à la situation d'examen, ainsi que

maintenir l'équilibre émotionnel et éviter le stress et l'anxiété (Abu Azab, 2008, p : 70)

L'étudiant doit également comprendre que l'examen est une étape temporaire pour laquelle il doit bien se préparer sans l'exagérer.

9.7 L'habileté d'effectuer l'examen : - S'asseoir tranquillement à l'endroit désigné et écrire les données personnelles, et suivre les instructions données par le comité d'examen.
- Écrire clairement, organiser les réponses et respecter l'éthique de l'examen.

- N'essayer pas de tricher et garder un calme psychologique complet pendant les examens.

- L'examen nécessite une sorte de diligence et de sagesse dans le traitement des questions en termes de bonne lecture, de bonne sélection de questions et de bonne réponse (Zahran, 2000, p: 287)

De même, ce que nous avons remarqué en tant que professeurs, c'est que certains étudiants se sentent nerveux lorsqu'ils voient certains de leurs collègues quitter la salle d'examen, et ils essaient de précipiter la réponse pour les rejoindre sans se focaliser sur leurs réponses. En plus, d'autres étudiants pensent à la triche, donc, ils perdent leur temps en attendant les réponses des autres.

En plus des stratégies mentionnées auparavant, voici quelques conseils et directives qui réduisent l'anxiété liée aux examens :

- Dormir, prendre en beaucoup la veille de l'examen afin d'entrer à l'examen avec des nerfs calmes et une forte concentration.

- La nutrition, devoir manger un repas léger avant de se rendre à l'examen, cela fournira au cerveau l'énergie nécessaire pour

réfléchir et en même temps soulagera l'estomac anxieux.

- Éviter les aliments gras et ne remplir pas l'estomac.
- Bouger, rien de mieux que bouger et faire de l'exercice pour soulager le stress et l'anxiété. Si on peut faire un peu d'exercice avant l'examen, cela nous apportera du confort, sinon il suffit de bouger et de marcher dans la cour de l'université pendant l'heure qui précède l'examen.
- N'écouter aucune question avant d'entrer dans l'examen, car si vous entendez une question à laquelle vous ne connaissez pas la réponse, votre confiance en vous sera ébranlée et vous entrerez dans un cercle vicieux de tension et d'anxiété, qui affectera votre réponse à l'examen.
- Il est préférable de laisser vos livres à la maison, car étudier dans les derniers instants avant l'examen peut être déroutant et conduire à des chevauchements d'informations et à des idées volantes.
- Mettez votre montre devant vous, et divisez le temps de réponse en fonction du nombre de questions afin qu'une question ne domine pas une autre.
- Commencez à répondre aux questions faciles, cela vous détendra et augmentera votre confiance en vous, en plus de cela vous garantirez dès le début des notes sûres.
- Oubliez tous les condisciples qui vous entourent et ce qui peut leur arriver de mots ou de bruit, et concentrez-vous uniquement sur la feuille de questions et réponses.
- Ne vous inquiétez pas si vous voyez vos camarades écrire et que vous réfléchissez encore à la réponse, votre réponse sera certainement plus ciblée et précise qu'eux, car vous avez passé plus de temps à y réfléchir et à organiser vos pensées, ce qui la fera obtenir une bonne note .

- Ne vous inquiétez pas si vous voyez que vos collègues ont remis les feuilles de réponses pendant que vous écrivez encore, la plupart de ceux qui terminent l'examen plus tôt n'auront pas de bonnes notes, et vous devriez utiliser le temps restant pour réfléchir et répondre pour augmenter votre score .

- Si vous avez d'autres moments d'anxiété pendant l'examen, fermez les yeux puis respirez profondément à l'intérieur, retenez-la autant que vous le pouvez et relâchez-la lentement. Cet exercice simple aide à se détendre et à se concentrer. (Al Ghurair, Abu Asaad, 2009, p : 226-228)

Le succès de ces stratégies dépend de la volonté de l'étudiant de se débarrasser de l'état d'anxiété et de tension qu'il ressent, ainsi que de son désir de réussite et de succès, car son engagement à pratiquer ces conseils et consignes est le seul moyen de surmonter cette situation.

10. Conclusion:

Les résultats et les notes des étudiants aux examens sont le seul moyen d'évaluer l'apprentissage et de déterminer leur avenir scientifique et pratique, dans la mesure où il semble que l'avenir, le bonheur et le bien-être des générations dépendent directement des notes qu'ils obtiennent , donc la réussite de l'étudiant n'a pas autant d'importance que la note qu'il obtient à l'examen . Donc la note élevée ou bonne devient le seul objectif pour l'étudiant, donc il ne cherche pas à apprendre quoi que ce soit mais à l'obtenir , oubliant l'objectif principal du processus d'apprentissage, et le résultat de cette pensée négative est devenu la proie du stress et de l'anxiété et même pour se débarrasser de ce type d'anxiété il doit se débarrasser de ces pensées.

Suggestions et recommandations :

À travers ce qui précède, nous suggérons quelques recommandations qui sont en fait le résultat d'une expérience issue de la réalité que nous vivons aujourd'hui en tant qu'enseignants avec nos étudiants, et nous les avons vécues dans le passé en tant qu'élèves et étudiants, et en conséquence, nous présentons à travers ce document de recherche quelques recommandations pour nos étudiants représentées comme suit:

- Le test est lié à une période de temps limitée représentée en quelques jours, mais la préparation préalable à celui-ci est plus importante que cette période, l'étudiant doit donc se concentrer sur la révision plus que sur l'examen en tant qu'outil de sa réussite ou de son échec .
- L'attention et la concentration pendant les cours jouent un rôle important dans le processus de mémorisation, de sorte que les étudiants ne doivent pas manquer leur présence, l'étudiant peut oublier ce qu'il a révisé seul, mais il n'oubliera pas ce que le professeur a dit pendant l'explication.
- Lier le processus de mémorisation ou de révision à certains stimuli, comme un son qu'il a entendu ou un accident dont il a été témoin à ce moment-là, car ces stimuli l'aident à se souvenir.
- L'étudiant doit commencer à réviser les matières difficiles un certain temps avant le début de la période d'examens, et s'il rencontre des difficultés de compréhension, il doit recourir au professeur pour les surmonter sur place ou utiliser des références ou demander à ses condisciples qui le surpasser en compréhension, car le processus de compréhension et le degré de compréhension sont liés à des capacités

mentales qui diffèrent d'une personne à l'autre.

- L'étudiant doit faire un effort avant et pendant la période des examens et ne pas attendre le commencement des examens pour débiter à réviser car il ne pourra pas comprendre ce qu'il a étudié en plusieurs mois sur certains jours ou certaines heures. dans cette situation difficile peut être la raison pour laquelle l'étudiant se sent nerveux et anxieux.

- Les L'étudiants doivent être conscients et intéressés à se former et ne pas être esclaves d'un point qui ne reflète peut-être pas le niveau de leur réussite. En contrepartie, l'enseignant doit utiliser d'autres outils de mesure dans son évaluation de ses étudiants jusqu'à ce qu'il libère ses étudiants de la complexité de l'examen.

II. Bibliographie:

Livres :

- Al-Dahri, Saleh Hassan (2005), Principes de santé mentale, première édition, Amman - Jordanie - Wael House.
- Al-Khalidi, Adeb Muhammad (2009), La référence en santé mentale, Amman - Jordanie Maison de Wael.
- Al Ghurair, Ahmed Nayel et Abu Asaad, Ahmed Abdel Latif (2009), traitant du stress psychologique, première édition, Amman - Jordanie - Dar Al-Shorouk.
- Al-Nabulsi, Muhammad Ahmad (1991), Principes et écoles de psychothérapie, Liban : Dar Al-Nahda Al-Arabiya.
- Hussein, Abdul Latif (2009), Troubles psychologiques, Première édition, Amman - Jordanie : Dar Hamed.
- Hussein, Taha Abdel-Azim (2007), Psychothérapie cognitive, première édition, Alexandrie, Dar Al-Wafaa pour l'imprimerie et l'édition..

- Radwan, Samer Jamil (2002), Mental Health, première édition, Amman - Jordanie
 - Dar Al Masirah pour l'édition et la distribution.
 - Zahran, Mohamed Hamed (2000), mini consultation psychologique, première édition, Le Caire - Egypte - le monde des livres.
 - Taha, Farag Abdel Qader et autres (2003), Encyclopédie de psychologie et de psychanalyse, deuxième édition, Le Caire : Dar Gharib.
 - Faraj, Yasser Ahmed (2008), Time Management and Facing Work Stress, Première édition, Amman - Jordanie - Hamed House.
 - Faraj, Abdul Latif Hussein (2009), Troubles psychologiques, première édition, Dar Hamed, Amman, Jordanie
 - Farag, Tarif Shawky (1998), affirmation de soi, Le Caire : Dar Gharib.
- Thèses:**
- Abu Azab, Nael Ibrahim (2008), l'efficacité d'un programme de conseil proposé pour réduire l'anxiété liée aux examens chez les élèves du secondaire dans les gouvernorats de Gaza, en vue de remplir les conditions d'obtention d'une maîtrise en psychologie - Conseil psychologique, The Islamic University, Gaza.
 - Al Tarawneh, Safaa Saleh (2006), la relation entre l'éducation familiale et l'anxiété des examens à la réussite 7-académique chez les élèves de neuvième

année dans les directions de l'éducation dans le gouvernorat de Karak, complétant une maîtrise en psychologie de l'éducation, Université Mutah, Karak, Jordan.

Article du Journal :

- Al-Zogoul, Imad et autres (2012), L'effet de l'utilisation de la stratégie d'identification des objectifs comportementaux et de la formation sur la façon de poser des questions pour réduire l'anxiété d'examen chez les apprenants, Damascus University Journal - Volume 28, Numéro 1, p.393 - P. 417.
- Atallah, Mustafa Khalil Mahmoud (2011), Caractéristiques psychométriques de l'échelle des compétences de gestion de l'anxiété à l'examen pour un échantillon d'étudiants universitaires, Journal de recherche en éducation et psychologie - Faculté d'éducation - Université Minya, numéro "4", p 2 - p.19.
- Abdul Karim, Adwaa (2007), l'effet de l'utilisation des questions de préparation sur la réussite et l'anxiété des examens chez les étudiants du Collège d'éducation de base dans le domaine de l'histoire contemporaine, Journal of Education and Science - Volume 14 - Issue (3), p.221 - p.247.