

Exploration des représentations d'étudiantes sur l'utilisation de la technologie numérique pour gérer le stress académique

Maria-Pascale Lukenga^a, Laurent Billonnet^b, Justine Gaugue^a, Jennifer Denis^a

^a Département de Psychologie Clinique, Université de Mons, Mons, Belgique

^b Institut de recherche Xlim, Université de Limoges, Limoges, France

E-mail de l'auteur correspondant : Maria-pascale.LUKENGA@umons.ac.be

Contexte

- Le stress constant lié aux exigences académiques expose les étudiants universitaires à des pathologies mentales et physiques.
- Cependant, les solutions actuellement proposées par les universités, telles que les ateliers de gestion du stress ou les groupes de parole, s'avèrent inefficaces.
- Les avancées technologiques numériques permettent une mesure plus précise du stress et l'identification de ses facteurs déclencheurs, favorisant ainsi un traitement plus efficace.

Objectifs

- Comment les étudiants universitaires perçoivent-ils l'utilisation des technologies numériques dans la gestion de leur stress académique ?**
- Quelles ressources les étudiants utilisent-ils généralement pour réduire leur état de stress ?
 - Quels sont leurs besoins actuels pour réduire leur stress académique ?
 - Quelle est la perception des étudiants universitaires quant à l'utilisation des technologies dans la gestion de leur stress académique ?

Participants



- 11 étudiantes de l'UMONS
- Agées entre 18-22 ans (m = 19.64, σ = 11)
- Filières d'études diverses

- ✓ **Critères d'inclusion** : fréquenter l'UMONS, avoir entre 18 et 25 ans
- ✓ **Recrutement** : via les réseaux sociaux et sur le campus universitaire

Méthode

Outils de collecte de données



Questionnaire signalétique : données sociodémographiques



Perceived Stress Scale (PSS-10)



Focus group (FG) : entretiens de groupe portant sur notre sujet

Procédure

Passation du questionnaire signalétique et de la PSS-10 en ligne

Janvier 2022

2 sessions de Focus Group d'une durée de 2h avec chacun des groupes

Mai 2022

Décembre 2021

Formation de 2 groupes (score moyen élevé et score moyen bas) à partir des scores des étudiantes à la PSS-10.

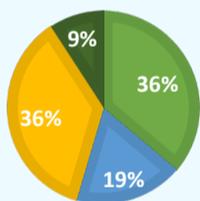
Mars 2022

Traitement des données : analyses statistiques et analyse thématique

Résultats

1) Analyses statistiques

- Répartition de l'échantillon des étudiantes par filière d'études à l'UMONS



- Faculté de médecine et de pharmacie (FMP)
- Faculté de traduction et Interprétation (FTI)
- Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation (FPSE)
- Faculté des sciences (FS)

- Répartition de l'échantillon en deux groupes

Groupe 1
Score moyen PSS10 : 27,2

- 4 étudiantes de la FMP
- 1 étudiante de la FTI

Groupe 2
Score moyen PSS10 : 17

- 4 étudiantes de la FPSE
- 1 étudiante de la FTI
- 1 étudiante de la FS

Différence significative des scores PSS-10 observée entre les deux groupes :
 $t(9) = 3,174, p < 0,05, \text{Cohen's } d = 2,06.$

2) Analyse thématique : l'expérience subjective en matière de gestion du stress académique des participantes a donné lieu à 14 thèmes, regroupés en 3 méta-thèmes

1. Ressources face au stress

- Bien choisir ses études
- Opérer un lâcher-prise
- Limiter le surinvestissement de l'étude
- Porter davantage un regard sur mon bien-être
- Les autres c'est capital !
- Et pourquoi pas un professionnel de la santé mentale ?

2. Besoins pour améliorer leur gestion du stress académique

- Noyées dans le flux d'information, comment mieux la transmettre ?
- Apprendre à gérer la charge de travail
- Mieux écouter les signes précurseurs qui viennent de mon corps
- Je résiste donc je suis ! À quel prix ?

3. Implication de la technologie dans la gestion du stress académique

- Faut m'aider pour détecter ce stress académique
- La (bonne) communication avant tout
- L'entraide numérique entre étudiants ça fait beaucoup
- Il n'y a pas que la technologie !

3) Analyse de l'ensemble des résultats



a) Perception et efficacité de la gestion du stress par les étudiantes → Variables et dépendantes de leurs caractéristiques individuelles



b) Obstacles (p. ex. manque d'information, charge de travail élevée) présents chez nos étudiantes → Impact négativement leur perception du stress académique



c) Utiliser la technologie pour réduire le stress académique? → Avis mitigés des étudiantes.
+ Aide potentielle pour réduire les symptômes de stress
- Peur d'une confrontation systématique avec le stress

Discussion

- Le stress académique engendre des **stratégies d'adaptation néfastes** chez les étudiantes, nécessitant une prise en charge appropriée.
- Les **plateformes numériques de santé mentale** peuvent offrir une mesure précise et une gestion du stress académique en prenant en compte les aspects physiologiques et psychologiques. Elles fournissent des ressources personnalisées pour aider les étudiantes à mieux gérer leur stress.
- Une **plate-forme en ligne centralisée** sur les parcours académiques des étudiantes et la promotion d'une bonne santé mentale tout au long de leurs études est essentielle pour réduire le stress des étudiantes.
- Pour **garantir l'engagement** des étudiantes avec ces outils, il est préférable de **co-concevoir** la plateforme en collaboration avec elles, afin de mieux comprendre leurs besoins spécifiques et d'accroître leur adhésion aux programmes de gestion du stress.



Lire l'article