

The predictive Ability of Learned Helplessness for Test Anxiety Among Secondary School Students

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20997671>

Oumayma Moufid

oumayma.moufid@usmba.ac.ma

Faculty of Letters and Human Sciences Dhar EL Mehraz, Sidi Mohammed Ben Abdellah University, Fes, Morocco

Received: 07/06/2026

Accepted: 26/06/2026

Published: 30/06/2026

Aicha Afarfar

aicha.afarfar@usmba.ac.ma

Abstract

This study examined the relationship between learned helplessness and test anxiety among Moroccan high school students. A total of 200 students (113 females and 87 males), aged 15–19 years, completed the Learned Helplessness Questionnaire (LHQ) and the Test Anxiety Scale (TAS). The findings revealed a strong positive correlation between learned helplessness and test anxiety, indicating that students who feel they have little control over their academic outcomes are more likely to experience anxiety in examination settings. Gender differences were observed, with female students reporting significantly higher levels of both learned helplessness and test anxiety than male students. However, no significant differences emerged between students in scientific and humanities specializations. Regression analysis showed that learned helplessness explained 43.6% of the variance in test anxiety, demonstrating its strong predictive role. The results highlight the need for school interventions that promote self-efficacy, resilience, and effective coping strategies to reduce anxiety and support academic success.

Keywords: learned helplessness, test anxiety, upper secondary education.

La capacité Prédictive de l'Impuissance Acquisée sur l'Anxiété Liée aux Examens chez les Lycéens

Oumayma Moufid

oumayma.moufid@usmba.ac.ma

Faculté des Lettres et des Sciences Humaines Dhar El Mehraz, Université Sidi Mohammed Ben Abdellah, Fès, Maroc

Reçu: 10/04/2026

Accepté: 26/06/2026

Publié: 30/06/2026

Aicha Afarfar

aicha.afarfar@usmba.ac.ma

Résumé

Cette étude a examiné la relation entre l'impuissance acquise et l'anxiété liée aux examens chez des lycéens marocains. Au total, 200 élèves (113 filles et 87 garçons), âgés de 15 à 19 ans, ont rempli le Questionnaire d'impuissance acquise (LHQ) et l'Échelle d'anxiété liée aux examens (TAS). Les résultats ont révélé une forte corrélation positive entre l'impuissance acquise et l'anxiété liée aux examens, indiquant que les élèves qui ont le sentiment d'avoir peu de contrôle sur leurs résultats scolaires sont plus susceptibles de ressentir de l'anxiété en situation d'examen. Des différences entre les sexes ont été observées, les filles rapportant des niveaux d'impuissance acquise et d'anxiété liés aux examens significativement plus élevés que les garçons. Cependant, aucune différence significative n'est apparue entre les élèves des filières scientifiques et littéraires. L'analyse de régression a montré que l'impuissance acquise expliquait 43,6 % de la variance de l'anxiété liée aux examens, démontrant ainsi son fort rôle prédictif. Ces résultats soulignent la nécessité d'interventions scolaires favorisant l'auto-efficacité, la résilience et des stratégies d'adaptation efficaces afin de réduire l'anxiété et de soutenir la réussite scolaire.

Mots-clés: impuissance acquise, anxiété des examens, enseignement secondaire qualifiant

Introduction

Les systèmes éducatifs modernes, que ce soit dans le monde ou au Maroc, font face à un défi majeur : s'assurer que les examens mesurent les vraies capacités intellectuelles et les compétences des élèves, et non pas seulement leur capacité à résister au stress psychologique. En effet, malgré l'importance des examens pour évaluer le niveau des élèves, les données internationales montrent que beaucoup d'étudiants souffrent d'anxiété liée aux tests. Par exemple, des recherches récentes indiquent que cette forme d'anxiété touche entre 20 % et 40 % des élèves à différentes étapes de leur scolarité (Cassady, 2010 ; Putwain & Daly, 2014).

Dans ce contexte, l'anxiété est devenue un sujet de recherche central, car elle a un impact direct sur les résultats scolaires et la mémoire, surtout lors des examens (Wine, 1980 ; Sarason, 1984). Des études en éducation et en psychologie ont prouvé que de nombreux élèves ne réussissent pas à montrer leurs vraies capacités à cause du stress et des émotions négatives qui accompagnent les examens (Spielberger & Vagg, 1995). C'est pourquoi le concept d'anxiété de l'examen est apparu. Il s'agit d'un stress spécifique lié aux situations d'évaluation, qui exprime la peur de l'échec ou de ne pas être intégré socialement (Cassady & Johnson, 2002).

L'anxiété de l'examen est définie comme un trait de personnalité lié aux situations d'évaluation (Spielberger, 1983). Elle se compose d'un ensemble de réactions émotives, mentales et comportementales face à la peur d'un échec ou d'un mauvais résultat (Zeidner, 1998 ; Sarason, 1984).

De plus, Akinsola & Nwajei (2013) la définissent comme un état psychologique qui peut toucher une personne dans plusieurs domaines de sa vie. Elle provoque une détresse et un stress excessif pendant la préparation de l'examen, durant l'examen lui-même, ou même après. Les personnes qui souffrent d'un niveau élevé d'anxiété se sentent menacées par le simple fait d'être évaluées. Cela entraîne souvent d'autres sentiments négatifs, comme la colère face à des tâches d'évaluation, y compris le fait de parler en public.

Ce stress peut avoir un double impact :

- **Un impact négatif** : Il peut faire baisser les résultats des élèves aux examens, ce qui diminue leur confiance en eux et crée des sentiments d'impuissance et d'échec;

- **Un impact positif** : Si le stress reste à un niveau normal, il peut stimuler l'élève, favoriser sa réussite scolaire et renforcer son sentiment d'efficacité.

Il semble que cette différence soit liée à des facteurs psychologiques internes, notamment l'impuissance acquise (ou apprise), qui joue un rôle très important dans l'intensité de l'anxiété de l'examen.

En se basant sur ce qui précède, l'impuissance acquise peut être définie comme un état psychologique où une personne se sent incapable de contrôler ou de changer les situations qu'elle traverse. Cela conduit à une perte de motivation pour agir, car la personne est convaincue que les efforts fournis ne changeront rien au résultat final (Adeyemi, 2020). Dans ce sens, Seligman et Maier définissent cette impuissance comme un état mental qui apparaît quand une personne comprend que les résultats ne dépendent pas de ses propres efforts. Elle commence alors à croire que l'échec est inévitable, peu importe ce qu'elle fait (Maier & Seligman, 2016).

À partir de là, la présente étude cherche à comprendre dans quelle mesure l'anxiété de l'examen permet de prédire cette impuissance chez les élèves du secondaire.

Objectifs de la recherche

Cette recherche a pour but d'étudier la relation entre l'impuissance acquise et l'anxiété de l'examen chez les élèves du lycée (secondaire qualifiant) dans le contexte éducatif

marocain. L'étude met en valeur l'impact de ces deux facteurs dans le milieu scolaire, surtout qu'il y a très peu de recherches sur ce sujet.

Notre étude se base sur les questions de recherche suivantes :

- Y a-t-il des différences significatives dans le niveau d'impuissance acquise selon le genre (garçon/fille) et la branche d'études (scientifique/littéraire) ?
- Y a-t-il des différences significatives dans le niveau d'anxiété de l'examen selon le genre et la branche d'études ?
- Quelle est la nature de la relation entre l'impuissance acquise et l'anxiété de l'examen chez ces lycéens ?
- Est-ce que l'anxiété de l'examen permet de prédire (de deviner) de manière significative le niveau d'impuissance acquise chez les élèves du lycée ?

Hypothèses

- H1 : Il existe des différences statistiquement significatives dans le niveau d'impuissance acquise chez les lycéens, selon le genre (garçon/fille) et la branche d'études (littéraire ou scientifique);
- H2 : Il existe des différences statistiquement significatives dans le niveau d'anxiété de l'examen chez les lycéens, selon le genre et la branche d'études (littéraire ou scientifique);
- H3 : Il existe une relation positive (corrélation) entre l'impuissance acquise et l'anxiété de l'examen chez les lycéens. (Cela veut dire que plus l'anxiété augmente, plus l'impuissance acquise augmente aussi) ;
- H4 : L'anxiété de l'examen permet de prédire de manière importante le niveau d'impuissance acquise chez les élèves du lycée.

Méthodologie

Définition Opérationnelle

L'anxiété de l'examen

Elle est définie opérationnellement comme la manifestation de la peur et de la tension qui apparaissent pendant les situations d'évaluation. Un score élevé à l'échelle de l'anxiété indique un niveau de stress élevé, tandis qu'un score bas montre un faible niveau d'anxiété.

L'impuissance acquise

Elle est définie opérationnellement par le score total obtenu par le lycéen à l'échelle de l'impuissance acquise. Un score élevé indique un fort sentiment d'impuissance, et inversement.

Considérations Éthiques

Cette étude a respecté toutes les règles administratives et éthiques demandées pour la recherche en psychologie. Une autorisation officielle a été obtenue grâce à une demande écrite pour mener cette recherche sur le terrain. De plus, les questions des questionnaires ont été rédigées avec soin pour être positives, afin d'éviter tout impact psychologique négatif sur les élèves.

L'accord formel a été obtenu auprès des directeurs des lycées participants. Sur le plan éthique, les questionnaires n'ont été distribués qu'après avoir reçu le consentement libre et total des élèves. Enfin, les participants ont été assurés que leurs réponses resteraient strictement confidentielles et que leur vie privée serait protégée tout au long de la recherche.

Participants

L'échantillon de l'étude se compose de 200 élèves de lycée, choisis au hasard (méthode aléatoire) durant l'année scolaire 2025-2026. Ce groupe comprend 87 garçons (43,5 %) et 113 filles (56,5 %). Les participants sont répartis entre les branches scientifiques et littéraires, et leur âge varie entre 15 et 19 ans. Tous les participants ont donné leur accord libre et informé avant de participer à l'étude.

Tableau 1

Caractéristiques sociodémographiques de l'échantillon de l'étude (N=200)

Variable	Catégorie	N	%
Genre	Garçons	87	43.5%
	Filles	113	56.5%
Branche d'études	Scientifique	136	68%
	Littéraire	64	32%

Instruments de Recherche

Deux outils ont été utilisés dans cette étude pour mesurer les variables principales :

L'Échelle d'Anxiété de l'Examen (TAS - Test Anxiety Scale)

Pour mesurer l'anxiété de l'examen chez les lycéens, l'étude a utilisé une version de la *Test Anxiety Scale* (TAS), traduite et adaptée en arabe par Zarhbouch et al. (2021) pour correspondre au groupe de l'étude. Développé à l'origine par Sarason et al. (1960), cet outil se compose de 38 questions (items). Les réponses sont enregistrées sur une échelle de Likert en 4 points, allant de « Tout à fait d'accord » à « Pas du tout d'accord ». Cette échelle a une excellente cohérence interne, avec un coefficient Alpha de Cronbach de $\alpha = 0,96$.

L'Échelle d'Impuissance Acquise (LHS - Learned Helplessness Scale)

Pour mesurer l'impuissance acquise chez les participants, l'étude a utilisé l'Échelle d'Impuissance Acquise développée par Hanan Ahmed Daher (2014). La version finale de cet outil se compose de 26 questions (items). Les réponses sont enregistrées sur une échelle de Likert en 3 points, allant de « D'accord » à « Pas d'accord ». La validité d'apparence (la clarté et la pertinence des questions) a été vérifiée et validée par un comité d'experts en psychologie et en santé mentale.

Résultats

Vérification de la première hypothèse

H1 : Il existe des différences statistiquement importantes dans le niveau d'impuissance acquise chez les lycéens, selon le genre (garçon/fille) et la branche d'études (littéraire ou scientifique).

Table 2

Différences selon le genre pour L'impuissance acquise (N = 200)

Genre	N	M	SD	t	df	p
Garçons	87	50.11	11.68	2.58-	198	011.
Filles	113	54.51	12.18			

Note. N = sample size ; M = Mean ; SD = Standard Deviation; t = t-test statistic; df = degrees of freedom; p = significance level.

Le test t pour échantillons indépendants a été réalisé pour examiner les différences de niveau d'impuissance acquise selon le genre. Les résultats ont montré une différence statistiquement significative entre les filles ($M = 54,51$; $SD = 12,18$) et les garçons ($M = 50,11$; $SD = 11,68$) ; $t(198) = -2,578$, $p = ,011$.

Ces résultats révèlent que les filles présentent un niveau d'impuissance acquise nettement plus élevé que les garçons.

Table 3

Différences pour l'impuissance acquise selon la branche d'études (N = 200)

Spécialisation Académique	N	M	SD	t	df	p
Scientifique	136	52.93	12.07	0.57	198	.572
Littéraire	64	51.89	12.32			

Note. n = sample size ; M = Mean ; SD = Standard Deviation; t = t-test statistic; df = degrees of freedom; p = significance level.

Concernant la branche d'études, les résultats ont montré qu'il n'y a pas de différence statistiquement significative dans le niveau d'impuissance acquise entre les élèves de la branche scientifique ($M = 52,93$) et ceux de la branche littéraire ($M = 51,89$) ; $t(198) = 0,566$, $p = ,572$. Cela indique que la spécialisation des élèves (Sciences ou Lettres) n'a pas d'impact important sur leur sentiment d'impuissance acquise.

Par conséquent, notre première hypothèse est partiellement validée : des différences statistiquement importantes ont été trouvées pour la variable du genre (garçon/fille), mais aucune différence importante n'a été observée par rapport à la branche d'études.

Vérification de deuxième hypothèse

H2 : Il existe des différences statistiques importantes dans le niveau d'anxiété de l'examen chez les lycéens, selon le genre et la branche d'études (littéraire ou scientifique).

Tableau 4

Différences selon le genre pour l'anxiété de l'examen (N = 200)

Genre	N	M	SD	t	df	P
Garçons	87	90.94	22.31	-4.37	198	001. >
Filles	113	104.0	19.70			

Note. N = sample size ; M = Mean ; SD = Standard Deviation; t = t-test statistic; df = degrees of freedom; p = significance level.

Le test t pour échantillons indépendants a été réalisé pour comparer le niveau d'anxiété de l'examen entre les garçons et les filles. Les résultats montrent une différence significative entre les scores des filles ($M = 104,0$; $SD = 19,70$) et des garçons ($M = 90,94$; $SD = 22,31$) ; $t(198) = -4,37$, $p < ,001$. Ces résultats indiquent que les filles souffrent d'un niveau d'anxiété de l'examen nettement plus élevé que les garçons.

Tableau 5

Différences pour l'anxiété de l'examen selon la branche d'études (N = 200)

Spécialisation Académique	N	M	SD	t	df	p
---------------------------	---	---	----	---	----	---

Scientifique	136	97.33	22.52	-0.91	198	363.
Littéraire	64	100.3	20.21			

Note. N = sample size ; M = Mean ; SD = Standard Deviation; t = t-test statistic; df = degrees of freedom ; p = significance level.

Concernant la branche d'études, les résultats du test t ont montré qu'il n'y a pas de différence statistiquement significative dans l'anxiété de l'examen entre les élèves de la branche scientifique ($M = 97,33$) et ceux de la branche littéraire ($M = 100,3$) ; $t(198) = -0,91$, $p = ,363$.

Cela indique que le type de branche d'études n'a pas d'impact important sur le niveau d'anxiété de l'examen chez les élèves de cette étude. Par conséquent, notre deuxième hypothèse est partiellement validée : des différences importantes ont bien été trouvées pour la variable du genre (garçon/fille), mais aucune différence importante n'a été observée par rapport à la branche d'études.

Vérification de la troisième hypothèse

H3 : Il existe une relation positive et significative entre l'impuissance acquise et l'anxiété de l'examen chez les lycéens. (Cela veut dire que plus l'anxiété augmente, plus l'impuissance acquise augmente aussi).

Tableau 6

Corrélation de Pearson entre l'anxiété de l'examen et l'impuissance acquise

Variable	1	2
1. Anxiété de l'examen	—	
2. L'impuissance acquise	***0.660	—

Note. *** $p < .001$.

L'analyse de corrélation de Pearson a été réalisée pour examiner la relation entre l'anxiété de l'examen et l'impuissance acquise chez les participants à l'étude ($N = 200$).

Les résultats ont révélé une relation positive et statistique significative entre ces deux variables, $r = ,660$, $p < ,001$. Cela indique une relation positive forte, ce qui montre qu'un niveau plus élevé d'anxiété de l'examen est lié à une augmentation du sentiment d'impuissance acquise chez les lycéens. Ces résultats confirment l'hypothèse de recherche sur le lien entre le stress scolaire et l'état psychologique des élèves.

Par conséquent, ces résultats valident notre troisième hypothèse : il existe bien une relation positive significative, ce qui signifie que lorsque le niveau d'anxiété de l'examen augmente, le niveau d'impuissance acquise augmente également.

Vérification de la quatrième hypothèse

H4 : L'anxiété de l'examen permet de prédire de manière importante le niveau d'impuissance acquise chez les élèves du lycée.

Tableau 7

Analyse de régression linéaire pour prédire l'impuissance acquise à partir de l'anxiété de l'examen

Prédicteur	R	R ²	B	β	t	p
Anxiété de l'examen	0.660	0.436	0.367	0.660	12.38	001. >

L'analyse de régression linéaire simple a été réalisée pour savoir dans quelle mesure l'anxiété de l'examen permet de prédire l'impuissance acquise.

Le modèle de régression est statistiquement significatif, $F(1, 198) = 153,1$, $p < 0,001$, et il explique **43,6 %** des variations de l'impuissance acquise ($R^2 = ,436$). Les résultats indiquent que l'anxiété de l'examen est un facteur de prédiction fort et important ($\beta = 0,660$, $p < 0,001$). Cela signifie que lorsque le niveau d'anxiété augmente, les élèves ont beaucoup plus de risques de présenter un niveau élevé d'impuissance acquise.

En conclusion, notre quatrième hypothèse est validée : elle prouve que l'anxiété de l'examen est un prédicteur important de l'impuissance acquise. Ce modèle montre bien qu'un niveau élevé d'anxiété face aux examens annonce une augmentation du sentiment d'impuissance acquise chez les participants.

Discussion des Résultats

Les résultats de la présente étude ont révélé des différences statistiquement significatives dans le niveau d'impuissance acquise selon le genre en faveur des filles ($M = 54,51$) par rapport aux garçons ($M = 50,11$). Ce résultat rejoint les conclusions de l'étude classique de Dweck et al. (1978). Ces chercheurs ont constaté que les filles sont plus vulnérables aux symptômes de l'impuissance acquise en milieu scolaire. Cela est attribué à la nature des commentaires (feed-back) d'évaluation que chaque genre reçoit de la part des enseignants. De plus, ces résultats s'accordent avec l'étude de Sutherland & Singh (2004), qui montre que les filles enregistrent des niveaux d'impuissance plus élevés, surtout dans les situations qui demandent de résoudre des problèmes sous pression.

Par ailleurs, les résultats indiquent qu'il n'y a pas de différence importante dans l'impuissance acquise selon la branche d'études. Ce constat est soutenu par l'étude de Sorrenti et al. (2021), qui a conclu que l'impuissance est un trait émotionnel qui n'est pas influencé par la filière (scientifique ou littéraire). Cela rejoint également Ahmed & Kousar (2020), qui ont trouvé que l'impuissance acquise prédit la réussite scolaire de la même manière en sciences et en sciences humaines. Cela prouve que l'impuissance vient de l'accumulation d'expériences d'échecs passés, et non de la nature de la matière étudiée.

Concernant la deuxième hypothèse sur les différences d'anxiété d'examen, les résultats ont révélé des différences statistiques significatives. Plus précisément, les filles ont montré des niveaux d'anxiété plus élevés avec une moyenne de ($M = 104,0$) par rapport aux garçons ($M = 90,94$), une différence très significative à ($p < ,001$). Ces résultats confirment plusieurs études antérieures, notamment celles de (Aybuki et al., 2017 ; McCormack, 2021 ; Khaledian, 2013 ; Bhave et al., 2024 ; Benzaitoun & Kbaili, 2014 ; Merzaq et al., 2023 ; Boutra, 2020 ; Moufid & Afarfar, 2025).

Ce résultat peut s'expliquer par les mécanismes de défense psychologique et les stratégies d'adaptation. Alors que les garçons utilisent souvent le déni ou minimisent l'importance de l'examen pour réduire leur stress, les filles ont tendance à se focaliser de manière répétée sur les conséquences négatives potentielles d'un échec, ce qui augmente leur niveau d'anxiété.

Concernant la branche d'études, les résultats indiquent qu'il n'y a pas de différence statistique importante entre les élèves de la filière scientifique ($M = 97,33$) et ceux de la filière littéraire ($M = 100,3$), avec un ($p = ,363$). Ce résultat va dans le même sens que la recherche d'Onyeizugbo (2010), qui indique que la spécialisation scolaire ne permet pas de prédire l'anxiété de l'examen. En réalité, cette anxiété semble être un phénomène psychologique général lié à l'auto-évaluation et au sentiment d'efficacité personnelle, plutôt qu'à la nature des matières étudiées. De plus, ces résultats sont soutenus par Ndirangu et al. (2009), qui soulignent que la pression psychologique liée aux examens reste la même pour tous les élèves, peu importe leur parcours scolaire.

L'objectif principal de cette étude était d'explorer la nature de la relation entre l'anxiété de l'examen et l'impuissance acquise chez les lycéens marocains. Les résultats ont montré une relation (corrélation) positive et significative entre ces deux variables, confirmant ainsi notre hypothèse principale (la troisième). L'étude de ce lien a été au cœur de nombreux travaux dans différents contextes culturels (Filippello et al., 2020 ; Fatima et al., 2022 ; Omanović & Đigić, 2023). Ces recherches ont régulièrement montré que plus l'anxiété de l'examen augmente chez les élèves, plus leur niveau d'impuissance acquise augmente aussi.

Enfin, les résultats de l'analyse de régression linéaire pour la quatrième hypothèse qui supposait que l'anxiété permet de prédire l'impuissance acquise ont montré un coefficient de corrélation de ($r = 0,66$). Le coefficient de détermination ($R^2 = ,436$) indique que l'anxiété de l'examen explique environ **43,6 %** de la variation du niveau d'impuissance acquise.

Ce résultat a de fortes conséquences psychologiques et éducatives et s'accorde avec les recherches précédentes. Par exemple, Sorrenti et al. (2020) décrivent l'anxiété comme un « poison préliminaire » qui prépare le terrain pour l'apparition de l'impuissance acquise. De même, Putwain et al. (2021) soutiennent ce résultat en expliquant que l'anxiété n'est pas un simple symptôme passager ; elle annonce plutôt l'effondrement des mécanismes de défense psychologique de l'élève, ce qui conduit inévitablement à un état d'abandon et de soumission.

Conclusion et recommandations

Les résultats de la présente étude ont révélé l'existence d'une relation corrélacionnelle positive, forte et statistiquement significative entre l'impuissance acquise et l'anxiété liée aux examens chez les élèves de l'enseignement secondaire qualifiant. Sur le plan psychologique, ce résultat indique que plus le sentiment de l'impuissance acquise et de perte de contrôle sur les résultats d'apprentissage augmente chez les élèves, plus l'intensité de leur anxiété face aux examens s'élève, et vice versa. De plus, les résultats de l'analyse statistique ont démontré la capacité de l'impuissance acquise, en tant que variable indépendante, à prédire une part significative de la variance des niveaux d'anxiété liée aux examens chez les sujets de l'échantillon.

Sur la base de ces résultats de terrain, nous recommandons ce qui suit :

- Repenser les mécanismes d'évaluation et de soutien pédagogique : En créant un environnement éducatif qui offre aux élèves des opportunités répétées de réussite et de résilience face aux échecs académiques, tout en évitant les méthodes de comparaison destructrices ou les rétroactions négatives qui renforcent le sentiment d'impuissance, pour privilégier plutôt le renforcement de l'auto-efficacité;

- Mener davantage de recherches longitudinales et interventionnelles : Traitant la variable de l'impuissance acquise et de l'anxiété liée aux examens dans leur corrélation avec d'autres variables systémiques, telles que les pratiques éducatives parentales (le contrôle psychologique parental), le climat psychologique de la classe, en plus de tester l'efficacité des programmes de formation à l'optimisme appris et à la résilience psychologique dans le contexte marocain.

Références

- Ahmed, R., & Kousar, S. (2020). Learned helplessness and academic achievement among students: The role of academic discipline. *Global Regional Review*, 5(1), 400–408.
- Adeyemi, A. O. (2020). Correlational indicators of psychosocial adjustment among senior secondary school students in Ogun state, Nigeria. *Ife Psychologia: An International Journal*, 28(1), 19–40.
- Akinsola, E. F., & Nwajei, A. D. (2013). Test anxiety, depression and academic performance : Assessment and management using relaxation and cognitive restructuring techniques. *Psychology*, 4(18), 24. <https://doi.org/10.4236/psych.2013.46A1003>
- Aybuke, S., Bilek, G., & Çelik, E. (2017). Test anxiety and self-esteem in senior high school students: A cross-sectional study. *Nordic Journal of Psychiatry*.
- Benzaitoun, F., & Kbaili, A. (2014). *The relationship between self-esteem and test anxiety among adolescents preparing for the middle school certificate exam*. Université AKLI Mohand Oulhadj-Bouira. (in Arabic)
- Bhave, S., Meghana, P., Kariya, P., Baheti, P., Somi, N., & Kabra, A. (2024). Empowering adolescents: Exploring the relationship between self-esteem and test anxiety. *Journal of Pediatrics & Neonatal Care*, 14(2), 144–154.
- Boutra, F. (2020). The anxiety of the exam and its relationship to some variables of the third secondary students. *Journal of Psychological and Educational Sciences*, 242–260. <https://search.shamaa.org/fullrecord?ID=273051> (in Arabic)
- Cassady, J. C. (Ed.). (2010). *Anxiety in schools: The causes, consequences, and solutions for academic anxieties*. Peter Lang.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Dhaher, H. A. (2014). *Environmental behavior in adolescence and its relationship to learned helplessness and future career: For a sample of students in Damascus state* [Unpublished master's thesis]. Damascus University, Faculty of Education.
- Dweck, C. S., Davidson, W., Nelson, S., & Enna, B. (1978). Sex differences in learned helplessness: II. The contingencies of evaluative feedback in the classroom and III. An experimental analysis. *Developmental Psychology*, 14(3), 268–276.
- Fatima, S., Kayani, S., & Shaukat, N. (2022). Test anxiety and learned helplessness among university students: A correlational study. *Pakistan Journal of Educational Research*, 5(2), 112–124.
- Filippello, P., Sorrenti, L., Buzzai, C., & Costa, S. (2020). Perceived parental psychological control and learned helplessness: The role of test anxiety as a mediator. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1638–1650.
- Khaledian, M. (2013). The relationship between emotional intelligence (EQ) with self-esteem and test anxiety and also their academic achievements. *Psychology and Social Behavior Research*, 1(1), 1–8.
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review*, 123(4), 349–367. <https://doi.org/10.1037/rev0000033>
- McCormack, S. (2021). The role of self-esteem in emerging adults' test anxiety. *Undergraduate Review*, 16, 122–132. https://vc.bridgew.edu/undergrad_rev
- Merzaq, G., Hilali, A., Mrizik, K., Ouardi, R. E., & Zarhbouch, B. (2023). Test anxiety and psychological resilience among Moroccan baccalaureate students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 38(2), 237–248. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2023.38.2.14>
- Moufid, O., & Afarfar, A. (2025). Self-esteem as a predictor of exam anxiety among secondary school students in the Moroccan educational context. *Arab Journal of Psychology*, 10(3), 42–52. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18057010>
- Ndirangu, G. W., Muola, J. M., Kithuka, M. R., & Nassiuma, D. K. (2009). An investigation of the relationship between test anxiety and academic performance in secondary schools in Nyeri District, Kenya. *Global Journal of Educational Research*, 8, 1–7.

- Omanović, A., & Đigić, G. (2023). Examination of the relationship between academic anxiety and learned helplessness in secondary school students. *Facta Universitatis, Series: Philosophy, Sociology, Psychology and History*, 22(1), 45–58.
- Onyeizugbo, E. U. (2010). Self-efficacy, gender and course of study as predictors of test anxiety. *Journal of Instructional Psychology*, 37(3), 255–262.
- Putwain, D. W., & Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies*, 40(5), 554–570.
- Putwain, D. W., Stockinger, K., & von der Embse, N. P. (2021). Examination anxiety and its predictive power for student well-being and academic perseverance. *Journal of School Psychology*, 88, 115–132.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 929–938. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.929>
- Sarason, S. B., Davidson, K. S., Lighthall, F. F., Waite, R. R., & Ruebush, B. K. (1960). *Anxiety in elementary school children*. Wiley.
- Sorrenti, L., Costa, S., & Buzzai, C. (2021). The Learned Helplessness Questionnaire (LHQ): A validation study in the high school context. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 39(2), 241–246.
- Sorrenti, L., Filippello, P., Costa, S., & Buzzai, C. (2020). Preliminary poison: Academic anxiety and learned helplessness in secondary school students. *Educational Psychology in Practice*, 36(1), 37–52.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory: STAI (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (Eds.). (1995). *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment*. Taylor & Francis.
- Sutherland, K. S., & Singh, N. N. (2004). Learned helplessness and students with emotional or behavioral disorders: Deprivation in the classroom. *Behavioral Disorders*, 29(2), 169–181.
- Wine, J. D. (1980). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 87(2), 359–380.
- Zarhbouch, B., Ramos-Álvarez, M. M., & Luque-Reca, O. (2021). Ansiedad exámenes: Escala de ansiedad exámenes. In B. Zarhbouch & K. El Ghoudani (Eds.), *Escalas de valoración psicológica: Adaptación cultural y validación psicométrica al ámbito educativo en lengua árabe para adolescentes marroquíes* (pp. 317–346). Publicaciones del Laboratorio de Ciencias Cognitivas.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum Press.