

Échelle du sentiment d'efficacité générale (SEG)

Lisez attentivement chaque énoncé et répondez sur l'échelle située en face en entourant un nombre correspondant le mieux à ce que vous pensez. 1 = pas du tout vrai à 4 = totalement vrai.

Pas du tout vrai	À peine vrai	Moyennement vrai	Totalement vrai
1	2	3	4

[strongly disagree] <----->[totally agree]

01	Je peux arriver toujours à résoudre mes difficultés si j'essaie assez fort.	1	2	3	4
02	Si quelqu'un s'oppose à moi, je peux trouver une façon pour obtenir ce que je veux.	1	2	3	4
03	C'est facile pour moi de maintenir mon attention sur mes objectifs et accomplir mes buts.	1	2	3	4
04	J'ai confiance que je peux faire face efficacement aux événements inattendus.	1	2	3	4
05	Grâce à ma débrouillardise, je sais comment faire face aux situations imprévues.	1	2	3	4
06	Je peux résoudre la plupart de mes problèmes si j'investis les efforts nécessaires.	1	2	3	4
07	Je peux rester calme lorsque je suis confronté·e à des difficultés car je peux me fier à mes habiletés pour faire face aux problèmes.	1	2	3	4
08	Lorsque je suis confronté·e à un problème, je peux habituellement trouver plusieurs solutions.	1	2	3	4
09	Si je suis « coincé·e », je peux habituellement penser à ce que je pourrais faire.	1	2	3	4
10	Peu importe ce qui arrive, je suis capable d'y faire face généralement.	1	2	3	4

Codification :

Faire la moyenne des items puisqu'il n'y a qu'une seule dimension.

Merci d'utiliser cette référence pour citer l'échelle du sentiment d'efficacité générale.

Schwarzer R., & Jerusalem M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale (pp. 35-37). In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*. Windsor, UK: NFER-NELSON.