

Échelle d'auto efficacité personnelle en formation

(SEP F, Heutte, 2011, adaptation de Schwarzer & Jerusalem, 1995)

Lisez attentivement chaque phrase et répondez sur l'échelle située en face en entourant un nombre correspondant le mieux à ce que vous pensez. 1 = pas du tout d'accord à 7 = tout à fait d'accord.

pas du tout d'accord	très peu d'accord	un peu d'accord	moyennement d'accord	assez d'accord	fortement d'accord	tout à fait d'accord
1	2	3	4	5	6	7

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

SEP-01	01	Je parviens toujours à résoudre les problèmes difficiles si je m'en donne la peine.	1 2 3 4 5 6 7
SEP-02	02	Si quelqu'un me fait obstacle, je peux trouver un moyen pour obtenir ce que je veux.	1 2 3 4 5 6 7
SEP-03	03	Il est facile pour moi de maintenir mes intentions et d'accomplir mes objectifs.	1 2 3 4 5 6 7
SEP-04	04	J'ai confiance en moi pour faire face efficacement aux événements inattendus.	1 2 3 4 5 6 7
SEP-05	05	Grâce à mes compétences, je sais gérer des situations inattendues.	1 2 3 4 5 6 7
SEP-06	06	Je peux résoudre la plupart de mes problèmes si je fais les efforts nécessaires.	1 2 3 4 5 6 7
SEP-07	07	Je reste calme lorsque je suis confronté-e à des difficultés car je peux me reposer sur ma capacité à maîtriser les problèmes.	1 2 3 4 5 6 7
SEP-08	08	Lorsque je suis confronté-e à un problème, je peux habituellement trouver plusieurs idées pour le résoudre.	1 2 3 4 5 6 7
SEP-09	09	Si j'ai un problème je sais toujours quoi faire.	1 2 3 4 5 6 7
SEP-10	10	Quoi qu'il arrive, je sais généralement faire face.	1 2 3 4 5 6 7

Codification :

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

Merci d'utiliser cette référence pour citer l'échelle d'auto efficacité personnelle en formation.

Heutte, J. (2011). *La part du collectif dans la motivation et son impact sur le bien-être comme médiateur de la réussite des étudiants : Complémentarités et contributions entre l'autodétermination, l'auto-efficacité et l'autotélisme* (Thèse de doctorat). Université Paris Ouest-Nanterre-La Défense, Nanterre.

Follenfant, A., & Meyer, T. (2003). Pratiques déclarées, sentiment d'avoir appris et auto efficacité au travail. Résultats de l'enquête quantitative par questionnaires. Dans Carré, P., & Charbonnier, O., (Éd.), *Les apprentissages professionnels informels* (pp. 185-246). Paris : L'Harmattant.