

Analyse du sentiment d'efficacité personnelle
des cégépiens et des cégépiennes
relativement à l'activité physique,
à l'alimentation, aux boissons alcoolisées
et au tabagisme

(PA2002-006)

Rapport synthèse 4

Points saillants

Luc Chiasson
Enseignant-chercheur
Cégep de Lévis-Lauzon

Recherche subventionnée par le ministère de l'Éducation du Québec
conformément au Programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage.

Le contenu du présent rapport n'engage que la responsabilité de l'établissement et de l'auteur.

Remerciements

La réalisation d'une recherche ne se fait jamais seule. Si elle aboutit, c'est très souvent en raison de l'aide de nombreuses personnes qui apportent le soutien technique et logistique nécessaire au chercheur et, dans d'autres cas, l'encouragent à poursuivre et à terminer le travail entrepris.

Direction générale et direction des études du cégep de Lévis-Lauzon

Germain Bouffard, Monique Provencher, Jacques Belleau et Gilles Leblanc

Consultant en mesure et évaluation

François Lasnier

Révision linguistique

Hélène Dumais

Département d'éducation physique du cégep de Lévis-Lauzon

Yves Landry (retraité), Denis Côté, Danielle Roy, Gilles Doré, Denys Coulombe, France Marcoux, George Martin, Michel Leblond et Pierre Gagné

Équipe responsable de l'administration des tests de condition physique

Pierre Dion, Marc Tavara, François Nadeau, André Thivierge, Lise Fortin, Louise Chouinard et les étudiants du Département de médecine sociale et préventive de l'Université Laval (kinésiologie) dirigés par Linda Drolette et supervisés par Simon Barrette

Employés de soutien du cégep de Lévis-Lauzon

Raymond Chabot et Alain Noël

Saisie des données

Mélanie Desjardins et Édith Dignard, étudiantes au cégep de Lévis-Lauzon

Je tiens également à remercier les 366 étudiantes et 293 étudiants qui se sont aimablement prêtés à l'étude, ainsi que les membres de ma famille, Annick, Maritza et Magali, qui m'ont aidé et encouragé tout au long de cette recherche.

Afin d'évaluer le sentiment d'efficacité personnelle des cégépiens et cégépiennes par rapport aux différentes habitudes de vie retenues pour cette étude, nous avons procédé à l'élaboration et à la validation de nos instruments de mesure.

Le présent rapport synthèse permet de prendre connaissance de nos principaux résultats concernant le sentiment d'efficacité générale (SEPg) et le sentiment d'efficacité spécifique (SEPs) relativement à l'activité physique, à l'alimentation, aux boissons alcoolisées et au tabagisme. Précisons qu'il s'inscrit dans une série de rapports qui regroupent les points saillants d'une étude que nous menons depuis deux ans et qui traite des habitudes de vie, du niveau de condition physique et du sentiment d'efficacité personnelle des cégépiens et des cégépiennes :

- Rapport synthèse 1 :
Analyse des habitudes de vie des cégépiens et des cégépiennes;

- Rapport synthèse 2 :
Analyse des mesures anthropométriques et de la composition corporelle des cégépiens et des cégépiennes;

- Rapport synthèse 3 :
Analyse des mesures de la condition physique des cégépiens et des cégépiennes;

- Rapport synthèse 4 :
Analyse du sentiment d'efficacité personnelle des cégépiens et des cégépiennes relativement à l'activité physique, à l'alimentation, aux boissons alcoolisées et au tabagisme.

Actuellement, nous menons une étude complémentaire afin d'examiner les relations possibles entre ces différentes variables. Nos résultats seront diffusés en mai 2005.

TABLE DES MATIÈRES

| | | |
|---|--|----|
| 1 | ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE | 9 |
| | 1.1 Activité physique – Sentiment d'efficacité personnelle générale | |
| | 1.2 Activité physique – Sentiment d'efficacité personnelle spécifique | |
| 2 | HABITUDES ALIMENTAIRES ET SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE | 19 |
| | 2.1 Habitudes alimentaires – Sentiment d'efficacité personnelle générale | |
| | 2.2 Habitudes alimentaires – Sentiment d'efficacité personnelle spécifique | |
| 3 | BOISSONS ALCOOLISÉES ET SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE | 29 |
| | 3.1 Boissons alcoolisées – Sentiment d'efficacité personnelle générale | |
| | 3.2 Boissons alcoolisées – Sentiment d'efficacité personnelle spécifique | |
| 4 | TABAGISME ET SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE | 37 |
| | 4.1 Tabagisme – Sentiment d'efficacité personnelle générale | |
| | 4.2 Tabagisme – Sentiment d'efficacité personnelle spécifique | |
| 5 | RELATIONS ENTRE LE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE GÉNÉRALE (SEPG) DE CERTAINES HABITUDES DE VIE | 47 |
| 6 | RELATIONS ENTRE LE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE SPÉCIFIQUE (SEPs) DE CERTAINES HABITUDES DE VIE | 51 |

1 ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

Pour que des élèves modifient leur style de vie sédentaire, ils doivent s'estimer capables de pratiquer régulièrement des activités physiques. À l'origine de ce problème, on relève très souvent un faible sentiment d'efficacité personnelle qui réduit rapidement la motivation à faire régulièrement de l'exercice et, également, des attentes exagérées concernant la rapidité de l'atteinte des objectifs visés. Les personnes qui doutent de leur sentiment d'efficacité personnelle abandonnent rapidement les programmes d'activités physiques. La durée, la fréquence et l'intensité de leurs exercices laissent souvent à désirer. Leurs présences sont irrégulières et ces personnes ont tendance à délaissé leur programme.

Plus le sentiment d'efficacité personnelle est élevé, plus il est facile de faire régulièrement de l'activité physique à un niveau bénéfique pour la santé. Les individus ayant un sentiment d'efficacité personnelle élevé ont plus de facilité à reprendre leurs activités physiques après les avoir arrêtées pour différentes raisons. On observe un comportement inverse chez les personnes ayant un faible sentiment d'efficacité personnelle. Elles ne réussissent pas à mobiliser leurs efforts pour surmonter les difficultés (fatigue, humeur dépressive, contraintes de temps, etc.) qui ont entraîné leur sédentarité.

1.1 ACTIVITÉ PHYSIQUE – SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE GÉNÉRALE

Le questionnaire d'efficacité personnelle générale (SEPg) par rapport à l'*activité physique* permet de mesurer l'étendue de capacité perçue d'un élève en le confrontant à des énoncés d'activités globaux et de difficulté variable.

INSTRUMENT DE MESURE

Quel est votre niveau de désaccord ou d'accord avec les énoncés proposés?

CHOIX DE RÉPONSES

1. Totalement en désaccord
2. Moyennement en désaccord
3. Légèrement, peu en désaccord
4. Légèrement en accord
5. Moyennement en accord
6. Totalement en accord

| ÉNONCÉ | DÉSACCORD | | | | | | ACCORD | | | | | |
|---|-----------|---|---|---|---|---|--------|--|--|--|--|--|
| ○ Si je fais un effort, je peux toujours arriver à résoudre les difficultés qui m'empêchent de pratiquer régulièrement mes activités physiques. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | |
| ○ C'est facile pour moi de maintenir mon attention sur mes objectifs d'activités physiques. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | |
| ○ Je peux faire face efficacement aux événements inattendus qui pourraient m'empêcher de pratiquer régulièrement mes activités physiques. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | |
| ○ Le fait que je sois conscient des avantages de l'activité physique m'incite à la pratique régulière. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | |
| ○ Généralement, je suis efficace pour organiser et pratiquer mes activités physiques. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | |

Coefficient de fidélité (5 items) : $\alpha = 0,771$.

Le tableau 1.1.1 présente les statistiques descriptives des résultats obtenus au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle générale par rapport à l'activité physique selon le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 1.1.1 Statistiques descriptives des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle générale* (SEPg) par rapport à l'activité physique selon le sexe

| STATISTIQUES DESCRIPTIVES | SEPG – ACTIVITÉ PHYSIQUE | | |
|------------------------------|--------------------------|--------|--------|
| | FEMMES ET HOMMES | FEMMES | HOMMES |
| Moyenne | 22,0 | 21,4 | 22,8 |
| Écart type | 4,7 | 5,0 | 4,2 |
| N | 655 | 364 | 291 |

Selon la valeur des moyennes, nous observons que les hommes ($\bar{X} = 22,8$) ont une moyenne plus élevée que les femmes ($\bar{X} = 21,4$). Cette différence est statistiquement significative ($p < 0,0001$). Les hommes ont ainsi une tendance générale à avoir un sentiment d'efficacité personnelle générale par rapport à l'activité physique plus élevé que celui des femmes.

Le tableau 1.1.2 présente la distribution de fréquence des résultats du questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle générale par rapport à l'activité physique selon la catégorie de sentiment d'efficacité perçue et le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004. L'annexe 1 décrit la méthode pour déterminer les catégories.

Tableau 1.1.2 Distribution de fréquence des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle générale* (SEPg) par rapport à l'activité physique selon la catégorie et le sexe

| CATÉGORIE | SEPG – ACTIVITÉ PHYSIQUE | | | | | |
|-----------------------|--------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|
| | FEMMES ET HOMMES | | FEMMES | | HOMMES | |
| | N | % | N | % | N | % |
| Très faible (15 et -) | 66 | 10 | 49 | 13 | 17 | 6 |
| Faible (de 16 à 19) | 109 | 17 | 69 | 19 | 40 | 14 |
| Moyen (de 20 à 24) | 260 | 40 | 135 | 37 | 125 | 43 |
| Élevé (de 25 à 27) | 146 | 22 | 75 | 21 | 71 | 24 |
| Très élevé (25 et +) | 74 | 11 | 36 | 10 | 38 | 13 |
| Total | 655 | 100 | 364 | 100 | 291 | 100 |

Il y a une différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : $\chi^2(4, N = 655) = 13,9, p = 0,007$.

Lorsque nous comparons la distribution des femmes et des hommes dans les différentes catégories, nous obtenons les résultats suivants :

- Globalement, 37 % des femmes et 43 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) moyen par rapport à la pratique de l'activité physique;
- Au total, 32 % des femmes et 20 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) faible ou très faible par rapport à la pratique de l'activité physique;
- Dans l'ensemble, 31 % des femmes et 37 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) élevé ou très élevé par rapport à la pratique de l'activité physique.

1.2 ACTIVITÉ PHYSIQUE – SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE SPÉCIFIQUE

Le questionnaire d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) par rapport à l'*activité physique* permet de mesurer l'étendue de capacité perçue d'un élève en le confrontant à des situations d'activités particulières et de difficulté variable.

INSTRUMENT DE MESURE

Lors des situations suivantes, quel est votre niveau de difficulté ou de facilité à faire de l'activité physique?

CHOIX DE RÉPONSES

1. Extrêmement difficile
2. Moyennement difficile
3. Légèrement difficile
4. Légèrement facile
5. Moyennement facile
6. Extrêmement facile

| SITUATION | DIFFICILE | | | | | | FACILE | | | | | |
|---|-----------|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|
| ○ Lorsque je suis fatigué(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je récupère d'une maladie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis stressé(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis déprimé(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis seul(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis avec mes ami(e)s. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je regarde la télévision. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je travaille à mon ordinateur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je me sens malhabile dans une activité physique donnée. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque j'ai beaucoup de travaux, d'étude ou de devoirs scolaires. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je n'ai pas d'argent pour pratiquer l'activité qui m'intéresse. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je n'ai pas de moyen de transport pour me rendre à l'endroit où se pratique mon activité. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque la température ne convient pas à mon activité (froid, chaleur, pluie, humidité, etc.). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque j'ai trop mangé. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Coefficient de fidélité (14 items) : $\alpha = 0,831$.

Le tableau 1.2.1 présente les statistiques descriptives des résultats obtenus au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle spécifique par rapport à l'activité physique selon le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 1.2.1 Statistiques descriptives des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle spécifique* (SEPs) par rapport à l'activité physique selon le sexe

| STATISTIQUES DESCRIPTIVES | SEPs – ACTIVITÉ PHYSIQUE | | |
|------------------------------|--------------------------|--------|--------|
| | FEMMES ET HOMMES | FEMMES | HOMMES |
| Moyenne | 48,5 | 45,9 | 51,7 |
| Écart type | 10,5 | 9,9 | 10,4 |
| N | 659 | 366 | 293 |

Selon la valeur des moyennes, nous observons que les hommes ($\bar{X} = 51,7$) ont une moyenne plus élevée que les femmes ($\bar{X} = 45,9$). Cette différence est statistiquement significative ($p < 0,0001$). Les hommes ont ainsi une tendance générale à avoir un sentiment d'efficacité personnelle spécifique par rapport à l'activité physique plus élevé que celui des femmes.

Le tableau 1.2.2 présente la distribution de fréquence des résultats obtenus au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) par rapport à l'activité physique selon la catégorie de sentiment d'efficacité perçue et le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 1.2.2 Distribution de fréquence des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle spécifique* (SEPs) par rapport à l'activité physique selon la catégorie et le sexe

| CATÉGORIE | SEPs – ACTIVITÉ PHYSIQUE | | | | | |
|-----------------------|--------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|
| | FEMMES ET HOMMES | | FEMMES | | HOMMES | |
| | N | % | N | % | N | % |
| Très faible (34 et -) | 56 | 8 | 44 | 12 | 12 | 4 |
| Faible (de 35 à 41) | 132 | 20 | 90 | 25 | 42 | 14 |
| Moyen (de 42 à 53) | 258 | 39 | 147 | 40 | 111 | 38 |
| Élevé (de 54 à 62) | 143 | 22 | 62 | 17 | 81 | 28 |
| Très élevé (63 et +) | 70 | 11 | 23 | 06 | 47 | 16 |
| Total | 659 | 100 | 366 | 100 | 293 | 100 |

Il y a une différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : $\chi^2(4, N = 651) = 44,0, p < 0,001$.

Lorsque nous comparons la distribution des femmes et des hommes dans les différentes catégories, nous obtenons les résultats suivants :

- Globalement, 40 % des femmes et 38 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique moyen par rapport à la pratique de l'activité physique;
- Au total, 37 % des femmes et 18 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique faible ou très faible par rapport à la pratique de l'activité physique;
- Dans l'ensemble, 23 % des femmes et 44 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique élevé ou très élevé par rapport à la pratique de l'activité physique.

2 HABITUDES ALIMENTAIRES ET SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

Le sentiment d'efficacité personnelle à contrôler ses habitudes alimentaires est habituellement mesuré en termes de capacité à contrôler efficacement le comportement alimentaire malgré les pressions sociales subies pour manger lors d'activités agréables ou quand une alimentation riche en calories est facilement accessible.

Plus les croyances d'un individu en son efficacité personnelle à contrôler son comportement est élevé, plus il contrôle ses habitudes alimentaires et plus il maintient ce changement longtemps. Un sentiment élevé d'efficacité personnelle à contrôler ses habitudes alimentaires s'accompagne d'une meilleure estime de soi.

2.1 HABITUDES ALIMENTAIRES –SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE GÉNÉRALE

Le questionnaire d'efficacité personnelle générale (SEPg) par rapport aux *habitudes alimentaires* permet de mesurer l'étendue de capacité perçue d'un élève en le confrontant à des énoncés d'activités globaux et de difficulté variable.

INSTRUMENT DE MESURE

Quel est votre niveau de désaccord ou d'accord avec les énoncés proposés?

CHOIX DE RÉPONSES

1. Totalement en désaccord
2. Moyennement en désaccord
3. Légèrement, peu en désaccord
4. Légèrement en accord
5. Moyennement en accord
6. Totalement en accord

| ÉNONCÉ | DÉSACCORD | | | | | | ACCORD | | | | | |
|---|-----------|---|---|---|---|---|--------|--|--|--|--|--|
| ○ Si je fais un effort, je peux toujours arriver à résoudre les difficultés qui m'empêchent d'avoir une alimentation saine et équilibrée. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | |
| ○ C'est facile pour moi de maintenir mon attention sur mes objectifs d'avoir une alimentation saine et équilibrée. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | |
| ○ Je peux faire face efficacement aux événements inattendus qui pourraient m'empêcher d'avoir une alimentation saine et équilibrée. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | |
| ○ Le fait que je sois conscient (e) des avantages d'avoir une alimentation saine et équilibrée, m'incite à bien manger. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | |
| ○ Généralement, je suis efficace pour m'organiser afin d'avoir une alimentation saine et équilibrée. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | |

Coefficient de fidélité (5 items) : $\alpha = 0,857$.

Le tableau 2.1.1 présente les statistiques descriptives des résultats obtenus au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle générale par rapport aux habitudes alimentaires selon le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 2.1.1 Statistiques descriptives des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle générale* (SEPg) par rapport aux habitudes alimentaires selon le sexe

| STATISTIQUES DESCRIPTIVES | SEPG – HABITUDES ALIMENTAIRES | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------|--------|
| | FEMMES ET HOMMES | FEMMES | HOMMES |
| Moyenne | 21,9 | 22,4 | 21,4 |
| Écart type | 5,0 | 5,1 | 4,8 |
| N | 659 | 366 | 293 |

Selon la valeur des moyennes, nous observons que les femmes ($\bar{X} = 22,4$) ont une moyenne plus basse que les hommes ($\bar{X} = 21,4$). Cette différence est statistiquement significative ($p = 0,01$). Les femmes ont ainsi une tendance générale à avoir un sentiment d'efficacité personnelle générale par rapport aux habitudes alimentaires plus élevé que celui des hommes.

Le tableau 2.1.2 présente la distribution de fréquence des résultats obtenus au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) par rapport aux habitudes alimentaires selon la catégorie de sentiment d'efficacité perçue et le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 2.1.2 Distribution de fréquence des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle générale* (SEPg) par rapport aux habitudes alimentaires selon la catégorie et le sexe

| CATÉGORIE | SEPG – HABITUDES ALIMENTAIRES | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|------|--------|------|--------|------|
| | FEMMES ET HOMMES | | FEMMES | | HOMMES | |
| | N | % | N | % | N | % |
| Très faible (15 et -) | 73 | 0,11 | 38 | 0,10 | 35 | 0,12 |
| Faible (de 16 à 19) | 130 | 0,20 | 63 | 0,17 | 67 | 0,23 |
| Moyen (de 20 à 25) | 276 | 0,42 | 146 | 0,40 | 130 | 0,44 |
| Élevé (de 26 à 28) | 131 | 0,20 | 91 | 0,25 | 40 | 0,14 |
| Très élevé (29 et +) | 49 | 0,07 | 28 | 0,08 | 21 | 0,07 |
| Total | 659 | 1,00 | 366 | 1,00 | 293 | 1,00 |

Il y a une différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : $\chi^2(4, N = 659) = 14,1, p = 0,007$.

Lorsque nous comparons la distribution des femmes et des hommes dans les différentes catégories, nous obtenons les résultats suivants :

- Globalement, 40 % des femmes et 44 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) moyen par rapport à leurs habitudes alimentaires;
- Au total, 27 % des femmes et 35 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) faible ou très faible par rapport à leurs habitudes alimentaires;
- Dans l'ensemble, 33 % des femmes et 21 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) élevé ou très élevé par rapport à leurs habitudes alimentaires.

2.2 HABITUDES ALIMENTAIRES – SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE SPÉCIFIQUE

Le questionnaire d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) par rapport à ses *habitudes alimentaires* permet de mesurer l'étendue de capacité perçue d'un élève en le confrontant à des situations d'activités particulières et de difficulté variable.

INSTRUMENT DE MESURE

Lors des situations suivantes, quel est votre niveau de difficulté ou de facilité à avoir une alimentation saine et équilibrée?

CHOIX DE RÉPONSES

1. Extrêmement difficile
2. Moyennement difficile
3. Légèrement difficile
4. Légèrement facile
5. Moyennement facile
6. Extrêmement facile

| SITUATION | DIFFICILE | | | | | | FACILE | | | | | |
|---|-----------|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|
| ○ Lorsque je regarde la télévision. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je travaille à l'ordinateur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque c'est la période d'examens. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis stressé(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis déprimé(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis fatiguée(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis à l'école. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je n'ai pas le temps de préparer mes repas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je mange chez moi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je ne mange pas à des heures fixes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque j'ai un horaire très chargé. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque ma période de dîner est trop courte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je mange au restaurant. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je veux me faire plaisir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque quelqu'un d'autre prépare les repas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je vais manger chez d'autres personnes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis seul(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je manque d'argent. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je n'ai pas faim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque j'ai très faim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque j'ai trop grignoté pendant la journée. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Coefficient de fidélité (21 items) : $\alpha = 0,891$.

Le tableau 2.2.1 présente les statistiques descriptives des résultats obtenus au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) par rapport aux habitudes alimentaires selon le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 2.2.1 Statistiques descriptives des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle spécifique* (SEPs) par rapport aux habitudes alimentaires selon le sexe

| STATISTIQUES DESCRIPTIVES | SEPs – HABITUDES ALIMENTAIRES | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------|--------|
| | FEMMES ET HOMMES | FEMMES | HOMMES |
| Moyenne | 81,5 | 80,8 | 82,5 |
| Écart type | 16,8 | 17,9 | 15,4 |
| N | 658 | 365 | 293 |

Selon la valeur des moyennes, nous observons que les hommes ($\bar{X} = 82,5$) ont une moyenne plus élevée que les femmes ($\bar{X} = 80,8$). Cette différence est statistiquement significative ($p < 0,0001$). Les hommes ont ainsi une tendance générale à avoir un sentiment d'efficacité personnelle spécifique par rapport aux habitudes alimentaires plus élevé que celui des femmes.

Le tableau 2.2.2 présente la distribution de fréquence des résultats obtenus au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) par rapport aux habitudes alimentaires selon la catégorie de sentiment d'efficacité perçue et le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 2.2.2 Distribution de fréquence des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle spécifique* (SEPs) par rapport aux habitudes alimentaires, selon la catégorie et le sexe

| CATÉGORIE | SEPs – HABITUDES ALIMENTAIRES | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|
| | FEMMES ET HOMMES | | FEMMES | | HOMMES | |
| | N | % | N | % | N | % |
| Très faible (15 et -) | 66 | 10 | 48 | 13 | 18 | 6 |
| Faible (de 16 à 19) | 133 | 20 | 69 | 19 | 64 | 22 |
| Moyen (de 20 à 25) | 266 | 40 | 141 | 39 | 125 | 43 |
| Élevé (de 26 à 28) | 133 | 20 | 71 | 19 | 62 | 21 |
| Très élevé (29 et +) | 60 | 9 | 36 | 10 | 24 | 8 |
| Total | 658 | 100 | 365 | 100 | 293 | 100 |

Il y a une différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : $\chi^2(4, N = 658) = 10,1, p = 0,04$.

Lorsque nous comparons la distribution des femmes et des hommes dans les différentes catégories, nous obtenons les résultats suivants :

- Globalement, 39 % des femmes et 43 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) moyen par rapport à leurs habitudes alimentaires;
- Au total, 32 % des femmes et 28 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) faible ou très faible par rapport à leurs habitudes alimentaires;
- Dans l'ensemble, 29 % des femmes et 29 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) élevé ou très élevé par rapport à leurs habitudes alimentaires.

3 BOISSONS ALCOOLISÉES ET SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

Les boissons alcoolisées sont principalement utilisées par les élèves comme « facilitateur social ». Les rencontres avec les amis et différentes pressions sociales, pour ne nommer que ces facteurs-là, favorisent la consommation, parfois excessive, d'alcool. Un faible sentiment d'efficacité personnelle à pouvoir contrôler son nombre de consommations en situation de pression sociale permet de bien prédire le niveau de consommation d'alcool et de différencier les buveurs excessifs des buveurs modérés.

L'importance relative de différents aspects de ce sentiment d'efficacité personnelle peut varier selon que l'on est un jeune buveur ou un buveur chronique. En effet, les jeunes buveurs qui ont un faible sentiment d'efficacité personnelle à résister aux pressions sociales sont portés à avoir une consommation élevée et ont des problèmes liés à l'alcool. Chez les buveurs chroniques, c'est surtout un faible sentiment d'efficacité personnelle à gérer des émotions désagréables qui conduit à une consommation excessive de boissons alcoolisées.

3.1 BOISSONS ALCOOLISÉES – SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE GÉNÉRALE

Le questionnaire d'efficacité personnelle générale (SEPg) par rapport à la consommation de *boissons alcoolisées* permet de mesurer l'étendue de capacité perçue d'un élève en le confrontant à des énoncés d'activités globaux et de difficulté variable.

INSTRUMENT DE MESURE

Quel est votre niveau de désaccord ou d'accord avec les énoncés proposés?

CHOIX DE RÉPONSES

1. ~~Totalement en désaccord.~~
2. ~~Moyennement en désaccord.~~
3. ~~Légèrement, peu en désaccord.~~
4. ~~Légèrement en accord.~~
5. ~~Moyennement en accord.~~
6. ~~Totalement en accord~~

| ÉNONCÉ | DÉSACCORD | | | | | | ACCORD | | | | | |
|--|-----------|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|
| ○ Si je fais un effort, je peux toujours arriver à résoudre les difficultés qui m'empêchent de boire modérément. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ C'est facile pour moi de maintenir mon attention sur mes objectifs de boire modérément. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Je peux faire face efficacement aux événements inattendus qui pourraient m'empêcher de boire modérément. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Le fait que je sois conscient(e) des avantages de boire modérément m'incite à boire modérément. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Généralement, je suis efficace pour m'organiser pour boire modérément. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Coefficient de fidélité (5 items) : $\alpha = 0,867$.

Le tableau 3.1.1 présente les statistiques descriptives des résultats obtenus au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) par rapport à la consommation de boissons alcoolisées selon le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 3.1.1 Statistiques descriptives des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle générale* (SEPg) par rapport à la consommation de boissons alcoolisées selon le sexe

| STATISTIQUES DESCRIPTIVES | SEPG – BOISSONS ALCOOLISÉES | | |
|------------------------------|-----------------------------|--------|--------|
| | FEMMES ET HOMMES | FEMMES | HOMMES |
| Moyenne | 24,9 | 26,0 | 23,4 |
| Écart type | 5,5 | 4,6 | 6,2 |
| N | 589 | 333 | 256 |

Selon la valeur des moyennes, nous observons que les femmes ($\bar{X} = 26,0$) ont une moyenne plus élevée que les hommes ($\bar{X} = 23,4$). Cette différence est statistiquement significative ($p < 0,0001$). Les femmes ont ainsi une tendance générale à avoir un sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) par rapport à la consommation de boissons alcoolisées plus élevé que celui des hommes.

Compte tenu du nombre trop important de personnes qui ont eu un total de 3, il a été impossible de faire des catégories avec la technique utilisant la méthode de la moyenne et de l'écart type.

3.2 BOISSONS ALCOOLISÉES – SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE SPÉCIFIQUE

Le questionnaire d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) par rapport à sa consommation de *boissons alcoolisées* permet de mesurer l'étendue de capacité perçue d'un élève en le confrontant à des situations d'activités particulières et de difficulté variable.

INSTRUMENT DE MESURE

Lors des situations suivantes, quel est votre niveau de difficulté ou de facilité à consommer modérément des boissons alcoolisées?

CHOIX DE RÉPONSES

1. Extrêmement difficile
2. Moyennement difficile
3. Légèrement difficile
4. Légèrement facile
5. Moyennement facile
6. Extrêmement facile

| SITUATION | DIFFICILE | | | | | | FACILE | | | | | |
|--|-----------|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|
| ○ Lorsque je fais la fête. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque c'est le début de la session. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je sors le soir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis en congé. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis avec des ami(e)s | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis déprimé(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis fatigué(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis stressé(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis seul(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je n'ai rien à faire. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque j'ai des problèmes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je veux faire tomber ma timidité. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis avec d'autres qui boivent. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsqu'il fait chaud. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Coefficient de fidélité (14 items) : $\alpha = 0,898$.

Le tableau 3.2.1 présente les statistiques descriptives des résultats obtenus au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) par rapport à la consommation de boissons alcoolisées selon le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 3.2.1 Statistiques descriptives des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle spécifique* (SEPs) par rapport à la consommation de boissons alcoolisées selon le sexe

| STATISTIQUES DESCRIPTIVES | SEPs – BOISSONS ALCOOLISÉES | | |
|------------------------------|-----------------------------|--------|--------|
| | FEMMES ET HOMMES | FEMMES | HOMMES |
| Moyenne | 60,8 | 63,2 | 57,7 |
| Écart type | 14,3 | 13,2 | 15,1 |
| N | 591 | 333 | 258 |

Selon la valeur des moyennes, nous observons que les femmes ($\bar{X} = 63,2$) ont une moyenne plus élevée que les hommes ($\bar{X} = 57,7$). Cette différence est statistiquement significative ($p < 0,0001$). Les femmes ont ainsi une tendance générale à avoir un sentiment d'efficacité personnelle spécifique par rapport à la consommation de boissons alcoolisées plus élevé que celui des hommes.

Le tableau 3.2.2 présente la distribution de fréquence des résultats obtenus au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) par rapport à la consommation de boissons alcoolisées selon la catégorie de sentiment d'efficacité perçue et le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 3.2.2 Distribution de fréquence des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle spécifique* (SEPs) par rapport à la consommation de boissons alcoolisées selon la catégorie et le sexe

| CATÉGORIE | SEPs – BOISSONS ALCOOLISÉES | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------|------|--------|------|--------|------|
| | FEMMES ET HOMMES | | FEMMES | | HOMMES | |
| | N | % | N | % | N | % |
| Très faible (42 et -) | 61 | 0,10 | 19 | 0,06 | 42 | 0,16 |
| Faible (de 43 à 53) | 113 | 0,19 | 61 | 0,18 | 52 | 0,20 |
| Moyen (de 54 à 69) | 241 | 0,41 | 138 | 0,41 | 103 | 0,40 |
| Élevé (de 70 à 79) | 122 | 0,21 | 77 | 0,23 | 45 | 0,17 |
| Très élevé (80 et +) | 54 | 0,09 | 38 | 0,11 | 16 | 0,06 |
| Total | 591 | 1,00 | 333 | 1,00 | 258 | 1,00 |

Il y a une différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : $\chi^2(4, N = 591) = 22,7, p < 0,0001$.

Lorsque nous comparons la distribution des femmes et des hommes dans les différentes catégories, nous obtenons les résultats suivants :

- Globalement, 41 % des femmes et 40 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) moyen par rapport à leur consommation de boissons alcoolisées;
- Au total, 24 % des femmes et 36 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) faible ou très faible par rapport à leur consommation de boissons alcoolisées;
- Dans l'ensemble, 34 % des femmes et 23 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) élevé ou très élevé par rapport à leur consommation de boissons alcoolisées.

4 TABAC ET SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

Les fumeurs qui se disent incapables d'abandonner la cigarette n'essaient même pas de le faire. Au contraire, ceux qui croient pouvoir réussir à arrêter de fumer font plus d'efforts pour surmonter les difficultés et parviennent à arrêter leur consommation de tabac. Les personnes qui reconnaissent que cette habitude nuit à leur santé parviennent peu à modifier leur comportement si elles ne pensent pas avoir un sentiment d'efficacité personnelle élevé.

Le niveau de sentiment d'efficacité personnelle perçu permet de différencier les fumeurs qui rechutent de ceux qui réussissent à cesser leur consommation de tabac. Par contre, on n'y parvient pas en analysant des facteurs comme l'histoire personnelle de tabagisme, le nombre de tentatives d'arrêt, la durée de l'abstinence antérieure ou le degré de dépendance physique à la nicotine.

4.1 TABAC – SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE GÉNÉRALE

Le questionnaire d'efficacité personnelle générale (SEPg) par rapport à la consommation de *tabac* permet de mesurer l'étendue de capacité perçue d'un élève en le confrontant à des énoncés d'activités globaux et de difficulté variable.

INSTRUMENT DE MESURE

Quel est votre niveau de désaccord ou d'accord avec les énoncés proposés?

CHOIX DE RÉPONSES

1. ~~Totalement en désaccord~~
2. ~~Moyennement en désaccord~~
3. ~~Légèrement, peu en désaccord~~
4. ~~Légèrement en accord~~
5. ~~Moyennement en accord~~
6. ~~Totalement en accord~~

| ÉNONCÉ | DÉSACCORD | | | | | | ACCORD |
|---|-----------|---|---|---|---|---|--------|
| ○ Si je fais un effort, je peux toujours arriver à résoudre les difficultés qui m'incitent à fumer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| ○ C'est facile pour moi de maintenir mon attention sur mes objectifs de cesser de fumer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| ○ Je peux faire face efficacement aux événements inattendus qui pourraient m'inciter à fumer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| ○ C'est plus facile pour moi de ne pas fumer lorsque je fréquente des personnes qui ne fument pas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| ○ Le fait que je sois conscient(e) des avantages de ne pas fumer m'incite à ne pas fumer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| ○ Généralement, je suis efficace pour m'organiser pour ne pas fumer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |

Coefficient de fidélité (6 items) : $\alpha = 0,845$.

Le tableau 4.1.1 présente les statistiques descriptives des résultats obtenus au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) par rapport au tabac selon le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 4.1.1 Statistiques descriptives des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle générale* (SEPg) par rapport à la consommation de tabac selon le sexe

| STATISTIQUES DESCRIPTIVES | SEPG – TABAC | | |
|------------------------------|------------------|--------|--------|
| | FEMMES ET HOMMES | FEMMES | HOMMES |
| Moyenne | 19,6 | 19,9 | 19,3 |
| Écart type | 7,1 | 7,6 | 6,1 |
| N | 106 | 67 | 39 |

Selon la valeur des moyennes, nous observons que les femmes ($\bar{X}=19,9$) ont une moyenne plus élevée que les hommes ($\bar{X}=19,3$). Cette différence n'est pas statistiquement significative ($p = 0,67$). Il n'y a donc pas de différence entre le sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) des hommes et des femmes par rapport à leur consommation de tabac.

Le tableau 4.1.2 présente la distribution de fréquence des résultats obtenus au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) par rapport à la consommation de tabac selon la catégorie et le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 4.1.2 Distribution de fréquence des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle générale* (SEPg) par rapport à la consommation de tabac selon la catégorie et le sexe

| CATÉGORIE | SEPG – TABAC | | | | | |
|-----------------------|------------------|-----|--------|-----|--------|-----|
| | FEMMES ET HOMMES | | FEMMES | | HOMMES | |
| | N | % | N | % | N | % |
| Très faible (10 et -) | 9 | 8 | 7 | 10 | 2 | 5 |
| Faible (de 11 à 14) | 18 | 17 | 11 | 16 | 7 | 18 |
| Moyen (de 15 à 23) | 44 | 42 | 25 | 37 | 19 | 49 |
| Élevé (de 24 à 28) | 23 | 22 | 15 | 22 | 8 | 21 |
| Très élevé (29 et +) | 12 | 11 | 9 | 13 | 3 | 8 |
| Total | 106 | 100 | 67 | 100 | 39 | 100 |

Il n'y a pas de différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : $\chi^2(4, N = 106) = 2,39, p = 0,67$.

Lorsque nous comparons la distribution des femmes et des hommes dans les différentes catégories, nous obtenons les résultats suivants :

- Globalement, 37 % des femmes et 49 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) moyen par rapport à leur consommation de tabac;
- Au total, 26 % des femmes et 23 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) faible ou très faible par rapport à leur consommation de tabac;
- Dans l'ensemble, 35 % des femmes et 29 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) élevé ou très élevé par rapport à leur consommation de tabac.

4.2 TABAC – SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE SPÉCIFIQUE

Le questionnaire d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) par rapport à la consommation de tabac permet de mesurer l'étendue de capacité perçue d'un élève en le confrontant à des situations d'activités particulières et de difficulté variable.

INSTRUMENT DE MESURE

Lors des situations suivantes, quel est votre niveau de difficulté ou de facilité à ne pas fumer?

CHOIX DE RÉPONSES

1. Extrêmement difficile
2. Moyennement difficile
3. Légèrement difficile
4. Légèrement facile
5. Moyennement facile
6. Extrêmement facile

| SITUATION | FACILE | | | DIFFICILE | | |
|---|--------|---|---|-----------|---|---|
| ○ Lorsque je suis avec des fumeurs. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsqu'on m'en offre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je fais la fête. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque j'ai du temps libre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis seul(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque j'ai des problèmes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je bois de l'alcool. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je bois un café. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je vais dans les bars. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis angoissé(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Après un repas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Le matin en me levant. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque j'ai de la difficulté à dormir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Le soir avant de me coucher. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je suis en pause. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Avant un examen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque je regarde la télévision. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ○ Lorsque j'ai de l'argent. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Coefficient de fidélité (18 items) : $\alpha = 0,920$.

Le tableau 4.2.1 présente les statistiques descriptives des résultats obtenus au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) par rapport au tabac selon le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 4.2.1 Statistiques descriptives des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle spécifique* (SEPs) par rapport à la consommation de tabac selon le sexe

| STATISTIQUES DESCRIPTIVES | SEPs – TABAC | | |
|------------------------------|------------------|--------|--------|
| | FEMMES ET HOMMES | FEMMES | HOMMES |
| Moyenne | 49,7 | 49,6 | 49,9 |
| Écart type | 19,2 | 19,3 | 19,2 |
| N | 106 | 67 | 39 |

Selon la valeur des moyennes, nous observons que les hommes ($\bar{X} = 49,9$) ont une moyenne légèrement plus élevée que les femmes ($\bar{X} = 49,6$). Cette différence n'est pas statistiquement significative ($p = 0,93$). Il n'y a donc pas de différence entre le sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) des hommes et des femmes par rapport à leur consommation de tabac.

Le tableau 4.2.2 présente la distribution de fréquence des résultats obtenus au questionnaire concernant le sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) par rapport à la consommation de tabac selon la catégorie de sentiment d'efficacité perçue et le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 4.2.2 Distribution de fréquence des résultats concernant le *sentiment d'efficacité personnelle spécifique* (SEPs) par rapport à la consommation de tabac selon la catégorie et le sexe

| CATÉGORIE | SEPs – TABAC | | | | | |
|-----------------------|------------------|-----|--------|-----|--------|-----|
| | FEMMES ET HOMMES | | FEMMES | | HOMMES | |
| | N | % | N | % | N | % |
| Très faible (22 et -) | 10 | 9 | 6 | 9 | 4 | 10 |
| Faible (de 23 à 39) | 21 | 20 | 15 | 22 | 6 | 15 |
| Moyen (de 40 à 59) | 44 | 42 | 27 | 40 | 17 | 44 |
| Élevé (de 60 à 73) | 20 | 19 | 13 | 19 | 7 | 18 |
| Très élevé (74 et +) | 11 | 10 | 6 | 09 | 5 | 13 |
| Total | 106 | 100 | 67 | 100 | 39 | 100 |

Il n'y a pas différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : $\chi^2(4, N = 106) = 1,10, p = 0,89$.

Lorsque nous comparons la distribution des femmes et des hommes dans les différentes catégories, nous obtenons les résultats suivants :

- Globalement, 40 % des femmes et 44 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) moyen par rapport à leur consommation de tabac;
- Au total, 31 % des femmes et 25 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) faible ou très faible par rapport à leur consommation de tabac;
- Dans l'ensemble, 28 % des femmes et 31 % des hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) élevé ou très élevé par rapport à leur consommation de tabac.

5 RELATIONS ENTRE LE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE GÉNÉRALE (SEPG) DE CERTAINES HABITUDES DE VIE:

Le tableau 5.1 présente les moyennes des résultats obtenus aux différents questionnaires portant sur le sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) par rapport à certaines habitudes de vie selon le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 5.1 Moyenne des résultats obtenus aux questionnaires portant sur le *sentiment d'efficacité personnelle générale* (SEPg) par rapport à certaines habitudes de vie selon le sexe

| SEXE | SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE GÉNÉRALE (SEPG) SUR 100 POINTS | | | | MOYENNE |
|---------|--|---------------------------|-------------------------|-------|---------|
| | ACTIVITÉ PHYSIQUE | HABITUDES ALIMENTAIRES | BOISSONS ALCOOLISÉES | TABAC | |
| Femmes | 71,3 | 74,7 | 86,7 | 52,3 | 71,3 |
| Hommes | 76,0 | 71,4 | 78,0 | 53,6 | 67,7 |
| Moyenne | 73,7 | 73,1 | 82,4 | 53,0 | 70,6 |

Note : Tous les résultats des questionnaires ont été ramenés sur 100 pour faciliter les comparaisons.

Lorsque nous avons ramené tous les résultats aux différents questionnaires sur 100 points, nous avons obtenu les résultats suivants :

- En moyenne, par rapport à l'ensemble des habitudes de vie évaluées, les femmes ont un sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) plus élevé ($\bar{X} = 71,3$) que celui des hommes ($\bar{X} = 67,7$);
- On note que le sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) associé à la consommation de boissons alcoolisées est le plus élevé parmi toutes les habitudes de vie ($\bar{X} = 82,4$), et ce, pour les deux sexes;
- Autant chez les femmes ($\bar{X} = 52,3$) que chez les hommes ($\bar{X} = 53,6$), le sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) le plus bas est celui de la consommation de tabac;

- On observe que les femmes ont un sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) plus élevé que les hommes par rapport aux habitudes alimentaires (74,7 en comparaison de 71,4) et de la consommation de boissons alcoolisées (86,7 contre 78,0);
- Par contre, les hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) plus élevé que les femmes en ce qui concerne l'activité physique (76,0 comparativement à 71,3) et la consommation de tabac (53,6 par rapport à 52,3).

5.1 Corrélation entre le sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) de différentes habitudes de vie

Le tableau 5.1.1 permet de vérifier la variation de corrélation entre le sentiment d'efficacité personnelle générale (SEPg) de différentes habitudes de vie selon le sexe et selon la composition de la population : 1) élèves non fumeurs; 2) élèves non fumeurs et élèves fumeurs; ou 3) élèves fumeurs seulement. Par exemple, à la jonction de la colonne HABITUDES ALIMENTAIRES, numérotée 4, et de la rangée Activité physique – Femmes et hommes, on observe que la corrélation entre les habitudes alimentaires et l'activité physique diminue progressivement selon que la population est composée de non-fumeurs ($r = 0,53$), de non-fumeurs et de fumeurs ($r = 0,51$) ou seulement de fumeurs ($r = 0,41$).

Tableau 5.1.1 Corrélations entre le *sentiment d'efficacité personnelle* générale (SEPg) de différentes habitudes de vie selon le sexe

| SEXE | SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE GÉNÉRALE (SEPG) | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|------------------------|---|----------------------|----------------------|---|----------------------|----------------|----|----------------|
| | ACTIVITÉ PHYSIQUE | | | HABITUDES ALIMENTAIRES | | | BOISSONS ALCOOLISÉES | | | TABAC | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1. Activité physique Femmes et hommes | — | | | 0,42 0,41 0,30 | | | 0,13 0,14 0,10 | | | — — 0,25 | | |
| 2. Activité physique Femmes | | — | | 0,41 0,41 0,35 | | | 0,22 0,22 0,17 | | | — — 0,23 | | |
| 3. Activité physique Hommes | | | — | | | 0,53 0,48 0,20 | | | 0,14 0,16 0,09 | | | — — 0,33 |
| 4. Habitudes alimentaires Femmes et hommes | | | | — | | | 0,25 0,26 0,26 | | | — — 0,33 | | |
| 5. Habitudes alimentaires Femmes | | | | | — | | 0,13 0,20 0,37 | | | — — 0,28 | | |
| 6. Habitudes alimentaires Hommes | | | | | | — | | | 0,32 0,29 0,09 | | | — — 0,45 |
| 7. Boissons alcoolisées Femmes et hommes | | | | | | | — | | | — — 0,24 | | |
| 8. Boissons alcoolisées Femmes | | | | | | | | — | | — — 0,30 | | |
| 9. Boissons alcoolisées Hommes | | | | | | | | | — | | | — — 0,15 |
| 10. Tabac Femmes et hommes | | | | | | | | | | — | | |
| 11. Tabac Femmes | | | | | | | | | | | — | |
| 12. Tabac Hommes | | | | | | | | | | | | — |

Ordre de présentation des corrélations :

1. Non-fumeurs (n = 548);
2. Non-fumeurs et fumeurs (n = 659);
3. Fumeurs (n = 111).

Chez les personnes qui fument :

- la relation la plus élevée est entre le SEPg – TABAC et le SEPg – HABITUDES ALIMENTAIRES ($r = 0,33$). Cette relation est plus élevée chez les hommes ($r = 0,45$) que chez les femmes ($r = 0,28$);

- par la suite, c'est la relation entre le SEPg – HABITUDES ALIMENTAIRES et le SEPg – ACTIVITÉ PHYSIQUE qui est la plus élevée ($r = 0,30$). Cette relation est plus élevée chez les femmes ($r = 0,35$) que chez les hommes ($r = 0,20$);
- il faut noter la relation entre le SEPg – BOISSONS ALCOOLISÉES et le SEPg – HABITUDES ALIMENTAIRES ($r = 0,26$). Cette relation est plus élevée chez les femmes ($r = 0,37$) que chez les hommes ($r = 0,09$).

Chez les personnes qui ne fument pas :

- la relation la plus élevée est entre le SEPg – HABITUDES ALIMENTAIRES et le SEPg – ACTIVITÉ PHYSIQUE ($r = 0,53$). Cette relation est plus élevée chez les hommes ($r = 0,58$) que chez les femmes ($r = 0,41$);
- par la suite, c'est la relation entre le SEPg – HABITUDES ALIMENTAIRES et le SEPg – BOISSONS ALCOOLISÉES qui est la plus élevée ($r = 0,25$). Cette relation est plus élevée chez les hommes ($r = 0,32$) que chez les femmes ($r = 0,13$).

6 RELATIONS ENTRE LE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE SPÉCIFIQUE (SEPs) DE CERTAINES HABITUDES DE VIE

Le tableau 6.1 présente les moyennes des résultats obtenus aux différents questionnaires portant sur le sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) par rapport à certaines habitudes de vie selon le sexe, pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Tableau 6.1 Moyenne des résultats obtenus aux questionnaires portant sur le *sentiment d'efficacité personnelle spécifique* (SEPs) par rapport à certaines habitudes de vie selon le sexe

| SEXE | SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE SPÉCIFIQUE (SEPs) SUR 100 POINTS | | | | MOYENNE |
|---------|--|---------------------------|-------------------------|-------|---------|
| | ACTIVITÉ PHYSIQUE | HABITUDES ALIMENTAIRES | BOISSONS ALCOOLISÉES | TABAC | |
| Femmes | 71,7 | 64,1 | 75,2 | 45,9 | 64,3 |
| Hommes | 80,8 | 65,5 | 68,7 | 46,2 | 65,3 |
| Moyenne | 76,3 | 64,8 | 72,0 | 46,1 | 64,8 |

Note : Tous les résultats des questionnaires ont été ramenés sur 100 pour faciliter les comparaisons.

Lorsque nous avons ramené tous les résultats aux différents questionnaires sur 100 points, nous avons obtenu les résultats suivants :

- En moyenne, par rapport à l'ensemble des habitudes de vie évaluées, les femmes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) plus bas ($\bar{X} = 64,2$) que celui des hommes ($\bar{X} = 65,3$);
- En général, le sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) associé à l'activité physique est le plus élevé parmi toutes les habitudes de vie ($\bar{X} = 76,3$);
- En général, le sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) associé à la consommation de tabac est le plus bas parmi toutes les habitudes de vie ($\bar{X} = 46,1$);

- On observe que les femmes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) semblable aux hommes par rapport aux habitudes alimentaires (64,1 comparativement à 65,5) et plus élevé par rapport à la consommation de boissons alcoolisées (86,7 contre 78,0);
- Par contre, les hommes ont un sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) plus élevé que les femmes en ce qui concerne l'activité physique (80,8 en regard de 71,7) et un résultat légèrement plus élevé par rapport à la consommation de tabac (46,2 en comparaison de 45,9).

6.1 Corrélation entre le sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) de différentes habitudes de vie

Le tableau 6.1.1 permet de vérifier la variation de corrélation entre le sentiment d'efficacité personnelle spécifique (SEPs) de différentes habitudes de vie selon le sexe et selon la composition de la population : 1) élèves non fumeurs; 2) élèves non fumeurs et élèves fumeurs; ou 3) élèves fumeurs seulement. Par exemple, à la jonction de la colonne HABITUDES ALIMENTAIRES, numérotée 4, et de la rangée Activité physique – Femmes et hommes, on observe que la corrélation entre les habitudes alimentaires et l'activité physique diminue progressivement selon que la population est composée de non-fumeurs ($r = 0,42$), de non-fumeurs et de fumeurs ($r = 0,41$) ou seulement de fumeurs ($r = 0,30$).

En général, les corrélations les plus élevées sont entre le SEPs – ACTIVITÉ PHYSIQUE et le SEPs – HABITUDES ALIMENTAIRES (de 0,20 à 0,53). Les corrélations les plus basses sont entre SEPs – BOISSONS ALCOOLISÉES et le SEPs – ACTIVITÉ PHYSIQUE (de 0,09 à 0,22).

Tableau 6.1.1 Corrélations entre le *sentiment d'efficacité personnelle spécifique* (SEPs) de différentes habitudes de vie selon le sexe et la consommation de tabac

| SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE GÉNÉRALE (SEPs) | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------|---|---|------------------------|------|------|----------------------|------|------|-------|------|------|
| | ACTIVITÉ PHYSIQUE | | | HABITUDES ALIMENTAIRES | | | BOISSONS ALCOOLISÉES | | | TABAC | | |
| SEXE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1. Activité physique Femmes et hommes | — | | | 0,53 | | | 0,10 | | | — | | |
| | | | | 0,51 | | | 0,12 | | | — | | |
| | | | | 0,40 | | | 0,14 | | | 0,14 | | |
| 2. Activité physique Femmes | | — | | | 0,52 | | | 0,21 | | | — | |
| | | | | | 0,49 | | | 0,22 | | | — | |
| | | | | | 0,37 | | | 0,23 | | | 0,14 | |
| 3. Activité physique Hommes | | | — | | | 0,58 | | | 0,15 | | | — |
| | | | | | | 0,58 | | | 0,16 | | | — |
| | | | | | | 0,48 | | | 0,06 | | | 0,15 |
| 4. Habitudes alimentaires Femmes et hommes | | | | — | | | 0,19 | | | — | | |
| | | | | | | | 0,22 | | | — | | |
| | | | | | | | 0,29 | | | 0,24 | | |
| 5. Habitudes alimentaires Femmes | | | | | — | | | 0,30 | | | — | |
| | | | | | | | | 0,33 | | | — | |
| | | | | | | | | 0,37 | | | 0,20 | |
| 6. Habitudes alimentaires Hommes | | | | | | — | | | 0,10 | | | — |
| | | | | | | | | | 0,11 | | | — |
| | | | | | | | | | 0,14 | | | 0,36 |
| 7. Boissons alcoolisées Femmes et hommes | | | | | | | — | | | — | | — |
| | | | | | | | | | | — | | — |
| | | | | | | | | | | 0,45 | | — |
| 8. Boissons alcoolisées Femmes | | | | | | | | — | | | — | — |
| | | | | | | | | | | | — | — |
| | | | | | | | | | | | 0,54 | — |
| 9. Boissons alcoolisées Hommes | | | | | | | | | — | | | — |
| | | | | | | | | | | | | — |
| | | | | | | | | | | | | 0,31 |
| 10. Tabac Femmes et hommes | | | | | | | | | | — | | — |
| 11. Tabac Femmes | | | | | | | | | | | — | — |
| 12. Tabac Hommes | | | | | | | | | | | | — |

Ordre de présentation des corrélations :

1. Non-fumeurs (n = 548);
2. Non-fumeurs et fumeurs (n = 659);
3. Fumeurs (n = 111).

Chez les personnes qui fument :

- la relation la plus élevée est entre le SEPs – TABAC et le SEPs – BOISSONS ALCOOLISÉES ($r = 0,45$). Cette relation est plus élevée chez les femmes ($r = 0,54$) que chez les hommes ($r = 0,31$);
- par la suite, c'est la relation entre le SEPs – HABITUDES ALIMENTAIRES et le SEPs – ACTIVITÉ PHYSIQUE qui est la plus élevée ($r = 0,40$). Cette relation est plus élevée chez les hommes ($r = 0,48$) que chez les femmes ($r = 0,37$);
- il faut noter la relation élevée entre le SEPs – TABAC des hommes et leur SEPs – HABITUDES ALIMENTAIRES ($r = 0,36$). Cette relation est beaucoup plus faible chez les femmes ($r = 0,20$).

Chez les personnes qui ne fument pas :

- la relation la plus élevée est entre le SEPs – HABITUDES ALIMENTAIRES et le SEPs – ACTIVITÉ PHYSIQUE ($r = 0,51$). Cette relation est plus élevée chez les hommes ($r = 0,58$) que chez les femmes ($r = 0,52$). Par suite, c'est la relation entre le SEPs – HABITUDES ALIMENTAIRES et le SEPs – BOISSONS ALCOOLISÉES qui est la plus élevée ($r = 0,19$). Cette relation est plus élevée chez les femmes ($r = 0,30$) que chez les hommes ($r = 0,10$).

ANNEXE 1 DÉTERMINATION DES CATÉGORIES

Pour catégoriser les résultats des élèves aux différents questionnaires sur le sentiment d'efficacité générale et spécifique, nous avons utilisé la méthode des écarts types à la moyenne¹ qui n'a pas les désavantages de la méthode des rangs centiles.

| NORME | ÉCART TYPE | POURCENTAGE APPROXIMATIF D'UNE POPULATION NORMALE |
|-------------|---|--|
| Très élevé | Plus d'un écart type et demi de la moyenne | 7 |
| Élevé | De + 0,5 écart type à + 1,4 écart type de la moyenne | 24 |
| Moyen | De + 0,4 écart type à - 0,4 écart type de la moyenne | 38 |
| Faible | De - 0,5 écart type à - 1,4 écart type de la moyenne | 24 |
| Très faible | Moins d'un écart type et demi de la moyenne | 7 |

¹ H.M. BARROW ET R. MCGEE, *A Practical Approach to Measurement in Physical Education*, Lea and Febiger, Philadelphia 1964, p. 449-450.