

COLLOQUE 10^e ANNIVERSAIRE DE
L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PÉDAGOGIE COLLÉGIALE



Actes du 10^e colloque annuel

*de l'Association québécoise de pédagogie
collégiale*

*Le Château Frontenac
Québec*

30, 31 mai et 1^{er} juin 1990

**Connaître les événements stressants
de la vie des cégépiens
afin de mieux intervenir pédagogiquement.**

par

**Luc CHIASSON,
professeur
Collège de Lévis-Lauzon**

Atelier 5.9

CONNAITRE LES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS QUI AFFECTENT LE PLUS NOS ÉTUDIANTS; UN ATOUT CERTAIN POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA COMPÉTENCE

LUC CHIASSON, PROFESSEUR D'ÉDUCATION PHYSIQUE, COLLÈGE DE LÉVIS-LAUZON

1.0 CADRE THÉORIQUE

L'environnement et les conditions de vie sont une source intarissable de stressseurs qui ont le potentiel de provoquer chez des individus ou des collectivités des réactions physiologiques et psychologiques qui, par leur intensité ou leur fréquence (ou les deux à la fois), peuvent entraîner des problèmes biologiques, psychologiques ou sociologiques plus ou moins importants. Parmi les stressseurs réels et les stressseurs potentiels, deux ont retenu plus particulièrement l'attention des chercheurs : les événements et les changements de la vie. La manifestation des interactions de l'individu avec son environnement physique ou social prend généralement la forme d'événements ou de changements. Ces facteurs nous obligent à nous adapter, à puiser dans nos ressources innées ou développées, pour réagir à la demande.

Encore aujourd'hui, les recherches portant sur les événements ou changements stressants critiques dominent la littérature portant sur les stressseurs. Cependant, depuis quelques années, on a vu des chercheurs préoccupés davantage par des stressseurs qui jusqu'alors avaient été négligés: les événements ou changements chroniques ou chroniques intermittents (Campbell, 1983; Hansen et Johnson, 1979; Wheaton, 1982; Coyne *et al.*, 1979; Kanner et Coyne, 1979). Ces stressseurs, moins importants en intensité, sont ceux qu'on rencontre presque tous les jours et qui nécessitent des adaptations fréquentes, voire constantes. Certains résultats de recherches tendent à démontrer que ces stressseurs chroniques affectent plus l'état de santé d'un individu que les événements critiques (Lazarus, De Longis, Coyne, Dakof et Folkman, 1982).

Stresseurs aigus: Stressseur très important dans un temps très limité (par exemple, sauter en parachute).

Suite d'événements stressants: accumulation d'une série de stressseurs aigus pendant 6 mois ou un an (par exemple, la mort d'un proche parent, une chirurgie importante, etc.).

Stresseurs chroniques: Mésentente continue entre les parents, ou autre type d'événements qui sans être très graves persistent pour une longue période de temps.

Stresseurs chroniques intermittents: Stressseurs moins importants en intensité que les aigus mais qui peuvent se rencontrer une fois par jour, par semaine ou par mois.

Les hypothèses de recherche sur les événements stressants ont toutes l'objectif d'expliquer le lien existant entre ces événements et les problèmes de santé ou d'habitudes de vie nocives. Cependant, si depuis plusieurs années, on tente de trouver un lien de cause à effet entre les changements importants d'une vie et l'apparition de la maladie, on reconnaît actuellement de plus en plus l'importance modératrice ou activatrice des situations sociales et des dispositions personnelles sur l'impact des événements stressants. Ces nouvelles pistes de recherche ont obligé les chercheurs à se préoccuper davantage des caractéristiques de ces événements.

2.0 LA MESURE DES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS

Dans une récente recherche (Chiasson (1988), nous avons fait la description et la critique d'échelles de mesures des événements stressants (Rahe et Holmes, Dohrenwend et Dohrenwend, Sarason *et al.* et Lazarus). Cette analyse nous a fait prendre conscience de la difficulté de créer un instrument de mesure permettant à la fois d'évaluer les événements affectant une collectivité et de faire du même coup un diagnostic individuel.

C'est de cet état de fait que prennent naissance les principales critiques portées à l'endroit des échelles des événements de la vie et principalement de celle de Rahe et Holmes:

- On lui reproche la trop grande généralité de ses événements. Celle-ci ne permet pas de faire un diagnostic individuel assez précis.
- A l'opposé, on lui reproche d'avoir un choix d'événements trop limité pour permettre une évaluation d'ensemble des événements qui touchent une collectivité.
- Le poids (LCU, Life Change Unit) donné à chaque événement est aussi très critiqué. Les tenants du diagnostic individuel suggèrent de laisser l'individu décider seul de l'impact de l'événement, tandis que les tenants du diagnostic collectif suggèrent de donner une valeur nominale à tous les événements.

L'échelle de Dohrenwend *et al.* est une amélioration de l'échelle de Rahe et Holmes en ce qui a trait aux capacités d'inventorier les événements qui peuvent affecter une collectivité. Il n'en demeure pas moins que ces auteurs ne tiennent pas suffisamment compte du nombre total d'événements par catégories et du nombre d'événements positifs, négatifs et neutres proposés à l'évaluation. Le nombre d'événements portant sur l'école est insuffisant pour donner une information pertinente de cette catégorie d'événements nous préoccupent au plus haut point. Cette échelle n'est pas spécifiquement adaptée à des élèves de collèges mais plutôt à des travailleurs. Ils sont d'ailleurs les premiers à admettre le besoin impérieux d'élaborer la liste des événements de l'échelle à partir d'un échantillon représentatif de cette population.

L'échelle de Sarason *et al.*, est une adaptation de l'échelle de Rahe et Holmes permettant de qualifier les événements stressants avec plus de précision. En plus de pouvoir traiter séparément les événements positifs et négatifs, cette échelle permet à chaque individu de donner sa mesure de l'intensité du stress produit par l'événement. On a également amélioré le libellé des énoncés en plus d'augmenter le nombre d'événements portant sur le milieu scolaire. Cependant, cet ajout d'événements scolaires ne permet pas de croire que cet instrument est adapté dans son ensemble à cette clientèle. Tout comme l'échelle de Rahe et Holmes, elle est surtout adaptée à une clientèle adulte. Si cette échelle peut paraître intéressante pour le diagnostic individuel, elle nous semble souffrir des mêmes critiques de Rahe et Holmes en ce qui concerne les évaluations collectives. Entre autres, l'échelle de mesure qu'ils utilisent est, à notre avis, beaucoup trop précise pour le niveau de généralité des événements proposés et augmentent inutilement la variabilité des scores.

Lazarus *et al.* critiquent le niveau de généralité des événements de Rahe et Holmes, et ont inventorié une série d'événements chroniques (positif ou négatifs) vécus régulièrement par des individus. Cette idée d'explorer des événements plus spécifiques à la vie de tous les jours a le mérite de pouvoir faire ressortir des informations plus pertinentes sur les comportements individuels, mais risquent fort de nuire à la possibilité de généraliser les résultats. Comme les autres échelles, ils ne tiennent pas compte des catégories d'événements.

Ce résumé des critiques des principales échelles des événements stressants nous fournit une série d'arguments pour justifier la construction d'une échelle des événements stressants de la vie de cégépiens et cégépiennes.

Le premier et probablement le plus important nous vient de Dohrenwend *et al.* qui soutiennent que la liste des événements stressants doit être générée à partir d'un échantillon d'individus représentant les caractéristiques sociales et culturelles du groupe étudié. Si certaines des échelles critiquées contiennent quelques événements propres à des étudiants, il n'en demeure pas moins qu'en majorité ils ne s'adressent pas à eux.

Pour réaliser cette tâche, nous impliquerons des cégépiens et cégépiennes dans l'identification et la sélection des événements. Par cette démarche, nous espérons pouvoir offrir un choix éclairé d'événements, répartis entre les événements aigus et les événements chroniques. Ce choix d'événements devrait permettre au premier coup d'œil de s'apercevoir que cette échelle s'adresse spécifiquement à des élèves de cégeps et non à des travailleurs.

Nous augmenterons l'importance accordée aux catégories d'événements et au nombre d'événements positifs et négatifs de ces catégories. Il serait intéressant d'avoir une échelle où le nombre d'événements positifs et négatifs dans chacune des catégories serait suffisant pour permettre de généraliser les résultats de recherche non seulement à partir des événements, mais aussi à partir des catégories d'événements. De plus, l'échelle devrait nous permettre d'isoler ou de regrouper les événements positifs et négatifs.

L'individu est le seul qui soit en mesure de quantifier (intensité personnelle) et de qualifier les événements positifs ou négatifs. L'échelle que nous construirons devrait permettre à chaque répondant de pouvoir exprimer ce choix.

3.0 LA CONSTRUCTION D'UNE ÉCHELLE D'ÉVÉNEMENTS STRESSANTS

Cette revue de la littérature ainsi que l'analyse d'échelles des événements critiques ou chroniques nous a permis de croire à la nécessité de construire un instrument de mesure adapté aux caractéristiques sociales et culturelles des cégépiens. Voici maintenant un résumé des étapes qui ont prévalu à la construction de cette échelle.

Nous expliquerons d'abord comment nous avons dressé un inventaire exhaustif d'événements ayant le potentiel d'être retenus dans l'échelle. Nous analyserons le contenu de ces événements afin d'en réduire le nombre, tout en conservant l'essentiel.

Par la suite, nous procéderons, à l'aide d'un second questionnaire, à une sélection empirique d'événements qui seront retenus dans l'échelle des événements stressants de la vie des cégépiens. Finalement, nous ferons une expérimentation de cette échelle auprès de 1 200 étudiants du cégep de Lévis-Lauzon pour valider notre liste d'événements et mesurer les événements stressants de la vie du cégep de Lévis-Lauzon.

3.1 IDENTIFICATION D'UNE LISTE D'ÉVÉNEMENTS STRESSANTS DE LA VIE DU CÉGÉPIEN

Nous croyons qu'il est raisonnable de supposer que les étudiants sont les mieux placés pour observer et rapporter leurs propres événements stressants. Toutefois, ceci n'est valable que si ces étudiants sont conscients et sensibles aux événements stressants qu'ils ont vécus et s'ils consentent à les révéler.

C'est pourquoi, dans un premier questionnaire nous avons recueilli un éventail exhaustif d'événements stressants vécus quotidiennement par des élèves de cégeps. Ces événements pouvaient être vécus à l'école, à la résidence ou ailleurs et pouvaient toucher des sujets aussi variés que les études, le travail rémunéré, la famille, la loi. Ils devaient refléter un ensemble le plus complet possible des événements pouvant être vécus par ces étudiants.

QUESTION DU PREMIER QUESTIONNAIRE

Quels événements stressants (positifs ou négatifs) avez-vous vécus pendant l'année qui vient de s'écouler?

Les étudiants des cégeps du Québec constituent notre population cible. Nous construisons ce questionnaire pour eux. Cependant, pour des raisons pratiques et économiques, nous avons décidé d'élaborer ce questionnaire avec la collaboration des étudiants du cégep de Lévis-Lauzon. Tout nous porte à croire que ceux-ci possèdent l'ensemble des caractéristiques les plus représentatives. La variabilité interindividuelle est, à notre avis, beaucoup plus importante pour faire ressortir les événements stressants que la variabilité intercollégiale.

Ce questionnaire nous a permis de recueillir 742 énoncés. L'essentiel de notre tâche à ce stade de la recherche fut de réduire substantiellement le nombre d'événements. Après avoir appliqué les opérations suivantes:

- Regrouper et synthétiser les énoncés semblables
- Standardisation des énoncés
- Assurer la généralisation de l'énoncé
- Assurer le plus possible la neutralité des énoncés
- Éviter le chevauchement des catégories d'événements
- Apparition et disparition de catégories et changements de noms des catégories
- Réorganisation des catégories

nous avons réduit le nombre d'énoncés à 237.

3.2 SÉLECTION DES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS

Dans le second questionnaire, nous avons interrogé les experts - en occurrence, les étudiants - afin de vérifier si les énoncés retenus reflétaient bien les événements stressants qu'ils ont vécu eux-mêmes ou qui sont vécus par l'ensemble de la communauté cébécoise. Cette précision avait pour but d'éviter de trop personnaliser ses réponses en faisant uniquement référence à ses propres expériences. En d'autres termes, nous avons à l'aide de l'avis d'un grand nombre d'étudiants, vérifié la pertinence de notre analyse de contenu et des événements vécus par un plus petit nombre.

QUESTION DU DEUXIEME QUESTIONNAIRE

Quels sont les événements stressants (vécus au collège ou dans l'environnement social) les plus pertinents à la vie des cébécois

Compte tenu de l'analyse réalisée, nous avons conservé les événements répondant aux conditions suivantes:

- 1) Être considéré stressants positifs par 70% et plus de répondants;
- 2) Être considéré stressants négatifs par 70% et plus de répondants;
- 3) Avoir cumulé 70% ou plus de choix dans la catégorie stress négatif et stress positif;
- 4) Être considéré « Sans impact » à cause d'une mauvaise formulation.

A cette liste, nous avons retiré les événements démontrant une différence égale ou supérieure à 10% dans le choix de réponse des filles ou des garçons. Finalement, nous avons retenu 178 événements stressants positifs ou négatifs.

Nous avons maintenant terminé la sélection des éléments qui feront partie du questionnaire qui sera administré aux étudiants du cégep de Lévis-Lauzon. La revue de littérature et la procédure suivie pour sélectionner ces événements nous permettent de prétendre que cette liste d'événement a une bonne validité de contenu.

3.3 EXPÉRIMENTATION

3.3.1 Milieu d'expérimentation et échantillonnage

Il est avantageux, dans les cégeps, de recourir aux cours d'éducation physique afin d'administrer des questionnaires car l'assignation des élèves à ces cours est arbitraire. En effet, elle est liée au choix de l'étudiant et à ses disponibilités horaires et non pas à des règles strictes. C'est pourquoi on retrouve dans la majorité de ces cours des élèves de toutes les concentrations, représentant tous les groupes d'âges des deux sexes.

Nous avons donc demandé aux professeurs d'éducation physique du cégep de Lévis-Lauzon de bien vouloir administrer ces questionnaires à leurs groupes d'étudiants lors de leurs cours régulier. C'est ainsi que 1200 questionnaires furent complétés par les étudiants. Pour des raisons financières, nous avons traité seulement 500 questionnaires.

Il y avait deux questionnaires à administrer: Q-A et Q-B, qui devaient être distribués en nombre égaux dans chaque groupe et aussi entre les garçons et les filles (stratification). Dans le questionnaire B, on avait placé les deux premières catégories du questionnaire A (Vie à l'école et vie affective) à la fin du questionnaire afin de vérifier dans quelle mesure l'ordre de présentation et aussi la longueur du questionnaire (178 items) pouvaient avoir une influence sur les réponses.

Voici quelques statistiques descriptives de l'échantillonnage.

a) Âge

groupe d'âge	nombre	%
16-17	192	39,70
18-19	233	48,14
20 et +	59	12,19

b) Sexe

sexe	nombre	%
masculin	201	41,62
féminin	282	58,39

c) Secteur d'étude

Secteur	nombre	%
général	264	54,21
professionnel	223	45,79

d) Année d'étude dans le programme

Année d'ét. programme	nombre	%
première	303	62,22
deuxième	156	32,03
troisième	28	5,75

h) Habitat

Lieu habitation	nombre	%
parents	240	50,70
chambre	33	6,97
appartement	147	31,08
résidence ét.	43	9,09
autres	10	2,11

3.3.2 Vérification de l'impact de l'ordre de présentation des événements

Comme nous avons administré deux questionnaires différents, nous avons vérifié s'il y avait une différence dans la façon de répondre au questionnaire A et B. Si Une différence dans le profil des réponses du questionnaire A et B pouvait être attribuable à deux causes: 1) une différence entre les étudiants ayant répondu aux questionnaire A et ceux ayant répondu au questionnaire B; 2) une différence attribuable à l'inversion des catégories.

Nous avons délaissé la première cause pour ne conserver que la deuxième. Nous justifions cette décision par les modalités d'échantillonnage qui sont à notre avis suffisantes pour prétendre que les réponses au questionnaire A et au Questionnaire B sont à toute fin pratique équivalents. Une étude de généralisabilité pourrait éventuellement confirmer ou infirmer cette décision.

Afin de vérifier s'il y avait une différence dans le profil de réponse du questionnaire A et B occasionnée par l'ordre de présentation des catégories, nous avons effectué trois tests statistiques:

Remarque: Les résultats de ces test font partie de l'analyse exploratoire des données. Il ne faudrait pas confondre ces étapes de développement de notre instrument de mesure avec de l'analyse confirmatoire. Cependant, ils nous donnent une précieuse information pour poursuivre le processus de validation de l'instrument. Ces tests n'ont pas comme but d'éliminer des items, mais de détecter les items qui démontrent une certaine instabilité et qui éventuellement pourraient remettre en question l'équivalence du questionnaire A et B.

a) Test de corrélation

Nous avons fait un test de corrélation entre toutes les moyennes des événements du questionnaire A et du questionnaire B et une corrélation entre les moyennes des événements des différentes catégories d'événements.

N. d'obs.	covariance	Corrélation
178	2,429	0,979

Le test de corrélation entre les moyennes des mêmes éléments du questionnaire A et B montre une association (un lien) très important entre ces deux questionnaires.

Catégorie	N. d'obs.	covariance	Corrélation
Vie à l'école	39	2,155	0,993
Vie affective	47	2,787	0,998
Vie familiale	26	2,513	0,99
Santé	22	0,843	0,989
Activités	5	2,115	1
Finances et travail	31	2,052	0,992
Loi	8	0,227	0,856

Cette constatation est tout aussi vraie si on compare les moyennes des événements regroupés en catégories. Cependant, nous pouvons observer que la catégorie «Loi» démontre la plus faible association d'événements.

b) Test-t

Un test-t nous permettra d'identifier les événements qui ont des moyennes différentes.

	Événements positifs	Événements négatifs
Catégories	Moy. différentes (à 0,01 de sign.)	Moy. différentes (à 0,01 de sign.)
Vie à l'école	1,2,3,4,5,6,7	
Vie affective	49	
Vie familiale	87,88,89,90,91,92,95,96,107	98,99
Santé		125,128
Activités physiques,		
Finances et travail		
Loi		
Total d'événements	17	4

Nous constatons que les deux premières catégories du questionnaire A déplacées à la fin du questionnaire dans le questionnaire B (Vie à l'école et vie affective) ne sont pas très affectées par cette transformation. En effet, il y a très peu (7) d'événements qui démontrent une différence significative entre les moyennes. Il faudra nécessairement porter une attention particulière à ces items et à ceux de la catégorie familiale lors des prochaines étapes de notre analyse exploratoire.

c) Test de consistance interne

Finalement, nous avons fait un test de consistance interne (alpha) afin de comparer le niveau d'homogénéité des catégories d'événements positifs et négatifs du questionnaire A et B. Première constatation, les plupart des catégories d'événements démontrent un coefficient alpha très élevé. Ceci est aussi vrai pour la catégorie «Activités» puisque le nombre d'événements est très limité. Deuxième constatation, et probablement la plus importante des trois tests effectués pour démontrer l'équivalence du questionnaire A et B, les coefficient alpha des différentes catégories d'événements positifs et négatifs sont, en général, tout à fait comparables. Ceci est plus particulièrement vrai pour les catégories d'événements inversées (vie école et vie affective). Les catégories événements positifs sont plus équivalentes que les catégories d'événements négatifs. Par contre la valeur de leur coefficient est plus basse.

Catégories	n	alpha Q-A (-)	alpha Q-B (-)	n	alpha Q-A (+)	alpha Q-B (+)
Vie école	27	0,8898	0,9225	12	0,7367	0,7878
Vie affective	26	0,9224	0,9434	21	0,8391	0,8674
Vie familiale	12	0,9341	0,8161	14	0,8857	0,8281
Santé	20	0,9703	0,9220	2*	0,0647*	- 0,261*
Activités	1*	-	-	4	0,5640	0,5286
Finances et travail	21	0,9463	0,8297	10	0,79	0,7598
Loi	8	0,9181	0,8052	0*	-	-

* Nombre d'événements insuffisant.

Avec ces trois tests, nous croyons avoir démontré, avec une certaine objectivité, que les questionnaires A et B sont, à toute fin pratique, équivalents et que par ce fait il est possible de les considérer comme un seul et unique questionnaire. En effet, aucun de ces test ne démontre que les deux questionnaires démontrent des variabilités importantes dans les catégories inversées. Ceci démontre (et on devait se poser la question vu le grand nombre d'événements (178) à évaluer) assez clairement que l'ordre de présentation des catégories d'événements n'affecte pas, de façon générale, l'évaluation des événements.

4.0 LES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS DES ÉTUDIANTS ET DU COLLÈGE DE LÉVIS-LAUZON

4.1 CRITÈRES DE SÉLECTION DES ITEMS

Maintenant que nous considérons nos 500 questionnaire comme un tout, il faut maintenant expliquer de quelle façon nous avons sélectionné les événements stressants positifs et négatifs les plus importants pour les cégépiens. Il faudrait dire que nous avons décidé de traiter séparément les événements positifs des négatifs. Un événement était considéré positif lorsque sa moyenne était plus petite que 4 et négatif lorsque sa moyenne était plus grande que 4. Nous justifions cette décision par le fait qu'il est beaucoup plus facile dans une analyse exploratoire de mettre en évidence les événements lorsqu'ils sont catégorisés de cette manière. Cependant, nous ne sommes pas actuellement en mesure de dire si dans le prochain questionnaire, les événements seront présentés séparés ou regroupés. D'ailleurs, il faudra répondre à d'autres questions comme: doit-on présenter les événements par catégories ou mélangés?

Après avoir analysé les statistiques descriptives, nous en sommes venu à la conclusion que les critères suivants permettraient: 1) d'éliminer les événements provoquant des stress de faible intensité; 2) de conserver les événements les plus populaires et d'intensité moyenne; 3) et de conserver les événements les plus stressants même s'ils ne sont pas très populaires. Cette démarche va, à notre avis tout à fait dans le sens du développement d'un instrument diagnostique qui veut, non pas mesurer les différences individuelles ou classer les étudiants, mais plutôt d'identifier les événements stressants qui affectent le plus nos étudiants.

<p>Critère 1 Éliminer les événements stressants trop neutres ou trop près du choix <i>Sans Impact</i> (i.e., événements stressants positifs (+1) et les événements stressants négatifs (-1).</p> <p>Critère 2 Conserver les événements stressants très positifs (S++) et très négatifs (S--) qui ont été vécus par 70% et plus des étudiants</p> <p>Critère 3 Conserver les événements stressants extrêmement positifs (S+++) et extrêmement négatifs (S---) qui ont été vécus par 40% et plus des étudiants</p>
--

4.2 ÉVÉNEMENTS STRESSANTS POSITIFS

Note: Les événements sont présentés par ordre croissant de moyenne. Plus la moyenne est proche de la valeur «7» plus l'événement est positif

	Choix %	Moyenne	s
109- Visiter la parenté	96.154	5.054	1.256
077- Avoir des relations avec la famille de son ami(e)	84.242	5.190	1.620
040- Résoudre le problème de son ami(e)	88.978	5.204	1.536
111- Se faire conseiller par des membres de sa famille	94.758	5.245	1.270
166- Travailler pour gagner de l'argent	88.105	5.308	1.629
139- Apprendre à conduire une automobile.	73.992	5.339	1.724
108- Se réunir en famille	95.565	5.560	1.319
005- Rendre service à d'autres élèves	98.960	5.615	1.098
089- Etre encouragé(e) par ses parents pour étudier	95.591	5.682	1.382
095- Apprendre le mariage d'une personne	76.104	5.689	1.197
006- Bien s'entendre avec un professeur	97.782	5.696	1.186
090- Revoir les membres de sa famille	95.171	5.704	1.330
113- Etre heureux de son apparence physique.	96.154	5.720	1.561
165- Avoir des parents qui aident financièrement	85.111	5.748	1.337
041- Rencontrer un(e) ancien(ne) ami(e)	93.952	5.768	1.372
094- Apprendre la naissance d'un enfant	73.131	5.769	1.247
140- Avoir assez d'argent pour ses besoins	97.590	5.796	1.600
096- Avoir des parents qui prêtent leur automobile.	78.629	5.826	1.299
044- Connaître une nouvelle personne	97.996	5.829	1.088
136- Pratiquer une activité sportive ou de loisir.	96.774	5.850	1.210
004- Connaître des personnes au cégep	99.798	5.871	1.130
092- Avoir des nouvelles d'un membre de la famille qui a dû s'éloigner	74.194	5.883	1.241
138- Etre en bonne forme physique	94.343	5.893	1.196
156- Trouver un emploi	76.660	5.906	1.281
042- Avoir des relations sexuelles	79.352	5.906	1.467
091- Bien s'entendre avec les membres de sa famille	99.797	5.907	1.312
093- Jouir d'une plus grande liberté venant des parents	92.137	5.921	1.315
007- Etre admis(e) au cégep	92.972	5.940	1.324
135- Gagner au jeu	91.331	5.966	1.105
003- Etre complimenté(e) pour avoir réussi un examen	94.769	5.994	1.101
001- Réussir un examen	99.799	6.034	1.477
087- Etre aimé(e) par sa famille	98.992	6.056	1.180
142- Recevoir son chèque de paye	89.357	6.082	1.201
046- S'engager dans une relation amoureuse	86.546	6.089	1.241
088- Etre encouragé(e) par sa famille	97.988	6.099	1.163
054- Etre de bonne humeur.	99.399	6.105	1.129
048- Participer au bonheur d'un(e) ami(e)	97.194	6.130	1.063
143- Avoir un bon prêt et bourse.	58.635	6.134	1.324
045- Avoir le coup de foudre	71.543	6.161	1.263
049- Etre avec son ami(e)	96.192	6.167	1.084
002- Réussir un cours	91.968	6.189	1.407
050- Savoir que son ami(e) est heureux(se)	96.794	6.192	1.047
053- Préparer une surprise à quelqu'un	95.992	6.192	0.992
051- Avoir des amis	99.799	6.198	1.080
141- Etre apprécié(e) à son travail	90.946	6.226	1.147
043- Aimer un gars ou une fille	96.988	6.259	1.224
052- Pouvoir compter sur une personne que l'on aime beaucoup	98.594	6.278	0.992
047- Se sentir apprécié par ses amis	99.197	6.294	1.027

4.3 ÉVÉNEMENTS STRESSANTS NÉGATIFS

Note: Les événements sont présentés par ordre croissant de moyenne. Plus la moyenne est proche de la valeur «7» plus l'événement est positif

	Choix %	Moyenne	s
148- Demander de l'argent à ses parents	79.032	5.043	1.411
146- Dépendre financièrement des parents	72.435	5.126	1.451
159- Dépenser lorsqu'on n'a pas beaucoup d'argent	73.992	5.223	1.486
021- Faire un exposé oral en classe	83.567	5.336	1.860
119- S'inquiéter de la santé d'un(e) ami(e)	81.563	5.342	1.491
073- Avoir de la difficulté à se rejoindre à cause des occupations	81.124	5.389	1.222
114- Etre malade (courte durée)	88.153	5.436	1.214
137- Etre en mauvaise condition physique.	78.586	5.443	1.254
063- Manquer de diplomatie envers son ami(e)	70.766	5.463	1.084
128- Etre très souvent fatigué(e)	84.538	5.474	1.258
074- Attendre quelqu'un qui est en retard	95.582	5.529	1.244
072- Avoir une relation tendue avec un copain ou une copine	78.068	5.543	1.347
022- Etre dans un cours où les étudiants ne sont pas sociables	78.672	5.545	1.216
127- Avoir de la difficulté à dormir	71.630	5.570	1.257
061- Ne pas savoir quoi dire ou quoi faire	88.153	5.647	1.209
153- Manquer de temps pour bien faire le travail	73.239	5.650	1.216
098- Se disputer avec les membres de sa famille	88.911	5.653	1.381
075- Etre de mauvaise humeur.	97.586	5.674	1.134
121- Avoir quelqu'un de malade dans sa famille	72.345	5.678	1.342
081- Etre jaloux (se)	79.879	5.682	1.331
102- Endurer les conflits entre les membres de la famille	70.825	5.715	1.340
023- Avoir un professeur qui n'aime pas répondre aux questions	74.950	5.722	1.219
060- Se faire demander des comptes sur ses allées et venues	72.636	5.722	1.254
026- Avoir un professeur qui enseigne trop vite	90.964	5.800	1.242
056- Subir l'éloignement prolongé d'une personne aimée	81.526	5.852	1.362
016- Manquer de temps pour étudier un examen	91.549	5.894	1.223
017- Manquer de temps pour faire un travail	88.956	5.915	1.213
055- Mettre fin à une relation amoureuse	78.024	5.991	1.453
062- Se faire narguer en public	74.699	6.012	1.281
015- Être méprisé(e) pour avoir échoué un examen	64.097	6.030	1.271
118- Apprendre qu'une personne chère est gravement malade ou blessée	71.888	6.046	1.405
160- Manquer d'argent	69.014	6.082	1.187
012- Avoir un trou de mémoire pendant un examen	96.787	6.189	1.387
144- Manquer d'argent pour ses besoins primaires (nourriture, loyer, etc.)	42.084	6.235	1.241
171- Se faire voler	49.497	6.289	1.282
013- Échouer un examen	90.361	6.322	1.243
014- Échouer un cours	67.936	6.394	1.223

5.0 ÉVÉNEMENTS STRESSANTS PAR CATÉGORIES

5.1 VIE A L'ÉCOLE

ÉVÉNEMENTS POSITIFS	ÉVÉNEMENTS NÉGATIFS
<ul style="list-style-type: none">• Réussir un examen• Réussir un cours• Être complimenté(e) pour avoir réussi un examen• Connaître des personnes au cégep• Rendre service à d'autres élèves• Bien s'entendre avec un professeur• Être admis(e) au cégep	<ul style="list-style-type: none">• Vivre l'approche des examens de mi-session ou fin de session• Avoir un trou de mémoire pendant un examen• Échouer un examen• Échouer un cours• Être méprisé(e) pour avoir échoué un examen• Manquer de temps pour étudier un examen• Manquer de temps pour faire un travail• Faire un exposé oral en classe• Être dans un cours où les étudiants ne sont pas sociables• Avoir un professeur qui n'aime pas répondre aux questions• Avoir un professeur qui enseigne trop vite

5.2 VIE FAMILIALE

ÉVÉNEMENTS POSITIFS	ÉVÉNEMENTS NÉGATIFS
<ul style="list-style-type: none">• Être encouragé(e) par sa famille• Être encouragé(e) par ses parents pour étudier• Revoir les membres de sa famille• Bien s'entendre avec les membres de sa famille• Avoir des nouvelles d'un membre de la famille qui a dû s'éloigner• Jouir d'une plus grande liberté venant des parents• Apprendre la naissance d'un enfant• Apprendre le mariage d'une personne• Avoir des parents qui prêtent leur automobile• Se réunir en famille• Visiter la parenté• Se faire conseiller par des membres de sa famille• Être aimé(e) par sa famille	<ul style="list-style-type: none">• Se disputer avec les membres de sa famille• Endurer les conflits entre les membres de la famille

5.3 VIE AFFECTIVE

ÉVÉNEMENTS POSITIFS	ÉVÉNEMENTS NÉGATIFS
<ul style="list-style-type: none"> • Résoudre le problème de son ami(e) • Rencontrer un(e) ancien(ne) ami(e) • Avoir des relations sexuelles • Aimer un gars ou une fille • Connaître une nouvelle personne • Avoir le coup de foudre • S'engager dans une relation amoureuse • Se sentir apprécié par ses amis • Participer au bonheur d'un(e) ami(e) • Etre avec son ami(e) • Savoir que son ami(e) est heureux(se) • Avoir des amis • Pouvoir compter sur une personne que l'on aime beaucoup • Préparer une surprise à quelqu'un • Etre de bonne humeur. • Avoir des relations avec la famille de son ami(e) • Etre aimé(e) par sa famille 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre fin à une relation amoureuse • Subir l'éloignement prolongé d'une personne aimée • Se faire demander des comptes sur ses allées et venues • Ne pas savoir quoi dire ou quoi faire • Se faire narguer en public • Manquer de diplomatie envers son ami(e) • Avoir une relation tendue avec un copain ou une copine • Avoir de la difficulté à se rejoindre à cause des occupations • Attendre quelqu'un qui est en retard • Etre de mauvaise humeur • Etre jaloux (se)

5.4 SANTÉ

ÉVÉNEMENTS POSITIFS	ÉVÉNEMENTS NÉGATIFS
<ul style="list-style-type: none"> • Etre heureux de son apparence physique 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre malade (courte durée) • Apprendre qu'une personne chère est gravement malade ou blessée • S'inquiéter de la santé d'un(e) ami(e) • Avoir quelqu'un de malade dans sa famille • Avoir de la difficulté à dormir • Etre très souvent fatigué(e)

5.5 ACTIVITÉS SPORTIVES, JEUX ET LOISIRS

ÉVÉNEMENTS POSITIFS	ÉVÉNEMENTS NÉGATIFS
<ul style="list-style-type: none"> • Gagner au jeu • Pratiquer une activité sportive ou de loisir • Etre en bonne forme physique 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre en mauvaise condition physique

5.6 FINANCES ET TRAVAIL

ÉVÉNEMENTS POSITIFS	ÉVÉNEMENTS NÉGATIFS
<ul style="list-style-type: none"> • Avoir assez d'argent pour ses besoins • Être apprécié(e) à son travail • Recevoir son chèque de paye • Avoir un bon prêt et bourse. • Trouver un emploi • Avoir des parents qui aident financièrement • Travailler pour gagner de l'argent 	<ul style="list-style-type: none"> • Manquer d'argent pour ses besoins primaires (nourriture, loyer, etc.) • Dépendre financièrement des parents • Demander de l'argent à ses parents • Manquer de temps pour bien faire le travail • Dépenser lorsqu'on n'a pas beaucoup d'argent • Manquer d'argent

5.7 LOI

ÉVÉNEMENTS POSITIFS	ÉVÉNEMENTS NÉGATIFS
	<ul style="list-style-type: none"> • Se faire voler

6.0 AMORCE D'ANALYSES CONFIRMATOIRE

Compte tenu du but de cette recherche: Identifier les événements stressants qui affectent le plus les étudiants du cégep de Lévis-Lauzon, il n'est pas dans nos intentions (admises) de poursuivre cette recherche dans le but de construire un instrument de mesure unidimensionnel. Cependant, (et seulement par curiosité!!!) il peut être intéressant de mesurer la consistance interne. Ceci nous permettra de vérifier dans quelle mesure les items mesurent le même trait (domaine ou contenu).

Catégories	n	Événements négatifs (coeff-alpha)	n	Événements positifs (coeff-alpha)
Vie école	11	0,8858	7	0,8293
Vie affective	11	0,8907	17	0,8914
Vie familiale	2**	0,7959	12	0,8935
Santé	6	0,8721	1*	-
Activités sportives, jeux et loisirs	1*	-	3	0,5491
Travail et finances	6	0,8336	7	0,8026
Loi	1*	-	0*	-

* Nombre d'événements insuffisants.

** Pour seulement 2 événements, coefficient alpha exceptionnel

Nous constatons que les coefficients alpha sont , compte tenu du nombre d'items analysés, très élevés. Ceci signifie que les événements regroupés dans les catégories sont très reliés entre eux.

7.0 CONCLUSION ET PERSPECTIVES DE RECHERCHE

Dans cette étude, nous avons résumé la méthode avec laquelle nous avons sélectionné et identifié les événements stressants (positifs et négatifs). Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter le document: Les événements stressants de la vie du cégépien — Construction d'une échelle de mesure.

Dans le but de valider notre liste d'items et d'identifier les événements les plus stressants (positifs et négatifs), nous avons fait une expérimentation auprès d'étudiants du cégep de Lévis-Lauzon. Nous avons profité de cette occasion pour vérifier si l'ordre de présentation des 178 événements avait un impact sur la façon de répondre. Les résultats obtenus (choix étudiant en % et intensité des événements) nous démontrent

que les événements retenus sont de très bons indicateurs des événements stressants des étudiants du cégep de Lévis-Lauzon.

Une recherche effectuée auprès de d'autres collèges du Québec pourrait nous permettre de comparer les diagnostics de chaque collège et incidemment de vérifier les événements communs et ceux qui diffèrent d'une institution à l'autre.

Dans le but, de démontrer notre validité de concept, nous pourrions comparer les résultats de notre échelle à ceux d'une échelle unidimensionnelle mesurant le même trait, mais d'une façon différente.

Dans le but de donner de l'importance à nos catégories, il faudrait replacer les événements qui sont seuls ou presque seuls dans leur catégorie. Un nombre trop réduit d'événements dans une catégorie, ne leur donne pas beaucoup de poids.

Il serait également intéressant d'expérimenter l'échelle dans des groupes plus spécifiques. Par exemple, comparer les résultats obtenus par un groupe de soins infirmiers à un groupe de sciences pures. Ceci nous permettrait de vérifier la sensibilité de notre instrument.

La construction d'une échelle prend toujours beaucoup de temps. Nous n'échappons pas à cette règle. De plus le fait que notre échelle ne soit pas de type unidimensionnelle ne facilite pas la tâche. Surtout en analyse confirmatoire, il est très difficile d'utiliser les mêmes outils (consistance interne, la corrélation item-total, etc.) utilisés par les instruments unidimensionnels pour vérifier fidélité et la validité de l'instrument. D'ailleurs, il n'existe pas beaucoup de littérature sur le sujet. Les méthodes confirmatoires demeurent donc un choix très intuitif du chercheur et demandent en général de très longues justifications.

Enfin, nous tenons à vous signifier notre regret d'utiliser un vocabulaire aussi hermétique que la statistique pour expliquer avec quel sérieux nous avons réalisé cette recherche. Nous nous rendons compte de ce problème et nous espérons pouvoir remédier à cette lacune lorsque nous ferons l'analyse des événements. En effet, si la statistique nous aide énormément à comprendre pourquoi un énoncé a été retenu, elle n'est pas très utile pour expliquer ce que représente cet énoncé pour un étudiant, pour le professeur, pour un parent ou un administrateur. Nous croyons qu'il serait important pour analyser et surtout interpréter les résultats, de s'associer à un groupe multidisciplinaire (sociologues, psychologues, étudiants, parents, professeurs, administrateurs, etc.). De cette façon, nos résultats pourront s'humaniser un peu plus.

BIBLIOGRAPHIE

- Campbell, Joan M., (1983), « *Ambient Stressors, Environment and Behavior* », Vol. 15, No.3, May 1983, pp.355-380.
- Chiasson, Luc (1988), *Les Événements stressants de la vie du cégépien— Construction d'une échelle de mesure*, Cégep de Lévis-Lauzon.
- Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1979), « *Cognitive Style, stress perspective, and coping* »: In Kutash, I. L., and Schleisinger, L. (Eds.), *Handbook on stress and Anxiety*, Jossey-Bass, San Francisco, pp.144-158.
- Dohrenwend, B.S., Krasnoff, L., Askenasy, A., & Dohrenwend, B.P. (1978). « *Exemplification of a method for scaling life event-The PERI Life Events Scale* ». *Journal of Health and Social Behavior*, 19, pp.205-229.
- Dohrenwend, B.S., and Dohrenwend, B. P., (Eds.) (1982) *Stressfull Life Events and Their Contexts* New York: Neale Watson Academic Publications, New York.
- Dohrenwend, B.S., & Dohrenwend, B.P. (Eds.). (1973). *Stressfull life events: Their nature and effects*, Wiley, New York.
- Dohrenwend, B. S., *Life events as stressors : « A methodological inquiry »*. *Journal of Health and Social Behavior*, 1973,14, pp.167-175.
- Dohrenwend, B. P., (1973) « *Problems in Defining and Sampling the Relevant Population of Stressfull Life Events* ». Dohrenwend, B.S., & Dohrenwend, B.P. (Eds.). *Stressfull life events: Their nature and effects*, Wiley, New York.
- Hanson, D.A., & Johnson, V.A. (1979). « *Rethinking family stress theory: Definitional aspects* ». In W.R. Burr, R., Hill, F.I. N & I.K. Reiss (Eds.), *Contemporary Theories about the Family*, Vol. 1, Free Press, New York.
- Holmes, Thomas H & Minoru Masuda, (1967) « *The Social Readjustment Rating Scale: A Cross-Cultural Study of Japanese and Americans* », *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 11, pp. 227-237, Pergamon Press, New York.
- Holmes, Thomas H. , Minoru Masuda & Robert L. Casey, (1967) « *Quantitative Study of Recall of Life Events* », *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 11, pp.239-247, Pergamon Press, New York.
- Kanner, A.D., & Coyne, J. (1979). « *Uplifts, hassles, and a little androgyny* ». Paper presented at the meeting of the Western Psychological Association, San Diego, California, 6 avril.

- Lazarus, R.S.** (1966) *Psychological stress and the coping process*, New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S.** (1980) « *The stress and coping paradigm* ». In C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman & P. Maxim (Eds.), *Theoretical base for psychopathology*, Spectrum, New York.
- Lazarus, R.S., A., De Longis, J.C. Coyne, G., Dakof & S. Folkman,** (1982) « *Relationship of Dailey Hassles, Uplifts, and Major Life Events to Health Status* » *Health Psychology*, 1 (2), pp. 119-136.
- Rahe, R. H. & Thomas H. Holmes,** (1967) « *The Social Readjustment Rating Scale* », *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 11, Pergamon Press, New York, pp. 213-218.
- Sarason, Irwin G., James H. Johnson, & Judith M. Siegel,** (1978) « *Assessing the Impact of Life Changes: Development of the Life Experience Suvey* », *Journal of Counselling and Clinical Psychology*, Vol. 46, No. 5, pp.932-946.
- Sarason, Irwin G. & James H. Johnson,** (1978) « *Recent Developments in Research on Life Stress* » (Eds.), Hamilton, Vernon & David M. Warburton, *Human Stress and Cognition, An Information Processing Approach*, John, Wiley & Sons, New York.
- Wheaton, B.** (1982). « *A comparison of the moderating effects of personal coping resources on the impact of exposure to stress two groups* ». *Journal of Community Psychology*, 10 (4), pp.293-311.

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier les professeurs du département d'éducation physique du cégep pour avoir collaboré à l'administration des questionnaires.

Également, les Services Pédagogiques, le Service aux Étudiants et le Service des Médias du cégep de Lévis-Lauzon pour leur appui financier.

Un remerciement particulier à François Lasnier, du cégep de Sainte-Foy, pour ses précieux conseils.

Luc Chiasson,
éducateur physique
mai, 1990