

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MEMOIRE PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR
MARTIN POISSON

PROCESSUS DE RÉALISATION DES BUTS PERSONNELS ET BIEN-ÊTRE
PSYCHOLOGIQUE CHEZ TROIS GROUPES D'ÂGE

21 OCTOBRE 2003

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Ce document est rédigé sous la forme d'un article scientifique, tel qu'il est stipulé dans les règlements des études de cycles supérieurs (art.16.4) de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Le nom du directeur de recherche pourrait donc apparaître comme co-auteur de l'article soumis pour publication.

Sommaire

La présente recherche vise à étudier les relations entre les étapes du processus de réalisation des buts personnels (élaboration, planification et poursuite) et les indices du bien-être psychologique (autonomie, sens à la vie, compétence, relations positives avec autrui, croissance personnelle, acceptation de soi) chez trois groupes d'âge (des jeunes adultes de 18 à 29 ans, des adultes de 30 à 54 ans, des adultes retraités de 55 à 75 ans). Les analyses de variance effectuées sur des données obtenues auprès d'un échantillon de 297 participants, hommes et femmes, démontrent des différences significatives entre les groupes d'âge et les sexes tant au niveau du processus qu'au niveau du bien-être. Les analyses de régression confirment l'influence de l'élaboration et de la poursuite des buts sur le bien-être. De plus, la recherche démontre que l'âge n'a pas d'effet modérateur sur les relations entre le processus de réalisation des buts et le bien-être psychologique.

Summary

The aim of this research was to study the relations between the steps of the goal realization process (setting, planning, pursuing) and the indicators of psychological well-being (autonomy, purpose-in-life, feelings of competence, positive relationships with others, personal growth, self-acceptance) in three age-group (young adults between 18 and 29 years, adults between 30 and 54 years, and older adults between 55 and 75 years). Analyses of variance on the data taken from a sample of 297 participants, men and women, showed significant differences between age groups and genders on the goal realization process as well as on the indicators of well-being. Regression analyses confirm the influence of goal setting and goal pursuit on well-being. Furthermore, the research has demonstrated that age does not have a moderating effect on the relations between the goal realization process and psychological well being.

Table des matières

Sommaire	iii
Remerciements	v
Contexte théorique	1
Bien-être psychologique.....	1
Processus des buts.....	4
L'élaboration des buts.....	5
La planification	7
La poursuite.....	9
Méthode.....	14
Participants.....	14
Instruments de mesure.....	15
Déroulement.....	18
Résultats	19
Discussion	24
Références	30

Remerciements

Je désire remercier madame Sylvie Lapierre, directrice de recherche, pour ses encouragements, son implication et son dévouement. J'aimerais également remercier monsieur Léandre Bouffard et mesdames Micheline Dubé, Guylaine Beaudoin et Caroline Charest pour leur aide au niveau du recrutement des participants. Enfin, je voudrais remercier ma conjointe pour son soutien moral et sa compréhension ainsi que toutes les personnes de mon entourage qui ont cru à ma réussite.

Contexte théorique

Bien-être psychologique

Pendant plusieurs années, les auteurs ont défini le bien-être psychologique par l'absence de problèmes psychologiques (anxiété, dépression, etc.). Cependant, suite à l'ouvrage classique de Bradburn (1969) sur la structure du bien-être psychologique, la majorité des chercheurs en sont venus à considérer que l'absence de détresse psychologique ne correspond pas nécessairement à la présence d'un bien-être psychologique (Labelle, Alain, Bastin, Bouffard, Dubé, & Lapierre, 2000). Ainsi, une personne ayant un score faible à une échelle de dépression ne ressent pas nécessairement un état de bien-être. De la même manière, Jahoda (1958) affirme que la santé mentale ne peut se définir seulement par l'absence de maladie mentale. Elle propose six critères qui décrivent la santé psychologique: une attitude positive envers soi, la croissance et l'actualisation de soi, l'intégration de la personnalité, l'autonomie, une perception adéquate ou positive de la réalité et la maîtrise de son environnement.

Selon, Bouffard et Lapierre (1997), Diener (1984) et Emmons (1986), le bien-être psychologique est défini comme une évaluation positive et personnelle de sa situation; il inclut une certaine satisfaction de vivre, des affects positifs et une relative absence d'affects négatifs. Cette conception multidimensionnelle, adoptée par un grand nombre d'auteur (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Feist, Bodner, Jacobs, Miles, & Tan, 1995), se concrétise par plusieurs indices couramment employés en recherche, soit

la satisfaction de vivre, l'estime de soi, le sens à la vie, l'actualisation de soi, les affects positifs, le moral et la vitalité auxquels s'ajoutent l'absence d'anxiété et de dépression. Ainsi, les auteurs qui étudient le bien-être psychologique utilisent une variété d'indices pour le mesurer.

Pour cerner le concept de bien-être psychologique, Ryff (1989a) a effectué une recension des écrits portant sur les théories développementales (Erickson, Neugarten, Loevinger, etc.), sur la croissance personnelle (Maslow, Roger, Allport, Jung, etc.) et sur la santé mentale (Jahoda, Birren, Renner, etc.). Elle a ainsi développé un modèle théorique qui comporte six indicateurs du bien-être psychologique : l'autonomie, la croissance personnelle, les relations positives avec autrui, le sens à la vie, l'acceptation de soi et la compétence. Ryff et Keyes (1995) ont testé ce modèle auprès d'un échantillon représentatif de la population américaine (N=1108) divisé en trois groupes d'âge (jeune, mature et âgé). L'analyse structurale (LISREL) a confirmé la convergence de ce modèle à six facteurs.

Par ailleurs, beaucoup de recherches ont examiné les variables qui influencent le bien-être psychologique. Les composantes qu'on retrouve le plus régulièrement sont l'âge, le sexe, le statut professionnel, l'origine ethnique, le revenu, les traits de personnalité. Cependant, Myers et Diener (1997) considèrent que le sexe, l'âge et le revenu des gens donnent peu d'indications sur le bien-être psychologique, car ce n'est pas tant le fait d'être jeune ou plus âgé ou d'être un homme ou une femme qui influence

le bien-être psychologique, mais plutôt les traits de personnalité, le sens à la vie, les relations intimes et l'espoir. Les chercheurs s'intéressent donc de plus en plus à l'impact de la culture, du travail, des loisirs ainsi qu'aux buts personnels pour comprendre le bien-être psychologique.

Néanmoins, comme le suggèrent Buhler (1968) et Erickson (1959), certains aspects du bien-être, tels que l'acceptation de soi ou l'autonomie, correspondent à des tâches développementales plus fréquemment réalisées à un âge avancé, alors que d'autres dimensions, comme la compétence, sont plus importantes dans la perception de soi à l'âge mature (Neugarten, 1973). De leur côté, Sheldon et Kasser (2001) constatent que l'âge chronologique n'est pas associé aux affects positifs et est faiblement relié à la satisfaction de vie. Pourtant, Ryff et Keyes (1995) qui comparaient 1108 participants de trois groupes d'âge (jeunes adultes âgés entre 25 et 29 ans, $n=133$; adultes âgés entre 30 et 64 ans, $n=805$; et personnes de 65 et plus, $n=160$) au niveau de six dimensions du bien-être psychologique, ont trouvé des différences significatives entre les groupes. Les scores des répondants plus âgés sont significativement plus bas que les deux autres groupes aux niveaux du sens à la vie et de la croissance personnelle. Par contre, les plus âgés ont des scores significativement plus élevés que les jeunes adultes au niveau de la compétence. L'autonomie est plus élevée chez les adultes que les étudiants. Finalement, les femmes ont des scores significativement plus élevés que les hommes au niveau des relations positives avec autrui. Ryff et Keyes (1995) expliquent ce dernier résultat par la théorie du développement de Gilliant (1982), qui dit que les femmes sont moins attirées

par l'autonomie et l'individualisme et plus intéressées par les relations interpersonnelles, contrairement aux hommes.

Les modèles explicatifs du bien-être psychologique sont nombreux. Certains font appel aux facteurs biologiques ou génétiques, d'autres aux facteurs externes ou environnementaux (Diener & Fujita, 1995). Cependant, les facteurs psychologiques (traits de personnalité, espoir, etc) semblent avoir plus d'importance (Myers & Diener, 1997). Parmi ceux-ci, la capacité d'élaborer et de poursuivre des buts personnels semble essentielle au bien-être psychologique. D'ailleurs, Emmons (1999) mentionne que diverses composantes du bien-être tendent à être associées à différents aspects du processus des buts. Baumeister (1991) rapporte aussi que la capacité de donner un sens à sa vie et l'atteinte d'étapes intermédiaires menant à la réalisation d'un but ont été rattachées à un haut niveau de satisfaction de vie, tandis que Nuttin (1985) considère que la capacité de se donner et de poursuivre des objectifs importants est garante d'une bonne santé psychologique et ce à n'importe quel âge.

Processus des buts

La notion de but personnel peut être étudiée sous différents angles, soit au niveau du contenu, de l'organisation des buts, de leurs caractéristiques et du processus menant à leur réalisation (Dubé, Bouffard, Lapierre, & Labelle, 2000). Dans la présente étude, l'intérêt portera plus particulièrement sur le processus de réalisation des buts et ses relations avec le bien-être psychologique. Dans leur recension des écrits, Lapierre,

Bouffard et Dubé (2003) mentionnent les résultats de nombreuses études (Cantor & Fleeson, 1991; Cantor & Sanderson, 1999; Gollwitzer, 1993; Nuttin, 1985, etc.) qui relient chacune des étapes du processus (élaboration, planification et poursuite) à différents indices du bien-être psychologique.

L'élaboration des buts

Les buts personnels s'élaborent sur la base des conceptions de soi (Markus & Nurius, 1986) et des besoins psychologiques fondamentaux (Nuttin, 1985). Ils se situent dans un contexte de développement humain qui s'étend tout au long de la vie (Heckhausen, 1997) et au cours duquel l'individu se donne des tâches dites développementales : étude, travail, mariage, famille, retraite (Nurmi, 1998). Les buts se situent dans un contexte social (milieu de vie, famille, classe sociale) (Cantor, 1990) ainsi qu'un contexte culturel (Markus, Kitayama, & Heiman, 1996; Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998; Trommsdorff, 1993) où chacun doit trouver ce qui lui convient et traduire les besoins internes et externes en projets concrets et personnalisés autour desquels s'organise sa vie afin d'assurer sa survie et son bien-être (Klinger, 1994).

De plus, même dans des situations malheureuses, le fait de s'être engagé face à ses buts favorise le sentiment d'efficacité personnelle, donne sens et structure à sa vie, aide l'individu à affronter les difficultés de la vie quotidienne et maintient un bien-être psychologique. Cantor et Sanderson (1999) ainsi que Payne, Robbins et Dougherty (1991) ont conclu que le simple fait d'avoir des buts est bénéfique pour l'individu.

Déjà, à cette étape du processus, la représentation mentale du but et de son atteinte est associée à des effets positifs, en plus d'encourager la poursuite de la démarche (Bandura, 1993). Dans un échantillon d'étudiants et d'adultes, l'existence de buts est prédictive de plusieurs indices de bien-être psychologique (Lecci, Okun, & Karoly, 1994); elle est reliée positivement à la satisfaction de vie et négativement à la dépression (Emmons, 1986; Smith & Robbins, 1988) et à l'anxiété (Hosen, 1990); elle est source d'espoir (Wolff, 1971) et de sens à la vie (Reker & Wong, 1984). Chez des personnes âgées ($M = 70,2$ ans), l'orientation vers les buts explique plus de 50% de la variance du bien-être psychologique (Holahan, 1988). De la même manière, la présence de buts à long terme est en relation positive avec le sens à la vie et la satisfaction de vie (Bouffard & Bastin, 1992). Reker, Peacock et Wong (1987) observent que le désir d'atteindre des buts nouveaux est en corrélation négative avec la satisfaction chez les jeunes et les sujets d'âge moyen, mais non chez les gens âgés.

L'élaboration du projet et l'intention de le poursuivre font naître l'espoir, défini par Snyder, et al. (1991) comme un ensemble de croyances qui reflètent la détermination de l'individu à réaliser ses buts et sa capacité à planifier les étapes de leur réalisation. Ses travaux, faits auprès d'étudiants, indiquent que l'espoir explique un pourcentage de variance du bien-être psychologique plus grand que ce que produisent l'affect, le stress, l'optimisme, l'anticipation et le locus de contrôle.

Bref, l'élaboration des buts semble jouer un rôle important au niveau du bien-être psychologique, mais qu'en est-il de la planification?

La planification

La planification des buts est décrite comme l'étape où l'individu élabore un plan précis en vue d'atteindre son objectif. Plus précisément, c'est un exercice mental qui prépare l'action (Tubbs & Ekeberg, 1991); elle comprend les activités suivantes : exploration des possibilités, recherche des moyens, spécification des étapes, précision des circonstances qui favoriseront le démarrage de l'action, identification des habiletés nécessaires, prévision des obstacles et des façons de les affronter, recherche d'aide (Cantor, 1990; Cantor & Fleeson, 1994; Markus & Wurf, 1987; Watson et Tharp, 1997). Ces activités ont pour fonction de faciliter la réalisation de la tâche ou l'atteinte du but visé.

Pour Little (1993), la planification doit tenir compte de trois types de contexte qui sont nécessaires pour entreprendre l'action : le contexte intentionnel dans lequel un objectif de clarification des priorités est entamé; le contexte systémique, défini par la relation des projets entre eux à l'intérieur d'un système plus large de buts personnels; et un contexte écologique où l'action prend place dans un environnement et un milieu historique.

Une planification adéquate s'accompagne d'un état d'esprit axé sur l'action, ce qui rend la personne prête sur le plan cognitif et comportemental. Dans cet état d'esprit, les gens se perçoivent généralement de façon positive, se sentent moins vulnérables et s'attribuent plus de contrôle. Ces dispositions, accompagnées parfois d'un optimiste exagéré, placent la personne dans une position optimale pour le démarrage de l'action et la persistance dans les difficultés (Bandura, 1993; Cantor, 1990; Seligman, 1991; Taylor & Gollwitzer, 1995). La planification place donc la personne dans un état d'esprit qui crée de bonnes conditions pour l'action, ce qui favorise le bien-être psychologique (Lapierre, Bouffard, & Dubé, 2003). En plus de préparer l'action, une planification efficace doit tenir compte du contexte environnemental dans lequel le but va être réalisé (Aarts, Dijksterhuis, & Midden, 1999). Outre la préparation mentale, d'autres stratégies utiles à la poursuite du but sont déjà présentes au stade de la planification : anticipation des résultats et des méthodes pour y parvenir (Cantor, 1990), résolution des problèmes (D'Zurilla & Chang, 1995), affrontement du stress (Schafer, 1992) et utilisation de modèles de planification pour des buts similaires (Aarts, Dijksterhuis, & Midden, 1999).

En résumé, la planification est une étape intermédiaire indispensable au processus de réalisation des buts. On peut dire que la planification apporte un sentiment de bien-être lorsqu'elle est bien préparée. Cependant, les relations entre la planification et le bien-être psychologique sont peu étudiées. Il n'en va pas de même au niveau de la poursuite des buts.

La poursuite

La poursuite des buts est consacrée au passage à l'action, laquelle peut se poursuivre sur un temps plus ou moins long. Cette troisième phase suppose la régulation de l'action qui assure le progrès vers le but. Lapierre, Bouffard et Dubé (2003) citent quelques recherches qui indiquent que la poursuite du but ou de la démarche vers l'objectif est porteuse de bien-être psychologique. Elle favorise le sens de l'accomplissement personnel (Kuypers & Bengtson, 1973) et a une grande valeur adaptative (Lazarus & DeLongis, 1983). D'ailleurs, Brunstein (1993), avec un échantillon d'étudiants ($N = 88$), a démontré, grâce au caractère longitudinal de sa recherche, que c'est le progrès vers le but qui améliore le bien-être psychologique et non l'inverse.

Omodei et Wearing (1990) ont voulu savoir auprès d'un échantillon d'adultes ($M = 33$ ans) si c'est l'obtention de l'objet désiré qui contribue au bien-être psychologique ou l'engagement dans l'activité dirigée vers le but. Leurs résultats indiquent que les deux variables sont fortement reliées au bien-être ($r = 0,74$ et $r = 0,71$ respectivement) et expliquent conjointement 62% de la variance de l'affect positif; la relation avec l'affect négatif étant non significative. De plus, chacune des variables apporte une contribution significative en regard de l'affect positif: $\beta = 0,47$ pour l'obtention de l'objet désiré et 0,39 pour l'engagement dans l'activité.

Diener et Fujita (1995), chez un échantillon ($N = 222$) d'étudiants universitaires, ont observé des effets positifs de la poursuite du but sur le bien-être psychologique lors de la présence de ressources personnelles et environnementales qui favorisent le progrès vers l'atteinte de l'objectif. Par exemple, le soutien social favorise l'adaptation (Robbins, Lee, & Wan, 1994) tandis que le soutien de la part du conjoint rehausse l'humeur et la satisfaction maritale en autant que ces appuis se rapportent à la poursuite des projets personnels (Brunstein, Dangelmayer, & Schultheiss, 1996).

Pour leur part, Elliot, Sheldon et Church (1997) ont observé une relation significative négative entre la poursuite des buts d'évitements et le bien-être psychologique chez des étudiants universitaires ($N = 166$, $M = 20$ ans), mais cette relation ne varie pas selon le sexe des participants. En effet, la poursuite de buts d'évitement chez les étudiants universitaires est reliée à une baisse du bien-être psychologique au cours du semestre et associée négativement à différents indices spécifiques : satisfaction du progrès, plaisir dans la poursuite, caractère actualisant de la démarche, affect positif et affect négatif (la relation est positive dans ce cas). Dans le cadre d'une autre recherche longitudinale auprès d'étudiants universitaires ($N = 90$, $M = 20$ ans), Sheldon et Kasser (1998) ont observé que le progrès dans la poursuite des buts personnels produit une augmentation du bien-être psychologique à court terme et à long terme. De plus, ils ont démontré que la relation entre progrès et bien-être est modérée par la congruence des buts avec les besoins psychologiques fondamentaux. Ainsi ceux qui poursuivent des buts congruents augmentent leur niveau de bien-être psychologique

s'ils font de substantiels progrès et diminuent leur bien-être psychologique s'ils font peu ou pas de progrès. Cantor et Sanderson (1999) ont également démontré que le bien-être psychologique est rehaussé lorsque l'individu poursuit des buts personnels intrinsèquement valorisés tandis que McGregor et Little (1998) ont observé une corrélation significative positive entre la congruence des buts et le sens à la vie.

Brunstein, Schultheiss et Grässmann (1998) ont aussi étudié cette congruence des buts avec les besoins fondamentaux chez un groupe de 98 étudiants ($M = 23,6$ ans). Ils observent que les individus qui se caractérisent par un fort besoin de réalisation connaissent un bien-être émotionnel lorsqu'ils progressent vers des buts concrets qui représentent ce besoin, mais non s'ils progressent vers des buts différents. Il en est de même pour ceux qui se caractérisent par un fort besoin de relation avec autrui; ils éprouvent du bien-être émotionnel lorsqu'ils progressent vers des buts interpersonnels, mais non s'ils progressent vers un autre type d'objectif. Oishi, Diener, Suh et Lucas (1999) ont également observé que les étudiants qui valorisent l'accomplissement se sentent mieux les jours où ils performant bien en classe tandis que ceux qui mettent l'emphase sur la vie sociale sont plus heureux lorsque leurs relations interpersonnelles s'améliorent.

En terminant, il est à noter que la poursuite du but augmente le bien-être psychologique et l'estime de soi en particulier. De plus, l'estime de soi favorise aussi

l'élaboration de nouveaux buts (Salmela-Aro & Nurmi, 1997) chez des étudiants âgés entre 18 et 32 ans ($M = 21,9$ ans).

La récession des écrits montre bien les relations entre l'élaboration ou la poursuite des buts d'une part et le bien-être psychologique, d'autre part. Néanmoins, les relations positives entre la planification et le bien-être psychologique ne sont pas aussi claires. Toutefois, on constate que peu d'études se sont intéressées à l'ensemble des étapes du processus menant à la réalisation des buts et à ses liens avec le bien-être psychologique. De même, la plupart des recherches n'utilisaient qu'un groupe d'âge (souvent de jeunes adultes aux études ou des personnes âgées) pour étudier les relations d'une étape du processus avec les indices du bien-être psychologique. L'objectif de la présente recherche sera donc d'étudier les relations entre le processus de réalisation des buts personnels, de même que chacune de ses étapes et les indices du bien-être psychologique chez trois groupes d'âges. À partir de la recension des écrits nous pouvons formuler les hypothèses suivantes :

- L'élaboration des buts influence positivement chacun des indices du bien-être psychologique.
- La planification des buts influence positivement chacun des indices du bien-être psychologique.
- La poursuite des buts influence positivement chacun des indices du bien-être psychologique.

- L'âge influencera la relation entre les étapes du processus des buts et du bien-être psychologique.

Méthode

Participants

L'échantillon comporte 297 participants (159 femmes et 138 hommes) recrutés et répartis, selon leur cheminement professionnel et leur âge, en trois groupes : jeunes adultes étudiants entre 18 et 29 ans ($n = 99$; $M = 22$ ans; $ÉT = 2,15$), adultes travailleurs âgés entre 30 et 54 ans ($n = 99$; $M = 42$ ans; $ÉT = 6,6$) et adultes retraités âgés entre 55 et 75 ans ($n = 99$; $M = 63$ ans; $ÉT = 6,59$) (voir Tableau 1). Les étudiants ont été recrutés dans des cours de psychologie et devaient être inscrits à temps plein à l'Université de Sherbrooke ou à l'Université du Québec à Trois-Rivières (U.Q.T.R.). Les adultes ont été recrutés par le biais d'étudiants qui remettaient les questionnaires de façon anonyme et confidentielle à des parents et amis, tandis que les retraités ont été recrutés parmi les participants à une recherche sur le bien-être au Laboratoire de gérontologie de l'U.Q.T.R. Le niveau moyen de scolarité pour les étudiants est de 15,5 ans, tandis que pour les travailleurs il est de 13,3 ans, alors que celui des retraités se situe à 12,5 ans. Il n'y a pas de différence significative entre les femmes et les hommes au niveau de l'âge et de la scolarité. Les participants vivent autant en couple (51%) que célibataire (49%). Par contre, on retrouve un plus grand nombre de célibataires chez les jeunes étudiants (72/99).

Placer le Tableau 1 ici

Instruments de mesure

Tout d'abord, les participants répondent à un questionnaire visant à recueillir les données socio-démographiques habituelles : l'âge, le sexe, le niveau de scolarité, l'emploi principal etc. Ils complètent ensuite deux questionnaires évaluant les variables à l'étude : le processus de réalisation des buts personnels et le bien-être psychologique.

Le bien-être psychologique est mesuré par les six Échelles du Bien-Être Psychologique élaborées par Ryff (1989b). L'échelle d'autonomie évalue l'autodétermination, l'indépendance d'esprit ainsi que la capacité du participant de résister aux pressions sociales et de s'évaluer à partir de standards personnels. L'échelle de compétence s'intéresse au sentiment de maîtrise du participant dans son environnement, mesure son impression de contrôler ses affaires quotidiennes et sa capacité d'utiliser les occasions qui se présentent. L'échelle de croissance personnelle réfère au sentiment de développement continu, d'amélioration de soi, d'actualisation de son potentiel et d'ouverture à de nouvelles expériences. L'échelle de relations positives avec autrui indique si le répondant a des relations satisfaisantes et empreintes de confiance avec les autres. Elle évalue également s'il est capable d'empathie, d'affection et d'intimité. L'échelle du sens à la vie indique si le répondant a des buts et une

orientation vers l'avenir et s'il accorde un sens à son présent et à son passé. Finalement, l'échelle d'acceptation de soi évalue l'attitude de l'individu envers lui-même et sa capacité de reconnaître ses qualités et ses défauts.

Originellement, le questionnaire de Ryff (1989a) avait 20 items pour chacune des six sous-échelles. Le répondant doit indiquer sur une échelle de type Likert en six points (1 = tout à fait en désaccord, tout à fait faux, à 6 = tout à fait en accord, tout à fait vrai) sa façon d'être ou d'agir face à la situation. Ryff (1989a) a utilisé ces échelles auprès de 321 adultes de groupes d'âges différents : des jeunes adultes (M=19,5 ans), des adultes (M=49,8 ans) et des personnes âgées (M=75 ans). Les coefficients de consistance interne varient de 0,81 à 0,88. Les échelles de bien-être sont corrélées positivement avec des mesures de fonctionnement positif (satisfaction de vivre, estime de soi, équilibre affectif) et négativement avec la dépression, ce qui indique une validité concomitante acceptable.

Ryff et Essex (1992) proposent une version abrégée qui comporte 14 items par échelles avec des alphas de 0,83 à 0,91. Cette version abrégée a été traduite et validée en français par Lapierre et Desrochers (1997, voir Bouffard & Lapierre, 1997). Lapierre, Dubé, Alain, et Bouffard, (2003) ont à nouveau réduit le questionnaire passant de 14 à 6 items par sous-échelle. Cette dernière version a été employée dans la présente étude. Les coefficients de consistance interne de chacune des six sous-échelles, obtenus auprès d'un échantillon de retraités, sont les suivants : la croissance ($\alpha = 0,56$),

l'acceptation de soi ($\alpha = 0,73$), les relations avec autrui ($\alpha = 0,78$), la compétence ($\alpha = 0,78$), le sens à la vie ($\alpha = 0,82$) et l'autonomie ($\alpha = 0,66$). Les items propres à chacune des échelles sont distribués dans un questionnaire continu. Un score élevé indique une cote élevée pour la dimension évaluée.

Le processus de réalisation des projets personnels est mesuré par l'échelle du processus de réalisation des buts de Lapierre, Dubé, Alain et Bouffard (2003). L'échelle comprend trois sous-échelles et un score global. La première sous-échelle mesure la capacité d'élaborer des buts et la motivation à vouloir réaliser un projet, par exemple: « Durant cette période de ma vie, je me donne des buts, des objectifs ou des projets ». La planification des buts évalue la capacité à élaborer un plan précis en vue d'atteindre son objectif. Un énoncé représentatif de la planification est: « Je préfère agir sous l'impulsion du moment plutôt que de prévoir d'avance mes activités ». Enfin, la sous-échelle de la poursuite des buts réfère à la capacité de passer à l'action, par exemple: « Je peux compter sur le soutien de la part d'autrui dans la réalisation de mes projets ». Le score global indique si le processus des buts est activé ou pas. Pour chacun des items, les participants indiquent sur une échelle de type Likert de 1 (pas du tout) à 7 (tout à fait) s'ils agissent selon ce qui est décrit dans les énoncés. Les coefficients de consistance interne obtenus auprès du présent échantillon sont de 0,91 pour l'ensemble du processus de réalisation des buts alors qu'il est de 0,78 pour la sous-échelle de l'élaboration, de 0,71 pour la sous-échelle de la planification et de 0,82 pour la sous-échelle de la poursuite.

Déroulement

Les participants à l'étude ont complété les questionnaires sur une base volontaire. Tous les participants étaient aussi informés que la confidentialité et l'anonymat seraient respectés selon les règles de déontologie de l'UQTR. Chaque participant avait la même consigne écrite sur le questionnaire.

Ce questionnaire comporte des énoncés qui peuvent s'appliquer à votre situation. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Il s'agit de répondre honnêtement et spontanément. Nous vous demandons de lire chaque énoncé attentivement et de dire s'il décrit votre façon d'être ou d'agir. Utilisez les échelles pour indiquer si les descriptions contenues dans les énoncés se rapportent à vous.

La majorité des étudiants ont rempli les questionnaires lors de cours, soit en groupe, soit individuellement dans un endroit comme la bibliothèque. La plupart des adultes et des retraités ont rempli les questionnaires de façon individuelle à leur domicile. Cependant, certains retraités ont rempli le questionnaire en groupe dans le cadre d'une recherche sur le bien-être réalisée au Laboratoire de gérontologie de l'U.Q.T.R.

Résultats

Nos hypothèses prévoyaient des relations entre les différentes étapes du processus de réalisation des buts et le bien-être psychologique. Les résultats présentés au Tableau 2 montrent des corrélations significatives et positives entre chacune des étapes du processus et chacune des dimensions évaluant le bien-être psychologique sauf entre la planification et l'autonomie. Les analyses de corrélations indiquent aussi que le sentiment de compétence et l'acceptation de soi sont reliés positivement avec l'âge, tandis que le sens à la vie, les relations positives avec autrui et la croissance personnelle sont associés négativement avec l'âge. De plus, le sens à la vie et la croissance personnelle sont corrélés positivement avec le niveau de scolarité.

Placer le Tableau 2 ici

Des analyses de variances multifactorielles ont été effectuées pour déterminer s'il existe des différences entre les sexes et les groupes d'âges pour les variables à l'étude, soit le processus de réalisation des buts personnels et le bien-être psychologique. Les résultats indiquent qu'il n'y a pas d'effet d'interaction entre le sexe et le groupe d'âge sur les variables indépendantes et dépendantes. L'analyse des effets principaux montre une différence significative entre les sexes au niveau de l'autonomie ($F(1, 297) = 6,09$,

$p < 0,01$). Les hommes ($M = 26$) ont un niveau d'autonomie (capacité de résister aux pressions sociales et autodétermination) plus élevé que les femmes ($M = 24,98$). Les résultats montrent aussi une différence significative ($F(1, 297) = 7,55, p < 0,01$) entre les sexes au niveau des relations positives avec autrui; les femmes ont un score plus élevé ($M = 29,23$) au niveau de cette dimension que les hommes ($M = 27,51$). Il n'y a pas de différences entre les hommes et les femmes au niveau des autres indices du bien-être psychologique (sens à la vie, compétence, acceptation de soi et croissance personnelle), ni au niveau de la capacité de réaliser ses buts et des étapes du processus.

Placer le Tableau 3 ici

En ce qui concerne les trois groupes d'âge, le Tableau 3 met en évidence des différences significatives entre les groupes au niveau de quatre des six dimensions du bien-être et de l'ensemble des variables évaluant le processus des buts.

On remarque d'abord qu'il y a des différences significatives entre les trois groupes au niveau du processus de réalisation des buts et de chacune des étapes, soit l'élaboration, la planification et la poursuite. Les retraités ont une capacité à réaliser leurs projets plus faible ($M = 97,51$) que les travailleurs ($M = 108,34$) et les étudiants ($M = 107,38$). Plus précisément, les retraités ont un score d'élaboration des buts plus faible

($M = 42,04$) que les travailleurs ($M = 44,62$) et les étudiants ($M = 44,22$). En plus de se donner moins de buts, les retraités semblent avoir plus de difficulté au niveau de la planification de leurs projets personnels ($M = 22,22$) que les étudiants ($M = 25,15$) et que les travailleurs ($M = 25,41$). Enfin, les travailleurs ($M = 38,31$) et les étudiants ($M = 38,01$) ont un score plus élevé que les retraités ($M = 33,24$) au niveau de la poursuite de leurs buts.

Au niveau du bien-être, le groupe des retraités a un niveau de croissance personnelle plus faible ($M = 25,98$) que les travailleurs ($M = 28,23$) et les étudiants ($M = 29,24$). Dans cet échantillon, les retraités expriment moins un sentiment de développement continu, d'amélioration de soi, d'actualisation de leur potentiel et d'ouverture à de nouvelles expériences que les étudiants et les travailleurs. D'ailleurs, l'âge est relié significativement et négativement à la croissance personnelle ($r(297) = -0,33, p < 0,001$). En ce qui concerne le sens à la vie, nous obtenons le même genre de résultat. Les retraités ($M = 27,57$) ont une plus faible orientation vers l'avenir et ils accordent moins de sens à leur présent et à leur passé comparativement aux travailleurs ($M = 29,42$) et aux étudiants ($M = 29,81$). Le Tableau 3 nous montre que ce sont les étudiants ($M = 26,68$) qui ont un niveau d'acceptation de soi significativement ($F(1,297) = 5,74, p < 0,004$) plus faible que les travailleurs ($M = 28,41$) et les retraités ($M = 28,91$). Les analyses d'effets simples montrent que la différence significative ($F(1,297) = 9,50, p < 0,000$) observée pour le sentiment de compétence se situe seulement

entre les retraités ($M=30,13$) et les étudiants ($M = 27,07$). Les retraités se sentent significativement plus compétents face à leur environnement que les étudiants.

Les trois premières hypothèses supposaient que chaque étape du processus des buts (élaboration, planification et poursuite) influence chacun des indices du bien-être psychologique. Pour vérifier ces hypothèses des analyses de régression hiérarchique ont été effectuées sur chacune des mesures du bien-être. Le groupe d'appartenance (âge) et le sexe ont été insérés en premier dans l'analyse de régression puisque les analyses préliminaires indiquaient des différences entre les groupes au niveau des variables dépendantes et indépendantes. Ensuite, chacune des étapes du processus est insérée à son tour dans l'analyse pour vérifier son impact sur chacune des dimensions du bien-être. Finalement, pour vérifier la quatrième hypothèse concernant le rôle modérateur de l'âge, l'interaction entre l'âge et l'étape du processus a été insérée.

Placer le Tableau 4 ici

Le Tableau 4 présente les résultats des analyses de régression hiérarchique qui ont permis de vérifier les quatre hypothèses. Les résultats indiquent d'abord que les variables socio-démographiques explique de 3 à 11 % de la variance du bien-être et que

ce pourcentage est significatif pour quatre des six indices : la croissance personnelle, le sens à la vie, l'autonomie et la compétence.

L'élaboration des buts explique significativement chacun des indices du bien-être psychologique, confirmant ainsi la première hypothèse. L'élaboration explique 19 % de la variance de la croissance personnelle, 24 % de l'acceptation de soi, 19% des relations positives avec autrui, 44% du sens à la vie, 9% de l'autonomie et 24 % de la compétence. L'examen des coefficients de régression (beta) montre que lorsque les autres variables de la régression sont tenues constantes (variables socio-démographiques, deux autres étapes du processus et interactions), l'effet de l'élaboration sur les indices du bien-être psychologique n'est plus significatif.

Quand à la variable planification, elle explique 2% de la variance du sens à la vie et 3% de la variance de l'autonomie. Bien que ces deux contributions soient faibles, elles sont néanmoins significatives. Cependant, quand nous observons les coefficients de régression (beta), la planification est la seule étape du processus qui a un effet significatif sur le sens à la vie, sur l'autonomie et la compétence, lorsque les autres variables indépendantes de la régression sont contrôlées.

La poursuite des buts explique cinq des six indicateurs du bien-être psychologique, ce qui nous permet de confirmer la troisième hypothèse. La poursuite ajoute de 2 % à 8% à l'explication des différents indices de bien-être et ces contributions

sont toutes significatives sauf pour l'autonomie. La vérification des coefficients de régression (beta) indique que la poursuite a un effet significatif sur l'acceptation de soi et les relations positives avec autrui lorsque les autres variables indépendantes de la régression sont tenues constantes

En conclusion, les résultats indiquent que l'âge, le sexe et l'ensemble des étapes du processus explique de 30 à 52% de la variance des indices du bien-être (sauf la variance expliquée de l'autonomie qui est de 15%). Les interactions entre l'âge et chacune des étapes du processus ont été entrées en dernier dans l'équation de régression afin de vérifier la 4^{ème} hypothèse. Les résultats indiquent que l'âge n'a pas d'effet modérateur sur les relations entre le processus des buts et les indicateurs du bien-être psychologique, sauf avec la planification. Ainsi l'interaction entre l'âge et la planification ajoute une contribution significative de 3 % à l'explication de la variance de la compétence.

Discussion

Le principal objectif de cette recherche était d'étudier les relations entre les étapes du processus de réalisation des buts personnels (élaboration, planification et poursuite) et les indices du bien-être psychologique (autonomie, sens à la vie, compétence, relation positive avec autrui, croissance personnelle, acceptation de soi) chez trois groupes d'âge (jeunes adultes étudiants, adultes travailleurs, adultes retraités).

D'abord, les analyses corrélationnelles confirment les relations prévues entre le processus de réalisation des buts et le bien-être psychologique. Ainsi, l'ensemble du processus et chacune de ses étapes sont en corrélations significatives et positives avec les dimensions du bien-être psychologique. Les analyses corrélationnelles confirment donc les liens que d'autres auteurs (Cantor & Fleeson, 1991; Cantor & Sanderson, 1999; Lapierre, Bouffard, & Dube, 2003; Nuttin, 1985; Gollwitzer, 1993, etc.) ont observés entre certaines étapes du processus des buts personnels et le bien-être psychologique. Seule la planification ne semble pas avoir de lien avec l'autonomie. Ce résultat peut être expliqué par la discordance entre certains éléments du processus de planification et l'autonomie. En effet le processus de planification comprend la recherche de différents moyens pour atteindre les buts fixés. L'un de ces moyens est la recherche d'aide extérieure, qui peut inclure des conseils, des façons de faire, des expériences positives et négatives partagées avec l'entourage etc., alors que l'autonomie implique une capacité des personnes à résister aux pressions sociales et réfère à une indépendance d'esprit et d'action.

Comme la recension des écrits le suggérait, le processus des buts et ses étapes sont donc liés avec les indices du bien-être psychologique. De plus, les analyses de régression hiérarchique montrent qu'effectivement l'élaboration et la poursuite expliquent une partie significative de la variance, soit cinq des six dimensions du bien-être psychologique. Ainsi la représentation mentale du but semble aussi importante que

sa poursuite active pour le bien-être psychologique. Quant à la planification, elle explique la variance de seulement deux des indicateurs du bien-être (sens à la vie et autonomie). Cette étape préparatoire à la réalisation des buts semble donc moins importante que les deux autres. On peut supposer que certains traits de personnalité ou que certains éléments contextuels pourraient influencer la planification et son efficacité au cours du processus de réalisation des buts et ainsi le bien-être psychologique qui en découle.

Enfin, comme le supposait le contexte théorique, l'âge n'a pas d'effet modérateur sur les liens entre les étapes du processus et les indicateurs du bien-être psychologique. Ainsi, quel que soit l'âge, la présence des buts influence le bien-être psychologique. Les observations confirment donc la pertinence d'un programme d'intervention visant à augmenter le bien-être des individus en les aidant à réaliser leurs projet personnels (Dubé, Bouffard, Lapierre, & Labelle, 2000).

L'analyse de variance multifactorielle a montré qu'il n'y a pas de différence entre les sexes au niveau des étapes menant à la réalisation des buts. Cette observation indique qu'il n'est pas nécessaire d'adapter un programme de gestion des buts selon le sexe des participants. Toutefois, puisque les résultats indiquent aussi que les groupes (étudiants, travailleurs et retraités) diffèrent de façon significative au niveau du processus de réalisation des buts, ce genre de programme d'intervention devrait être adapté aux besoins spécifiques de chaque clientèle.

Les différences observées entre les groupes d'âges sont similaires à ceux de Ryff et Keyes (1995). Les scores de croissance personnelle et de sens à la vie sont plus faibles chez les aînés alors que les scores de compétence sont plus faibles chez les jeunes. Il apparaît dans le présent échantillon que les aînés sont moins ouverts aux nouvelles expériences et moins orientés vers le futur et ont moins le sentiment de se développer que les deux autres groupes. Il semble donc que les rôles que nous exerçons et les buts personnels qui y sont associés permettent d'atteindre un bien-être qui est caractérisé par des dimensions particulières selon les étapes de la vie (Nurmi, 1998). Ces différences significatives entre les groupes d'âges (étudiants, travailleurs et retraités) peuvent s'expliquer par le contenu de leurs buts. Ainsi les retraités auraient des scores moins élevés pour chacune des étapes du processus parce qu'ils sont dans une période de transition qui exige qu'ils abandonnent les buts antérieurs devenus désuets ou inaccessibles en vue de sélectionner des projets plus spécifiques à la période de vie dans laquelle ils se trouvent (Nurmi, 1998). Il faut noter que les participants les plus âgés de l'échantillon vivent une période de transition, la retraite, qui exige une adaptation à plusieurs changements, suite au départ du travail (Plamondon & Plamondon, 1982), ainsi qu'une restructuration importante de leur hiérarchie de buts. Ce n'est pas le cas des travailleurs et des étudiants qui vivent une continuité de leur rôle. Ces adaptations demandent beaucoup d'énergie et causent de l'anxiété chez l'individu ce qui pourraient expliquer la diminution de la capacité à élaborer, à planifier et à poursuivre leurs projets personnels et ainsi une diminution de leur bien-être. Il serait intéressant de vérifier si les

étudiants ou les travailleurs qui vivent une période de transition exigeant une restructuration des buts, que ce soit la fin des études ou une période de chômage ou de maladie, manifestent aussi une diminution de la capacité à réaliser les étapes du processus et donc de leur bien-être.

Par ailleurs, l'utilisation d'autres instruments qui mesurent différents aspects du bien-être psychologique (satisfaction de vie, bonheur, etc.) pourraient donner des résultats divergents. De plus, l'instrument de mesure du processus de réalisation des buts est relativement nouveau, quoique valide, et peut mesurer moins bien la dimension de la planification des buts. Il n'en demeure pas moins que cette étude a été effectuée auprès de 297 personnes, ce qui permet une certaine généralisation des résultats.

Grâce aux résultats de cette recherche, nous avons pu approfondir davantage les connaissances sur les liens implicites entre le processus de réalisation des buts personnels et les indicateurs du bien-être psychologique dans divers groupes d'âge. De plus, les connaissances obtenues suggèrent quelques améliorations possibles au programme d'intervention sur la gestion des buts personnels (Dubé, Bouffard, Lapierre, & Labelle, 2000), en outre de former des groupes en fonction des transitions de vie vécues par les participants. Les résultats généraux obtenus pourront aider à explorer et à spécifier dans des recherches futures les mécanismes personnels du processus de réalisation des buts par lesquels les retraités, étudiants et travailleurs ressentent du bien-être psychologique et ainsi trouver des stratégies d'adaptations personnalisées

(stimulation au niveau des intérêts personnels dans le but d'augmenter des buts personnels significatifs, technique de planification et d'organisation etc.).

Références

- Aarts, H., Dijksterhuis, A., & Midden, C. (1999). To plan or not to plan? Goal achievement or interrupting the performance of mundane behaviors. *European Journal of Social Psychology, 29*, 971-979.
- Bandura, A. (1993). La théorie sociale-cognitive des buts. *Revue québécoise de psychologie, 14*, 43-83.
- Baumeister R. F. (1991). *Escaping the self*. New-York: Guilford
- Bouffard, L., & Bastin, E. (1992). La perspective future, facteur de santé mentale chez les personnes âgées. *Santé mentale au Québec, 17*, 227-250.
- Bouffard, L., & Lapierre, S. (1997). La mesure du bonheur. *Revue québécoise de psychologie, 18*, 271-290.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brunstein, J.C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 1061-1070.
- Brunstein, J.C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 1006-1019.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grässmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 494-508.
- Buhler, C. (1968). The course of human life as a psychological problem. *Human Development, 11*, 184-200.

- Cantor, N. (1990). From thought to behavior. Having and doing in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735-750.
- Cantor, N. & Fleeson, W. (1991). Life tasks and self-regulation processes, Dans M.L. Maehr, & P. R. Pintrich (Éds), *Advances in motivation and achievement. Vol. 7: Goals and self-regulation* (pp.327-369). Greenwich, Ct: JAI Pres.
- Cantor, N., & Fleeson, W. (1994). Social intelligence and intelligent goal pursuit : A cognitive slice of motivation. Dans W. D. Spaulding (Ed), *Integrative views of motivation, cognition and emotion* (p. 125-179). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1999). Life tasks participation and well-being: The importance of taking part in daily life. Dans D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Éds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 230-243). New-York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419-436.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-30.
- Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S., & Labelle, R. (2000). Le bien-être psychologique par la gestion des buts personnels : une intervention de groupe auprès des retraités. *Revue québécoise de psychologie*, 21, 255-280

- D'Zurilla, T. J., & Chang, E. C. (1995). The relationship between problem solving and coping. *Cognitive Therapy and Research, 19*, 547-562.
- Elliot, A. J., Sheldon, K. M., & Church, M. A. (1997). Avoidance, personal goals, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*, 915-927.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1058-1068.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns*. New York: Guilford Press.
- Erickson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International University Press.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural model of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 138-150.
- Gilliant, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: University Press.
- Gollwitzer, P. (1993). Goal achievement: the role of intentions. Dans M. Hewstone & W. Stroebe (Eds), *European Review of Social Psychology* (Vol. 4, p. 141-185). Chichester: Wiley.
- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology, 33*, 176-187.
- Holahan, C.K. (1988). Relation of life goals at age 70 to activity participation and health and psychological well-being among Terman's gifted men and women. *Psychology and Aging, 3*, 286-291.

- Hosen, , R. (1990). Strategies for enhancing psychological well-being. *Psychology, a Journal of Human Behavior*, 27, 20-29.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York : Basic Book.
- Klinger, E. (1994). On living tomorrow today: The quality of inner life as a function of goal expectations. Dans Z. Zaleski (Éd.), *The psychology of future orientation* (pp.97-106). Lublin, Pologne: Presses de l'université catholique de Lublin.
- Kuypers, J. A., & Bengtson, V. L. (1973). Social breakdown and competence: A model of normal aging. *Human Development*, 16, 181-201.
- Labelle, R., Alain, M., Bastin, E., Bouffard, L., Dubé, M., & Lapierre, S. (2000). Bien-être et détresse psychologique : vers un modèle hiérarchique cognitivo-affectif en santé mentale. *Revue québécoise de psychologie*, 21, 71-87.
- Lapierre, S., Bouffard, L., & Dubé, M. (2003) Les buts personnels et le bien-être psychologique : revue de recherche. Manuscrit soumis pour publication.
- Lapierre, S., Dubé, M., Alain, M., & Bouffard, L. (2003). *Well-being and the realization of personal goals during retirement*. Communication présentée au 8th European Congress of Psychology, Vienne, Autriche.
- Lazarus, R. S., & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38, 245-254.
- Lecci, L., Okun, M. A., & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 731-741.
- Little, B. R. (1993). Personal projects and the distributed self: Aspects of a conative psychology. Dans J. M. Suls (Éd.), *The self in social perspective : Psychological perspectives on the self* (Vol. 4), (pp. 157-185). Hillsdale, NJ: Earlbaum.

- Markus, H. R., Kitayama, S., & Heiman, R. J. (1996). Culture and basic psychological principles. Dans E. T. Higgins, & A. R. Kruglanski (Éds), *Social psychology. Handbook of basic principles* (pp.857-914). New York: Guilford.
- Markus, H. R., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, *41*, 954-969.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept. A social-psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, *38*, 299-337.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning : On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 494-512.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1997). La poursuite scientifique du bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, *18*, 13-28.
- Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. Dans C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Éds), *The psychology of adult development and aging* (pp.311-335). Washington, DC: American Psychological Association.
- Nurmi, J.-E. (1998). Self-definition and mental health during adolescence and young adulthood, Dans J. Schulenberg, J. L. Maggs, & K. Hurrelman (Eds), *Health risks and development transitions during adolescence* (pp. 395-419). New York: Cambridge University Press.
- Nuttin, J. R. (1985). *Théorie de la motivation humaine*. Paris : P.U.F.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, *67*, 157-184.
- Omodei, M. M. & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward and integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 762-769.

- Payne, E. C., Robins, S. B., & Dougherty, L. (1991). Goal directedness and older adults adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 38*, 302-308.
- Plamondon, G., & Plamondon, L. (1982). Les éléments de la crise de la retraite. Dans M. Aumond (Éd.), *Éléments de gérontologie* (pp.201-222). Montréal : Maurice Aumond inc.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: life span perspective. *Journal of Gerontology, 42*, 44-49.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1984). Psychological and physical well-being in the elderly: The perceived well-being scale. *Canadian Journal on Aging, 3*, 23-32.
- Robbins, S. B., Lee, R. M., & Wan, T. T. H. (1994). Goal continuity as a mediator of early retirement adjustment : Testing a multidimensional model. *Journal of Counseling Psychology, 41*, 18-26.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New direction in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioural Development, 12*, 35-55.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging, 7*, 507-517.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Samela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (1997). Goal contents, well-being, and life context during transition to university: A longitudinal study. *International Journal of behavioural Development, 20*, 471-491.

- Schafer, W. (1992). *Stress management for well-being (2e éd.)*. Fort Worth, TX: Hartcourt Brow Jovanovich.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New-York: Random House.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *24*, 1319-1331.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, *37*, 491-501.
- Smith, L. C., & Robbins, S. B. (1988). Validity of the goal instability scale (modified) as a predictor of adjustment in retirement-age adults. *Journal of Counseling Psychology*, *33*, 325-329.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 570-585.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H., (1998). The shifting basis of life satisfaction judgment across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 482-493.
- Taylor, S. E., & Gollwitzer, P. M. (1995). The effects of mind-sets in positive illusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 213-226.
- Trommsdorff, G. (1993). La perspective future: aspect socio-culturels. *Revue québécoise de psychologie*, *14*, 99-120.
- Tubbs, M. E., & Ekeberg, S. E. (1991). The role of intention in work motivation : Implications for goal-setting theory and research. *Academy of Management Review*, *16*, 180-199.

Watson, D. L., & Tharp, R. G. (1997). *Self-directed behavior*. Pacific Grove, CA: Brooks Cole.

Wolff, K. (1971). Rehabilitating geriatric patients. *Hospital Community Psychiatry*, 22, 8-11.

Tableau 1

Description de l'échantillon

	Jeunes adultes étudiants				Adultes travailleurs				Adultes retraités			
	Femmes		Hommes		Femmes		Hommes		Femmes		Hommes	
	n = 54		n = 45		n = 51		n = 48		n = 54		n = 45	
	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>
Âge	21,80	1,75	22,38	2,53	42,08	5,94	41,50	7,30	62,15	6,64	62,67	6,50
Scolarité	15,65	0,83	15,22	1,79	13,43	6,16	13,22	2,89	12,87	3,34	12,17	4,46

Tableau 2

Corrélations entre les indicateurs du bien-être psychologique, les étapes du processus des buts personnels, l'âge et la scolarité.

	Autonomie	Sens à la vie	Compétence	Relations positives	Acceptation de soi	Croissance personnelle	Âge
Processus	0,22***	0,73***	0,44***	0,47***	0,45***	0,52***	-0,23***
Élaboration	0,30***	0,68***	0,46***	0,43***	0,47***	0,46***	-0,11*
Planification	0,05	0,58***	0,33***	0,9***	0,25***	0,37***	-0,21***
Poursuite	0,21***	0,69***	0,40***	0,0***	0,47***	0,54***	-0,28***
Scolarité	-0,05	0,21***	-0,01	0,11	-0,02	0,22***	-0,47***
Âge	0,11	-0,18**	0,26***	-0,06*	0,16**	-0,33***	

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

Tableau 3

Analyses de variance des indices du bien-être psychologique et des étapes du processus des buts selon le groupe.

	Jeunes adultes étudiants	Adultes travailleurs	Adultes retraités		
	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>F</i> principal sexe	<i>F</i> principal groupe
Processus des buts /140	107,38	108,34	97,51	0,55	9,39***
Élaboration des buts /56	44,22	44,62	42,04	1,33	2,97*
Planification des buts /35	25,15	25,41	22,22	0,20	9,50***
Poursuite des buts /49	38,01	38,31	33,24	0,82	12,88***
Croissance personnelle /36	29,24	28,23	25,98	0,78	13,03***
Acceptation de soi /36	26,68	28,41	28,91	0,30	5,74**
Relations positives /36	28,77	28,45	28,06	7,55**	0,44
Sens à la vie /36	29,81	29,42	27,57	0,49	5,13***
Autonomie /36	24,90	25,82	25,65	6,09**	1,79
Compétence /36	27,07	28,68	30,13	0,06	9,50***

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

Tableau 4

Régressions hiérarchiques des variables socio-démographiques (sexe et âge) et des étapes du processus de réalisation sur les mesures de bien-être (N=297).

Variable-critère	R2 aug.	F aug.	dl	b
Croissance personnelle				
Âge et sexe	0,11	17,77***	2,294	-0,43
Élaboration	0,19	79,87***	3,293	0,01
Planification	0,00	0,26	4,292	-0,13
Poursuite	0,04	16,73***	5,291	0,42
Inter1	0,00	0,60	6,290	0,20
Inter2	0,00	0,24	7,289	0,15
Inter3	0,00	0,07	8,288	-0,10
R2 total	0,33			
Acceptation de soi				
Âge et sexe	0,03	4,21	2,294	0,72**
Élaboration	0,24	97,27***	3,293	-0,03
Planification	0,00	0,75	4,292	0,07
Poursuite	0,06	27,66***	5,291	0,83***
Inter1	0,00	1,83	6,290	0,44
Inter2	0,00	3,41	7,289	-0,38
Inter3	0,00	1,8	8,288	-0,51
R2 total	0,33			
Relations positives avec autrui				
Âge et sexe	0,03	4,24	2,294	-0,01
Élaboration	0,19	72,75***	2,293	-0,16
Planification	0,00	0,00	4,292	0,06
Poursuite	0,08	33,86***	5,291	0,64*
Inter1	0,00	0,29	6,290	0,55
Inter2	0,00	1,37	7,289	-0,28
Inter3	0,00	0,17	8,288	-0,17
R2 total	0,30			

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

Note Inter1: interaction entre l'âge et élaboration; Inter2 : interaction entre âge et planification; Inter3 : interaction entre âge et poursuite

Tableau 4

Régressions hiérarchiques des variables socio-démographiques (sexe et âge) et des étapes du processus de réalisation sur les mesures de bien-être (N=297) (suite).

Variable-critère	R ² augm.	F	dl	b
Sens à la vie				
Âge et sexe	0,03	5,06**	2,294	0,33
Élaboration	0,44	248,92***	3,293	0,34
Planification	0,02	13,84***	4,292	0,31*
Poursuite	0,03	20,39***	5,291	0,34
Inter1	0,00	1,84	6,290	-0,12
Inter2	0,00	1,76	7,289	-0,30
Inter3	0,00	0,02	8,288	0,04
R2 total	0,52			
Autonomie				
Âge et sexe	0,03	4,91**	2,294	0,27
Élaboration	0,09	32,17***	3,293	0,42
Planification	0,03	8,96**	4,292	-0,50**
Poursuite	0,00	0,40	5,291	0,39
Inter1	0,00	0,43	6,290	-0,07
Inter2	0,00	1,39	7,289	0,45
Inter3	0,00	1,35	8,288	-0,50
R2 total	0,15			
Compétence				
Âge et sexe	0,06	10,41***	2,294	0,55
Élaboration	0,24	106,1***	3,293	-0,13
Planification	0,00	3,02	4,292	0,66***
Poursuite	0,02	7,22**	5,291	0,30
Inter1	0,00	0,01	6,290	0,83
Inter2	0,03	15,33***	7,289	-0,99***
Inter3	0,00	0,03	8,288	-0,06
R2 total	0,35			

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

Note Inter1: interaction entre l'âge et élaboration; Inter2 : interaction entre âge et planification; Inter3 : interaction entre âge et poursuite