

UNIVERSITE DU QUEBEC

MEMOIRE

PRESENTÉ A

L'UNIVERSITE DU QUEBEC A TROIS-RIVIERES

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAITRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR

MONIQUE SANSFAÇON

ANXIETE ET ACTUALISATION DE SOI

CHEZ DES ETUDIANTS EN PSYCHOLOGIE

Avril 1985

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.

Table des matières

Introduction	1
Chapitre premier - Anxiété et actualisation de soi	3
L'anxiété	3
L'actualisation de soi	11
L'anxiété et l'actualisation de soi	18
Recherches expérimentales	21
Chapitre II - Description de l'expérience	33
Sujets	33
Instruments de mesure	34
Déroulement de l'expérience	45
Analyses statistiques	45
Chapitre III - Analyse des résultats	48
Présentation et regroupement des échantillons	48
Fidélité des instruments de mesure	51
Relation entre le trait d'anxiété et l'actualisation de soi ..	53
Reprise des analyses de Dodez et al.	54
Interprétation des résultats	63
Conclusion	72
Appendice A - Epreuves expérimentales	75
Appendice B - Tableaux des tests-t	94
Références	108

Sommaire

L'anxiété se caractérise par un état affectif déplaisant de tension et d'appréhension. Elle se rencontre à tous les niveaux du développement et de la croissance. De son côté, l'actualisation de soi, cette tendance à réaliser notre potentiel unique, correspond au stade le plus élevé de la croissance.

Quelques recherches (De Grâce, 1974; Rollins, 1971) démontrent que deux groupes de sujets différant au niveau de leur actualisation de soi peuvent se situer au même niveau d'anxiété. Se limitant à ce type de comparaison, elles ne présentent pas l'information nécessaire pour déterminer le lien entre les deux variables. D'autres recherches ont été effectuées en vue d'établir ce lien. Dodez et al. (1982), Sobol (1977) et Wilkins (1977, 1978) ont obtenu des corrélations négatives entre l'anxiété et l'actualisation de soi.

Dans la présente recherche, le State-Trait Anxiety Inventory et le Personal Orientation Inventory sont administrés à 81 étudiants au baccalauréat en psychologie. Des corrélations négatives et significatives sont obtenues aux deux passations soit de - .68 ($p < .001$) et de - .53 ($p < .001$). Ces résultats confirment l'hypothèse qu'il existe une relation négative et

significative entre l'anxiété et l'actualisation de soi. Les résultats font aussi ressortir la stabilité des instruments de mesure et des échantillons de sujets.

Introduction

A une époque où le stress fait partie de la vie quotidienne, la probabilité que chacun ressente vivement des sentiments d'anxiété est élevée. Il n'est pas assuré qu'un tel climat puisse favoriser l'épanouissement personnel. Pour le vérifier, il importe de connaître l'influence de l'anxiété au niveau de l'actualisation de soi.

Le concept d'anxiété soulève un dilemme en ce sens qu'il peut à la fois favoriser et nuire au développement. Il semble que l'aspect quantitatif doit être considéré pour évaluer l'apport positif ou négatif de ce concept au sein du développement et de la croissance. De son côté, l'actualisation de soi représente le stade de plus élevé de la croissance. La recherche en cours tente d'établir le lien entre l'anxiété et l'actualisation de soi.

Trois chapitres seront élaborés. Le premier chapitre présente les différents points de vue apportés par plusieurs théoriciens sur l'anxiété et l'actualisation de soi ainsi que les recherches effectuées sur ces variables. Le second chapitre porte sur le déroulement de l'expérimentation. Il donne un aperçu des tests utilisés, de leur validité et fidélité et des échantillons de sujets choisis. Finalement, le dernier chapitre présente les résultats de l'expérimentation et leur discussion en relation avec les études antérieures.

Chapitre premier

Anxiété et actualisation de soi

Ce chapitre présente tout d'abord le concept d'anxiété en insistant sur sa présence dans le développement et la croissance de la personne. L'aspect pathologique est également soulevé en référence à une anxiété élevée. Ensuite, le second concept, l'actualisation de soi est présenté en association étroite avec la croissance.

L'hypothèse d'une relation négative entre l'anxiété et l'actualisation est émise. Elle s'appuie principalement des descriptions des personnes non actualisées et très anxieuses.

Finalement, les recherches expérimentales effectuées sur les deux variables sont rapportées et évaluées.

L'anxiété

Le terme "anxiété" est généralement utilisé pour décrire un état émotionnel transitoire caractérisé par des sentiments de tension et d'appréhension et par une activation du système nerveux autonome (Cattell et Scheier, 1961; Spielberger, 1972). Ce concept est tout d'abord introduit par Freud en 1894 (voir Freud, 1936). Il faut cependant attendre l'année 1950 pour qu'il soulève à nouveau l'intérêt dans de nombreuses publications telles "The meaning of anxiety" (May) et "Learning theory and personality dynamics" (Mowrer).

La présentation de cette partie sur l'anxiété comprend des définitions de ce concept. Il est ensuite exposé que l'anxiété est indispensable au développement et à la croissance. Cette anxiété, lorsque trop élevée, approche toutefois la pathologie. Les personnes très anxieuses sont ensuite décrites ainsi que les personnes peu anxieuses.

Définitions

Les définitions d'anxiété données par différents théoriciens sont similaires. Freud (1936) définit l'anxiété comme un état affectif déplaisant composé de sentiments d'appréhension et de tension impliquant un phénomène de décharge physiologique. Selon la source du danger, il distingue l'anxiété objective ou peur et l'anxiété névrotique. En effet, quand la source du danger est extérieure et bien réelle, l'anxiété est alors appelée objective. Quand la menace est interne, c'est-à-dire provenant des pulsions internes du sujet et non du monde extérieur, l'anxiété est dite névrotique. Freud spécifie que cette dernière est ressentie de temps en temps par chaque être humain.

Plus récemment, Cattell et Scheier (1961) et Spielberger (1966) élaborent une théorie dans laquelle deux facteurs d'anxiété sont distingués: l'anxiété transitoire et le trait d'anxiété¹.

Le premier facteur, l'anxiété transitoire, se conceptualise comme un état émotionnel transitoire qui varie en intensité et qui fluctue en

¹Les termes "anxiété transitoire" et "trait d'anxiété" sont employés en guise des termes anglais "state anxiety" et "trait anxiety".

fonction des situations. Cet état se caractérise par une impression de tension et d'appréhension et s'accompagne d'une activation du système nerveux autonome. L'anxiété transitoire est donc élevée quand la situation est perçue comme menaçante. Elle est d'intensité faible quand la situation n'est pas stressante ou quand un danger objectif n'est pas perçu comme menaçant par l'individu.

Le second facteur, le trait d'anxiété, réfère à une disposition relativement stable de la personnalité à percevoir un éventail de stimuli comme menaçants. Cela réfère également à la tendance à répondre à de tels stimuli par des réactions d'anxiété transitoire. Le trait d'anxiété reflète la fréquence et l'intensité avec lesquelles l'anxiété transitoire s'est manifestée par le passé et par la probabilité qu'elle soit ressentie dans l'avenir. De plus, la peur de l'échec (Atkinson, 1964) ainsi que la tendance à se déprécier (Sarason, 1960) contribueraient apparemment à éléver le trait d'anxiété.

Pour sa part, Eysenck (1979) démontre la présence de deux composantes d'anxiété. La première composante ne diffère pas de la définition donnée plus haut de l'anxiété transitoire. C'est l'activation physiologique qui s'accompagne de sentiments de malaise, de tension et de nervosité. La seconde composante réfère à l'inquiétude que nourrit le sujet sur ses performances. En reliant l'anxiété à la performance, Eysenck précise que la composante "inquiétude" nuit à la performance en réduisant les fonctions de la mémoire. Par contre, la composante "activation physiologique" améliore la performance

en augmentant l'effort, l'attention et aussi la mémoire.

En somme, l'anxiété est définie comme un état émotionnel déplaisant de tension et d'apprehension accompagné d'une activation physiologique. La distinction du trait d'anxiété et de l'état transitoire est acceptée tandis qu'Eysenck ajoute la composante inquiétude à la composante activation. Suite à ces définitions, certains auteurs font ressortir l'importance de l'anxiété dans le développement et la croissance.

Anxiété et croissance

Plusieurs auteurs accordent un rôle positif à l'anxiété. Déjà en 1894, Freud (voir Freud, 1936) met l'accent sur le rôle fonctionnel et utilitaire de l'anxiété face à l'ego. L'anxiété est un signal indiquant la présence d'un danger. Le malaise suscité par l'anxiété et les informations fournies par la perception de la source du danger sont généralement suffisants pour inciter l'individu à s'éloigner du danger ou à s'en protéger. Dans le même ordre d'idées, Anna Freud (1968) précise que l'anxiété permet la mobilisation des forces de l'ego afin de faire face au danger ou de l'éviter. Elle déclare qu'une anxiété modérée chez l'enfant favorise un développement sain.

De même, May (1950) appuyant Kierkegaard cite que le développement de soi comprend une large part d'anxiété. En effet, au cours du développement, les valeurs de l'enfant évoluent vers de nouvelles valeurs dites de croissance. Ces valeurs sont considérées par l'individu indispensables à son existence et toute frustration de ces dernières entraîne un état d'anxiété. Comme aucune

valeur n'est inattaquable, la présence d'anxiété est donc normale chez tout individu. Ainsi, l'anxiété est partie intégrante du développement puisque toute croissance implique l'abandon, dans l'anxiété, de valeurs passées.

Bien qu'Angyal (1965) tout comme May relie l'anxiété à la croissance, son attention se porte sur le changement des modes de comportements plutôt que sur les valeurs. Pour lui, le bris et le changement d'anciens patterns de comportements sont les caractéristiques de la croissance et s'accompagnent habituellement d'anxiété. En effet, la personne se départit d'anciens modes de comportements pour s'orienter vers de nouveaux modes. Cela n'est pas toujours facile et ne se fait pas sans tension ni anxiété d'autant plus que les résultats de ces nouveaux comportements lui sont inconnus. Cependant l'espoir que les changements apportés dans son fonctionnement lui seront bénéfiques lui permet de passer au travers des crises de croissance.

Pour sa part, Rogers (1951, 1961) s'intéresse à l'anxiété se rapportant au concept de soi. Il soutient que l'anxiété est ressentie par le sujet qui éprouve des doutes face à l'image qu'il se fait de lui-même, c'est-à-dire face à son concept de soi. C'est souvent le cas quand le feed-back reçu des autres porte atteinte à cette image. Désormais confronté à une image incohérente de lui-même, le sujet doit remettre en question son concept de soi.

De son côté, Mefferd (1979) voit dans l'anxiété le signe d'un trop grand écart entre les capacités d'une personne et ses aspirations. La personne menacée doit s'arrêter et explorer cet écart pour résoudre sa situation. Mefferd considère alors l'anxiété comme un mécanisme d'adaptation

favorisant la croissance.

Pour Dabrowski (1972), l'anxiété est directement reliée à la croissance. Il insiste sur le fait que le développement du potentiel humain nécessite des périodes d'anxiété. L'hypothèse de base de sa théorie de la désintégration positive est que le passage d'un stade de développement à un autre se caractérise par des périodes de crise et d'anxiété et s'accompagne de la désintégration des modes antérieurs de comportements. La progression vers des formes plus évoluées et autonomes de fonctionnement ne peut s'effectuer sans la dissolution ou la désintégration de leurs formes plus primitives, ce qui est source d'anxiété. Ce processus est positif selon Dabrowski parce que les crises et les périodes de déséquilibre mental conduisent à la croissance personnelle.

Ainsi, l'anxiété se manifeste tout au long du développement comme le signalent Freud et Anna Freud. Sa présence est remarquée au cours de l'évolution des valeurs et des modes de comportements ainsi que dans la modification du concept de soi et dans l'ajustement des aspirations du sujet à ses capacités. L'anxiété est donc au cœur même de la croissance. Toutefois, l'énoncé opposé est aussi vrai: l'anxiété se relie également à la pathologie.

L'anxiété et la pathologie

L'anxiété qui tantôt faisait partie intégrante de la croissance se retrouve maintenant associée à la pathologie. Depuis longtemps il est reconnu qu'une anxiété élevée a des conséquences néfastes. Ainsi les

personnes trop anxieuses requièrent des attentions spéciales au niveau médical (Schweitzer et Adams, 1979). Angyal (1965) parle d'effet désorganisant, Freud (1936) emploie le terme de névrose d'angoisse et Rogers (1951) utilise l'expression "désintégration du concept de soi".

Ainsi, une anxiété trop élevée n'est pas souhaitable puisqu'elle se rapproche de la pathologie. Sur un plan plus descriptif, Atkinson (1964) et Mefferd (1979) tracent le portrait de l'individu très anxieux. Atkinson (1964) rapporte donc que ce dernier tend à se déprécier, à s'inquiéter et à être insatisfait de lui-même. Mefferd (1979) le décrit comme nerveux, instable, insécuré et inquiet. Le sujet très anxieux, en se comparant aux autres, constate qu'ils sont plus calmes, plus sûres, plus confiants et moins préoccupés qu'il ne l'est. Il peut croire que ces derniers ne se soucient pas suffisamment de l'avenir. Il est tellement centré sur lui qu'il ne perçoit pas les autres adéquatement. Ceux-ci lui semblent froids et non supportants face à ses besoins et à ses sentiments. L'individu anxieux est tellement préoccupé par son apparence qu'il perd toute capacité d'empathie. Il a besoin de renforcements constants tout en étant particulièrement sensible à la critique. Il passe beaucoup de temps et d'efforts à la recherche d'approbations. Il est, en ce sens, superactif: son besoin d'approbations et de récompenses le pousse à prendre part à de nombreuses activités. Mais, en même temps, son ambivalence et son besoin de sécurité vont le faire changer constamment d'activités.

Mefferd (1979) décrit ensuite le sujet peu anxieux comme relativement calme et sûre. Ce dernier est plus confiant en ses possibilités et n'est pas de ce fait harcelé par des sentiments d'inquiétude et d'insatisfaction face à lui-même. Il ne ressent pas le besoin pressant de se rassurer et la recherche continue d'approbations n'entre donc pas dans ses comportements privilégiés. Hors de ce tourbillon incessant propre à la personne très anxieuse, le sujet peu anxieux accepte de s'arrêter, de réfléchir et de réviser sa vie au besoin. N'étant pas concerné autre mesure par l'opinion des autres, il jouit d'une plus grande indépendance face à son milieu. De ce fait, il est capable de relations empathiques avec ses semblables parce que pour lui, le besoin impérieux d'être reconnu comme individu est dépassé.

D'autres chercheurs ont déduit de leurs observations qu'une anxiété modérée est préférable à une anxiété élevée. Ainsi, Mandler et Sarason (1952) soutiennent qu'une anxiété modérée favorise de meilleurs résultats scolaires. De même, Grinker (1966) déduit de ses expériences en temps de guerre que ceux qui sont stimulés par une anxiété modérée sont plus efficaces et productifs. D'autre part, ceux qui sont accablés par une anxiété excessive tendent à régresser et à réagir comme s'ils n'étaient plus des adultes; ils ne sont plus capables de maintenir des niveaux émotionnels de stabilité.

Quelques chercheurs affirment qu'une anxiété très faible peut également rejoindre la pathologie au même titre qu'une anxiété élevée. Ainsi, Korchin et Levine (1957) croient qu'une absence apparente d'anxiété cache une

anxiété fondamentale, chronique et destructive qui est toujours névrotique. Il est aussi démontré par Cattell et Scheier (1961) que les psychopathes ont des scores d'anxiété sous la normale. Pierson et Kelly, en 1963, arrivent à la même conclusion mais cette fois-ci avec des délinquants.

Ainsi, peu d'auteurs se questionnent sur les effets néfastes d'une anxiété très faible. Toutefois, il ressort de la plupart des publications qu'une anxiété élevée approche la pathologie. Les individus très anxieux ont souvent recours à une aide professionnelle de même qu'ils laissent entrevoir des difficultés sur un plan relationnel. Il semble qu'un niveau modéré d'anxiété soit souhaitable. Il a d'ailleurs été précisé auparavant que l'anxiété est indissociable de la croissance par exemple dans l'évolution des modes de comportements, des valeurs et du concept de soi.

Dans la partie suivante, il sera question d'une autre variable fortement liée à la croissance: l'actualisation de soi.

L'actualisation de soi

Chaque organisme est dirigé dans sa croissance par une tendance à l'actualisation de soi; dans tout organisme humain, il existe une orientation de base favorisant sa différenciation et son organisation et lui permettant d'accroître son autonomie par rapport à son environnement. Cet énoncé constitue un postulat fondamental en psychologie humaniste. Il s'est imposé à partir des travaux de Goldstein et d'Angyal.

Cette partie sur l'actualisation de soi porte principalement sur la

théorie de Maslow et sur celle de Shostrom. Elle souligne également le rapprochement entre l'actualisation de soi et la croissance.

Théorie de l'actualisation de soi

Déjà en 1939, les premiers énoncés de Goldstein sur l'adaptation naturelle de l'organisme à son milieu prépare la voie à la théorie de l'actualisation de soi. L'organisme humain passe en effet d'une dépendance totale de son milieu à une autonomie relative. Il profite graduellement des ressources tirées de son environnement afin de grandir et de réaliser son potentiel unique. Pour Levine (1942), cette harmonie grandissante facilite le développement et la croissance. Cet auteur ajoute que la personne pleinement fonctionnelle doit aussi être exempte d'anormalité.

Quelques années plus tard, la théorie de l'actualisation de soi trace son chemin avec Maslow (1954). Ce dernier a décrit le concept d'actualisation de soi en observant des individus psychologiquement sains et pleinement fonctionnels. Sa théorie repose en grande partie sur les besoins de la personne actualisée. Ces besoins dominent l'organisme, réclament satisfaction et motivent l'individu à différents niveaux. Maslow (1968) précise à partir de quel moment il y a actualisation de soi:

Les besoins, c'est-à-dire les exigences de l'espèce, doivent habituellement être satisfaits de manière convenable avant que l'individualité réelle puisse se développer pleinement. Les hommes ont besoin de recevoir de leur environnement sécurité, amour, considération. Le développement réel de l'individu peut commencer une fois qu'ont été satisfaits les besoins élémentaires de l'espèce. A ce moment-

là chaque personne commence son développement selon son propre style, unique, utilisant les énergies nécessaires à la réalisation de ses visées individuelles (p. 38).

La personne actualisée a donc comblé ses besoins primaires c'est-à-dire ses besoins physiques tels la faim et le sommeil et ses besoins d'appartenance, d'affection, de respect et d'estime de soi. Elle est motivée par des besoins supérieurs répondant à des valeurs telles la vérité, la justice, la paix, l'authenticité, la simplicité, l'amour, l'honnêteté, l'innocence, etc. De plus, comparée à la personne non actualisée, la personne actualisée se différencie par une perception supérieure de la réalité, une acceptation de soi élevée, une grande spontanéité et de l'autonomie. Elle vit pleinement le moment présent et développe son potentiel au maximum. Maslow souligne également que l'individu en voie de réalisation doit pouvoir tolérer un certain niveau d'anxiété, de frustration et de souffrance.

Comme Maslow, Shostrom (1966) inclut la frustration comme partie intégrante de l'existence humaine. Il souligne que la douleur et l'anxiété sont souvent des conditions à la croissance. Il définit l'actualisation de soi comme un processus dynamique dans l'ici et maintenant caractérisé par le fait que les réalités et les buts changent constamment. Il détermine également deux facteurs principaux d'actualisation de soi: l'orientation temporelle et l'autodétermination. Le premier facteur, l'orientation temporelle, réfère au mode de fonctionnement du sujet face à son présent, à son passé et à son futur. Il représente la portion du présent utilisée pleinement et la façon dont la personne relie la séquence temporelle passé-

présent-futur. Le second facteur, l'autodétermination, réfère au mode de réaction du sujet face aux autres. Il reflète la part des comportements de ce dernier qui partent de lui-même, de ses principes, de ses valeurs et la part de ses comportements qui sont motivés par les exigences des autres. En fait, l'autodétermination mesure le degré de dépendance du sujet face à son environnement. Dans les lignes suivantes, une description de la personne actualisée comparée à la personne non actualisée est donnée en fonction de ces deux facteurs.

Tout d'abord, considérons la personne actualisée par rapport à son orientation temporelle. Selon Shostrom, elle vit pleinement le moment présent. Elle est capable de relier ce dernier d'une façon significative à son passé et à son futur. A l'opposé, la personne non actualisée est soit tournée essentiellement vers le présent, soit orientée vers le passé ou le futur. Ainsi, la personne tournée essentiellement vers le présent n'est pas capable de relier son passé d'une façon significative à ce qu'elle vit et n'entretient aucun but futur rattaché à son présent. De son côté, la personne orientée vers le passé entretient de la culpabilité, des regrets, des remords et du ressentiment. Et finalement, la personne orientée vers le futur vit avec des plans idéalisés, des prédictions et des peurs.

En plus de l'orientation temporelle, la personne actualisée est décrite par rapport à son autodétermination. Elle n'est ni trop dépendante ni trop indépendante des influences extérieures. A l'opposé, la personne non actualisée se caractérise soit par une dépendance démesurée à son milieu, soit

par une trop grande indépendance. Le sujet trop dépendant est extrêmement sensible aux influences extérieures et recherche continuellement l'approbation des autres. Par contre, le sujet indépendant des influences extérieures est guidé par un très petit nombre de principes; sa source de motivation est interne et les autres ne le touchent pas suffisamment.

De son côté, Maslow (1954, 1968) n'a peut-être pas employé le terme d'autodétermination mais une grande partie de sa théorie semble s'y rapporter. Il décrit tout d'abord la personne non actualisée, toujours en fonction de la satisfaction de ses besoins, pour mieux cerner ensuite la personne actualisée. Il rappelle que les besoins de sécurité, de propriété, de considération et de relations d'amour peuvent être satisfaits uniquement par les autres. Leur satisfaction ne peut ainsi venir que de l'extérieur. La personne n'ayant pas satisfait ces besoins, se retrouve dans un état de grande dépendance à son milieu. Elle devient dépendante des personnes susceptibles de répondre à ses besoins. Elle se soumet alors aux désirs et aux caprices des autres. Elle se retrouve en quelque sorte dirigée par ceux-ci dans une recherche continue de leur approbation.

Il décrit ensuite la personne actualisée. Celle-ci a comblé ses besoins primaires. Par conséquent, elle est beaucoup moins dépendante de son milieu et peut faire preuve d'autonomie. Elle tend d'ailleurs à devenir de plus en plus indépendante et autonome: l'influence des autres est ainsi réduite. Elle est alors motivée par son besoin de se connaître, de devenir de plus en plus consciente de ce qu'elle est, de ses capacités, de ses possibilités

et de ce qu'elle veut réellement. N'étant pas guidée par les autres et profitant d'une indépendance relative à l'égard de son milieu, la personne actualisée n'a pas besoin de rechercher l'approbation, le prestige et les récompenses. Ses projets et ses désirs peuvent alors constituer sa détermination principale.

Ainsi, la théorie de Maslow repose principalement sur la satisfaction de besoins spécifiques tandis que celle de Shostrom s'étend sur les deux facteurs d'actualisation de soi: l'orientation temporelle et l'autodétermination. Ce dernier facteur est aussi repris implicitement dans la théorie de Maslow.

En somme, chacun attribue à la personne actualisée un fonctionnement qui favorise la réalisation de ses potentialités, bref, qui favorise son développement en général. Le terme "croissance" pourrait facilement substituer le terme "développement". C'est ce que la partie suivante propose: un rapprochement entre l'actualisation de soi et la croissance.

Actualisation de soi et croissance

L'homme tend à s'actualiser: il est motivé dans le sens d'une croissance positive et de relations interpersonnelles plus intimes (Rogers, 1961). Sa tendance à l'actualisation contribue au développement de son potentiel dans le sens de l'autonomie et de l'unité.

Shostrom (1966) précise aussi que toute personne tournée vers la

croissance s'actualise. Il décrit cette personne comme un sujet actif faisant des choix et non comme un objet passif dirigé par les demandes des autres. Le sujet actualisé se sent libre et capable d'agir. Il peut dire ce qu'il veut, ce qu'il choisit et ce qu'il préfère.

Pour sa part Maslow (1963) définit la croissance comme:

l'ensemble des processus qui conduisent la personne vers la complète réalisation de soi... La croissance se présente non seulement comme la gratification progressive des besoins fondamentaux jusqu'à leur "disparition", mais encore sous la forme de motivations spécifiques de croissance au-delà des besoins fondamentaux: qualités, capacités, tendances créatrices, potentialités à développer (p. 29).

Il rapporte que pour de nombreux auteurs (Allport (1955), Anghel (1941), Buhler (1951), From (1967), Lynd (1958), Rogers (1959), Schachtel (1959) : voir Maslow, 1968), la croissance, l'autonomie, l'actualisation de soi et la réalisation personnelle sont approximativement synonymes désignant un thème assez vague plus qu'un concept très précisément défini. A son avis, il n'est pas possible de définir ce thème de façon précise parce que les connaissances sur le sujet sont insuffisantes.

Maslow attache donc peu d'importance à la distinction des concepts de croissance et d'actualisation de soi. Il se dégage toutefois de sa théorie une certaine différenciation. En effet, le concept d'actualisation de soi semble être inclus dans la conception plus générale de la croissance. Cette dernière comprend tout processus de développement en passant par la réalisation des besoins les plus élémentaires aux besoins supérieurs. Par contre,

l'actualisation de soi est un concept plus restreint. Il exige que les besoins élémentaires soient déjà satisfaits et met plutôt l'accent sur la réalisation des besoins supérieurs.

Ainsi, chez la plupart des auteurs il ne semble pas y avoir de véritable distinction entre les concepts d'actualisation de soi et de croissance. Il ressort toutefois des écrits de Maslow que le concept de croissance est plus vaste que le concept d'actualisation de soi. C'est probablement la raison pour laquelle l'emploi indifférencié des deux termes ne pose pas de véritable problème dans le cadre d'écrits concernant uniquement l'actualisation de soi. La croissance est alors quasi synonyme d'actualisation quand l'individu entre dans ce stade élevé de son développement.

Rappelons également la présence d'anxiété à tous les niveaux du développement et de la croissance. La relation entre l'anxiété et l'actualisation est discutée dans la partie suivante.

L'anxiété et l'actualisation de soi

La présence d'anxiété semble s'imposer dans toute manifestation du développement de l'organisme humain. Il serait naturel que l'anxiété puisse se manifester également là où le développement chevauche la croissance et l'actualisation de soi. La discussion s'ouvre maintenant sur la nature spécifique de la relation entre l'anxiété et l'actualisation de soi.

Peu d'auteurs se sont penchés sur le lien entre l'anxiété et

l'actualisation de soi. Celà est toutefois concevable. En effet, le concept d'anxiété remonte à près d'un siècle avec Freud alors que le concept d'actualisation est beaucoup plus jeune et n'a fait son apparition qu'en 1954 avec Maslow.

Avant que le concept d'actualisation n'ait été élaboré, on accordait déjà à l'anxiété un rôle au niveau du développement (Freud 1894: voir Freud, 1936) et au niveau de la croissance (May, 1950; Rogers, 1951). De Freud (1894: voir Freud, 1936) à Maslow (1962, 1968), en passant par May (1950), Rogers (1951), Angyal (1965) et Anna Freud (1968), tous s'accordent sur un point: l'anxiété est nécessaire et indispensable à la croissance. On retrouve en effet l'anxiété un peu à tous les niveaux de la croissance, que ce soit au niveau de l'évolution des valeurs, des comportements, du concept de soi et des aspirations.

Comme nous venons de le voir, l'actualisation de soi est aussi associée à la croissance (Rogers, 1961; Shostrom, 1966), ces termes étant même employés indifféremment. Puisque l'actualisation de soi est intégrée dans le concept de croissance et que l'anxiété est indissociable de la croissance, il est déjà possible de supposer qu'il y a une relation entre les deux variables.

Les fondements de cette relation peuvent être précisés quand l'on compare la nature des deux concepts ou les caractéristiques des personnes dites anxieuses et/ou actualisées.

Il est convenu que la personne pleinement fonctionnelle est exempte

d'anormalité. Il faut alors exclure de l'actualisation de soi tout ce qui approche la pathologie. Il faut probablement exclure une anxiété très élevée décrite comme désorganisante par Angyal (1965) et s'approchant de la pathologie sous les termes de névrose d'angoisse (Freud, 1936) et de désintégration du concept de soi (Rogers, 1961). Une anxiété trop élevée est régulièrement associée à la pathologie et par le fait même ne peut faire partie de l'actualisation de soi.

Dans les parties précédentes, les caractéristiques des personnes très anxieuses et des personnes qui ne s'actualisent pas étaient élaborées. Elles sont maintenant mises en commun, leur similarité le permettant. Ainsi, les personnes très anxieuses et les personnes qui ne s'actualisent pas ressentent fréquemment de la culpabilité. Elles éprouvent parfois des regrets et souffrent souvent d'insécurité, d'inquiétude et de peur face à l'avenir. Elles sont habituellement insatisfaites d'elles-mêmes et par conséquent, tendent à se déprécier. Une grande dépendance les lie à leur milieu, les rend vulnérables à la critique et les entraîne dans une recherche continue d'approbations, de renforcements et de récompenses.

Des caractéristiques communes aux personnes peu anxieuses et aux personnes actualisées ressortent également. Ainsi, ces personnes profitent d'une autonomie face à leur milieu. Elles ne sont pas influencées exagérément par ce dernier et ne recherchent pas non plus à tout prix l'approbation de leurs pairs. Leurs relations interpersonnelles en sont d'ailleurs facilitées.

De plus, certains auteurs ont déjà constaté que le niveau d'anxiété

le plus avantageux est un niveau modéré d'anxiété (Sarason et Mandler, 1952; Grinker, 1966).

Ainsi, une anxiété élevée doit être exclue du processus d'actualisation de soi puisqu'à ce niveau, soit que la personne présente les caractéristiques de la personne non actualisée, soit qu'elle offre des symptômes de pathologie. La probabilité est donc grande qu'un niveau modéré d'anxiété soit associé à une actualisation de soi optimale. Plus l'anxiété s'élève, plus le niveau d'actualisation devrait diminuer. La relation entre l'anxiété et l'actualisation de soi devrait être négative.

Recherches expérimentales

Suite aux aspects théoriques ressortis précédemment sur l'anxiété et l'actualisation de soi, les études expérimentales qui mettent en relation ces deux variables sont maintenant rapportées.

Une de ces études est effectuée par Sobol (1977) qui utilise le State-Trait Anxiety Inventory (S.T.A.I.) comme mesure du trait d'anxiété et le Personal Orientation Inventory (P.O.I.) comme mesure d'actualisation de soi. Ce chercheur administre ces tests à 144 étudiantes inscrites au baccalauréat en nursing. Une corrélation négative et significative bien que peu élevée ($r=-.28$, $p <.001$) est obtenue entre l'anxiété et l'actualisation de soi.

Un autre chercheur, Rollins (1971) entreprend une recherche afin d'établir des facteurs comme l'anxiété et l'actualisation pour prédire

l'efficacité de futurs thérapeutes. Tous ses sujets, au nombre de 148, ont obtenu un baccalauréat ou l'équivalent. Ils proviennent de cinq institutions différentes et répondent aux critères minimaux établis par The United States Office of Education: ces personnes sont donc engagées activement dans le counseling auprès d'étudiants ou se préparent à s'y engager. L'Institute for Personality and Ability Testing Anxiety Scale Questionnaire (I.P.A.T.) et le P.O.I. mesurent respectivement l'anxiété et l'actualisation de soi. Des corrélations négatives sont obtenues entre l'anxiété et les deux principales échelles du P.O.I.: $r = - .46$ ($p < .001$) pour l'échelle Tc (Time competence) et $r = - .35$ ($p < .001$) pour l'échelle I (Inner - direction support).

Rollins compare ensuite les 25 sujets les plus efficaces aux 25 sujets les moins efficaces quant à leurs qualités de thérapeute mesurées, entre autres, par le O'Hern Sensitivity Scale. Pour l'anxiété, la moyenne du groupe le plus efficace est de 21,52 comparativement à 26,92 pour le groupe le moins efficace. La valeur de t (1,65) n'est pas significative: les deux groupes se situent dans la catégorie d'anxiété modérée. Pour l'actualisation de soi, les moyennes brutes sont de 19,04 (échelle Tc) et de 84,76 (échelle I) pour le groupe le plus efficace. Elles sont de 16,52 (échelle Tc) et de 74,92 (échelle I) pour le groupe le moins efficace. La valeur du test-t entre ces deux groupes est de 2,53 ($p < .02$) pour l'échelle Tc. Elle est de 3,18 ($p < .01$) pour l'échelle I. Les deux groupes diffèrent donc significativement au niveau de leur actualisation.

Ainsi, l'efficacité et le niveau d'actualisation d'un thérapeute

sont effectivement inter-reliés: plus un thérapeute est efficace, plus il est actualisé. Toutefois, le niveau d'anxiété de ce dernier ne peut être interprété en fonction de son efficacité. En guise de conclusion, l'auteur accepte l'actualisation de soi comme un bon critère pour prédire l'efficacité de futurs thérapeutes. L'anxiété n'est d'aucune valeur pratique dans ces prédictions selon lui. Notons cependant que la moyenne d'anxiété est inférieure pour le groupe le plus efficace même si elle ne s'en éloigne pas significativement.

De son côté, De Grâce (1974) met en évidence le rôle positif que joue l'anxiété dans le développement de la personne. Il s'appuie sur la théorie du développement de la personnalité élaborée par Dabrowski (1964, 1972). Ce dernier considère que l'anxiété joue un rôle central dans le développement et dans l'actualisation de soi. Sans anxiété, il n'y a pas de "désintégration positive" selon les termes mêmes de cet auteur et, par conséquent, il n'y a pas de développement positif. En d'autres mots, l'anxiété est requise pour produire un déséquilibre nécessaire au développement. Puisque l'anxiété est essentielle, De Grâce assume qu'elle ne peut nuire à l'actualisation de soi. Il formule donc l'hypothèse nulle qu'il n'y a pas de différence en termes de niveaux d'anxiété entre un groupe actualisé et un groupe non actualisé.

Il détermine alors deux groupes de sujets qui diffèrent au niveau de leur actualisation parmi 90 étudiants inscrits en foresterie. Les tests utilisés sont l'I.P.A.T. et le P.O.I. Le groupe de sujets actualisés ($N=18$) a une moyenne de 18,4 à l'échelle Tc et de 88,0 à l'échelle I. Les moyennes pour

le groupe non actualisé ($N=12$) sont de 11,4 à l'échelle Tc et de 66,5 à l'échelle I. Le test-t fournit les valeurs suivantes: $t = 14,28$ ($p < .01$) pour l'échelle Tc, $t = 10,3$ ($p < .01$) pour l'échelle I. Les deux groupes, tel que prévu par De Grâce, diffèrent donc significativement entre eux sur le plan de l'actualisation de soi. Les moyennes d'anxiété sont ensuite évaluées pour les deux groupes. Elles sont de 24,22 pour le groupe actualisé et de 29,33 pour le groupe non actualisé. La valeur de t (1,12) n'est pas significative: les deux groupes entrent dans la même catégorie d'anxiété soit une anxiété modérée.

Ces résultats confirment l'hypothèse de De Grâce: deux groupes de sujets peuvent varier au niveau de leur actualisation sans pour autant différer au niveau de leur anxiété. De Grâce conclut que l'anxiété et l'actualisation de soi sont compatibles.

Notons que le nombre de sujets de cette recherche est très restreint. Comme dans la recherche de Rollins (1971), il est constaté que le groupe de sujets actualisés a un taux d'anxiété moindre que le groupe non actualisé bien que ce ne soit pas significatif. L'auteur n'offre d'ailleurs aucun calcul de corrélation entre les deux variables. C'est, entre autres, ce que lui reproche Wilkins (1977).

Selon Wilkins (1977), il est important de découvrir quelle forme d'anxiété favorise l'actualisation et quelle forme est non facilitante. Il soutient que les mesures d'anxiété traditionnelles réfèrent à l'anxiété non facilitante. Pour cette raison, il émet l'hypothèse que les personnes

actualisées obtiennent des scores inférieurs aux scores des sujets non actualisés sur ces échelles d'anxiété.

Son échantillon de sujets se compose de 125 étudiants en psychologie. L'I.P.A.T. et le Taylor Manifest Anxiety Scale (T.M.A.S.) mesurent l'anxiété tandis que le P.O.I. mesure l'actualisation de soi. Wilkins obtient un coefficient de corrélation de .67 entre les deux tests d'anxiété et des coefficients de - .41 ($p < .001$) entre ces tests et le P.O.I.

Il établit ensuite une comparaison entre les 20 sujets les plus actualisés ($\bar{X} = 120,10$) et les 20 sujets les moins actualisés ($\bar{X} = 79,85$). La valeur de t obtenue (21,01) est significative à .001. Les deux groupes diffèrent donc entre eux pour l'actualisation de soi. Pour le groupe actualisé, les moyennes brutes enregistrées à l'I.P.A.T. et au T.M.A.S. sont respectivement de 29,80 et de 13,30. Elles sont de 44,60 et de 26,50 pour le groupe non actualisé. Les valeurs de t à l'I.P.A.T. (5.36) et au T.M.A.S. (4,93) sont significatives à .001. Les deux groupes diffèrent aussi au niveau de leur anxiété.

Ces résultats confirment l'hypothèse de Wilkins. Ce dernier conclut que l'anxiété est incompatible avec l'actualisation de soi.

De prime abord, l'échantillon de sujets dans la recherche de Wilkins est nettement différent de l'échantillon de la recherche précédente (De Grâce, 1974). Par exemple, le groupe actualisé dans l'étude de Wilkins présente une moyenne d'actualisation beaucoup plus élevée, c'est-à-dire de 120,10

comparativement à 106,40 dans l'étude de De Grâce. Le taux d'anxiété pour le groupe non actualisé est également beaucoup plus élevé dans l'étude de Wilkins, c'est-à-dire de 44,60 en comparaison de 29,33. De même, les échantillons diffèrent tellement que le niveau d'anxiété du groupe actualisé de Wilkins (29,80) correspond au niveau d'anxiété du groupe non actualisé de De Grâce (29,33).

Mentionnons aussi que le groupe peu actualisé de Wilkins présente une anxiété considérée comme très élevée selon l'échelle de l'I.P.A.T. et que le groupe actualisé entre dans la catégorie d'anxiété modérée. C'est d'ailleurs dans cette catégorie d'anxiété que se retrouvent les groupes actualisés des trois recherches précédentes (De Grâce, 1974; Rollins, 1971; Wilkins, 1977).

Rappelons que, pour Wilkins, il est important de découvrir quelle forme d'anxiété est facilitante et quelle forme est non facilitante. Wilkins soutient que les tests d'anxiété utilisés dans sa recherche correspondent à des mesures d'anxiété non facilitante. Par ailleurs, le T.M.A.S. qu'il utilise est reconnu comme une mesure du trait d'anxiété (Spielberger, 1970). Il reste probablement à vérifier si l'anxiété transitoire peut être une forme d'anxiété facilitante. C'est dans une seconde recherche que Wilkins va distinguer le trait de l'anxiété transitoire.

Wilkins (1978) utilise effectivement un test d'anxiété qui fournit deux échelles d'anxiété. Ce test est le State-Trait Anxiety Inventory (S.T.A.I.). Wilkins tente de démontrer que l'anxiété facilitante équivaut à

l'anxiété transitoire tandis que l'anxiété non facilitante correspondrait au trait d'anxiété. Une personne actualisée aurait donc un trait d'anxiété faible mais serait en mesure d'éprouver des états d'anxiété transitoire élevée facilitant son actualisation de soi.

Trente et un étudiants au baccalauréat (le domaine d'étude n'est pas mentionné) forment son groupe de sujets. Les tests utilisés, autres que le S.T.A.I., sont le T.M.A.S. et le P.O.I. L'analyse des résultats révèle une corrélation négative de $- .31$ ($p < .001$) entre le T.M.A.S. et le P.O.I., laissant supposer que le trait d'anxiété est relié négativement à l'actualisation. Ce résultat va dans le même sens que le résultat obtenu pour ces tests dans sa recherche antérieure ($r = - .41$, $p < .001$). Une corrélation de $- .58$ ($p < .001$) est obtenue entre le trait d'anxiété du S.T.A.I. et le P.O.I. Par ailleurs, la relation négative ($r = - .15$) entre l'anxiété transitoire et l'actualisation n'est pas significative. C'est du moins ce qui ressort de la discussion de Wilkins bien que ces deux derniers résultats soient interchangés dans les tableaux qu'il présente.

Cette seconde recherche appuie la recherche initiale de Wilkins: le trait d'anxiété est relié négativement à l'actualisation de soi. Cependant l'hypothèse de Wilkins n'est pas confirmée en ce qui concerne l'anxiété transitoire. Cette dernière ne constitue pas le côté facilitant puisqu'elle est en relation négative avec l'actualisation de soi, même si celle-ci n'est pas significative.

Il est parfois difficile de suivre Wilkins dans ses résultats et ses

discussions de ses deux recherches. En effet, il utilise le terme "manifest" aussi bien pour désigner le trait d'anxiété que l'anxiété transitoire. Il commet tout d'abord l'erreur dans sa présentation du S.T.A.I. Il définit alors le trait d'anxiété en utilisant deux termes opposés: "covert" et "manifest". Il définit toutefois l'anxiété transitoire à l'aide du terme approprié "overt". Le terme "manifest" ne devrait s'appliquer qu'à l'anxiété transitoire. La seconde source d'erreur réside probablement dans la présentation du T.M.A.S. comme une mesure d'anxiété "manifest". Bien que le terme "manifest" se retrouve dans la désignation du test, il n'en demeure pas moins que ce dernier est principalement une mesure du trait d'anxiété et non pas d'anxiété transitoire. Les résultats obtenus par Wilkins sont contestés par Dodez et al. (1982).

Ces auteurs supposent une relation positive entre l'anxiété et l'actualisation de soi. Ils s'appuient sur la théorie de Dabrowski précédemment citée lors de la présentation de la recherche de De Grâce (1974). Ils tentent de démontrer que le P.O.I. est biaisé en ce qui concerne l'anxiété et que tout test d'anxiété offrirait une corrélation négative avec ce test.

Sur le plan méthodologique, 126 étudiants inscrits à un cours d'introduction à la psychologie participent à la recherche. De ce nombre, 112 sujets complètent toutes les étapes de l'expérimentation. Les tests administrés sont le T.M.A.S., l'I.P.A.T. et le P.O.I. Les premières analyses soutiennent les résultats attendus soit, une corrélation négative entre l'anxiété et l'actualisation de soi. La corrélation entre le T.M.A.S. et le

P.O.I. est de - .44 ($p < .001$) et la corrélation entre l'I.P.A.T. et le P.O.I. est de - .35 ($p < .001$). Ces résultats sont semblables à ceux des recherches antérieures. Rappelons en effet que Sobol (1977) obtenait une corrélation de - .28, Rollins (1971) obtenait - .46 pour l'échelle Tc et - .35 pour l'échelle I et Wilkins rapportait - .41 (1977), - .31 et - .58 (1978).

Dans une seconde étape, chaque item du P.O.I. est étudié en relation avec l'anxiété. Les chercheurs dénombrent ainsi 33 items qui se relient significativement ($p < .05$) aux deux mesures d'anxiété. Ces 33 items, lorsque regroupés, se relient significativement au T.M.A.S. ($r = .74$, $p < .001$) et à l'I.P.A.T. ($r = .73$, $p < .001$). Ils se relient négativement au score original du P.O.I. Dodez et al. ne rapportent cependant aucun chiffre sur cette dernière relation, ils omettent de préciser si elle est significative ou non. Selon la clé de correction du P.O.I., l'alternative reliée à l'anxiété est cotée négativement. En effet, 29 des 33 questions voient leur alternative (A ou B) chargée d'anxiété en désaccord avec la réponse du P.O.I. jugée actualisée. Les chercheurs en concluent que le P.O.I. est biaisé par rapport à l'anxiété.

Selon eux, la relation entre les deux concepts doit s'établir à partir de nouveaux paramètres. En plus des 33 questions reliées aux deux tests d'anxiété, ils rejettent aussi 23 autres items qui se relient à l'un ou l'autre des deux tests d'anxiété. Ils retiennent donc 94 questions sur les 150 que contient le P.O.I. Ces items rassemblés offrent une corrélation positive significative avec le P.O.I. original ce qui laisse présager, selon les

auteurs, qu'ils mesurent le même concept: l'actualisation de soi. Des corrélations non significatives sont obtenues entre la nouvelle mesure et l'anxiété. Selon Dodez et al., la relation positive entre l'anxiété et l'actualisation de soi peut être envisagée.

Cette recherche en s'attaquant au P.O.I. remet en cause la méthodologie des recherches antérieures. Elle peut toutefois être remise en question à son tour. En somme, Dodez et al. soutiennent que l'individu est pénalisé quand il choisit l'alternative reliée à l'anxiété. Ils en concluent que le P.O.I. dans sa forme originale faillit comme mesure d'actualisation. Cependant, même si le P.O.I. avait été construit sans nécessairement tenir compte de la composante anxiété, cela ne signifierait pas pour autant que le test faillit comme mesure d'actualisation. De plus, en enlevant ces 56 items du P.O.I., il n'est plus assuré que le concept d'actualisation demeure intact. Les auteurs ne donnent, par ailleurs, aucune indication quant à la nature de la relation entre ces 56 items et le P.O.I. original. Ils affirment de plus que la nouvelle échelle du P.O.I. avec ses 94 questions mesure l'actualisation en raison de sa relation positive avec le P.O.I. original. Toutefois, cette relation positive est prévisible puisque la nouvelle échelle n'est en fait qu'un diminutif de l'échelle originale. D'un autre côté, elle peut de ce fait perdre de sa valeur comme mesure du concept d'actualisation.

En fait, les corrélations calculées entre les mesures d'anxiété et le P.O.I. sont négatives pour tous ces auteurs (Dodez et al., 1982; Rollins, 1971; Sobol, 1977; Wilkins, 1977, 1978). Certains (De Grâce, 1974; Rollins,

1971) tentent de limiter l'anxiété à un rôle non déterminant au niveau de l'actualisation. En comparant leurs sujets les plus actualisés et les moins actualisés, ils font ressortir des niveaux similaires d'anxiété modérée. Wilkins (1978) tente de faire ressortir le côté positif ou facilitant de l'anxiété en distinguant le trait d'anxiété de l'anxiété transitoire. De leur côté, Dodez et al. (1982) vont jusqu'à remettre en cause le test d'actualisation, le P.O.I.

Ainsi, il ressort sur les plans théorique et expérimental qu'une anxiété élevée ne favorise pas l'actualisation de soi. L'hypothèse émise est alors la suivante: il existe une relation négative et significative entre le trait d'anxiété et l'actualisation de soi.

Chapitre II

Description de l'expérience

Ce chapitre décrit la procédure expérimentale de la présente recherche. En premier lieu, les groupes de sujets participants sont présentés. Les instruments de mesure utilisés, le Personal Orientation Inventory et le State-Trait Anxiety Inventory, font ensuite l'objet d'une description élaborée. Des études appuyant leur validité et leur fidélité sont énumérées. Et finalement, le déroulement de l'expérimentation est rapporté, suivi d'un aperçu des analyses statistiques employées.

Sujets

Les sujets sont choisis parmi une population étudiante universitaire. Un nombre total de 81 sujets participent à l'expérimentation. Tous les sujets sont sélectionnés sur une base volontaire. Parmi la soixantaine d'étudiants de troisième année en psychologie, on dénombre 36 sujets tandis que le second groupe se compose de 45 étudiants de première année en psychologie.

De ces échantillons initiaux, quelques étudiants ont été exclus lors de la première passation ou de la seconde passation. En effet, certains n'ont participé qu'à une seule passation tandis que d'autres présentaient des tests incomplets ou invalides. Ainsi, le nombre de sujets à la première passation devient 32 pour le groupe de troisième année et 41 pour le groupe de première année. À la deuxième passation, le nombre de sujets pour ces deux

groupes est respectivement de 32 et 17.

Instruments de mesure

Les instruments de mesure utilisés sont au nombre de deux. Le Personal Orientation Inventory (P.O.I.) mesure l'actualisation de soi tandis que le State-Trait Anxiety Inventory (S.T.A.I.) mesure l'anxiété.

Personal Orientation Inventory

Le Personal Orientation Inventory (P.O.I.) fournit une mesure du niveau d'actualisation de soi. C'est une mesure de santé mentale. Shostrom (1964) l'a élaborée en s'appuyant principalement sur la théorie de Maslow (1954, 1962). Ce dernier décrit la personne actualisée comme une personne fonctionnelle qui mène une vie enrichissante et qui développe ses potentialités au maximum. Les écrits de Rogers (1951, 1961), de Brammer et Shostrom (1960) ainsi que de Shostrom et al. (1975) reflètent la même idée. Riesman (1950), May (1958) et Perls (1947, 1951) apportent également leur contribution aux fondements du P.O.I.: le premier a initié en ses termes le concept d'autodétermination et les deux autres ont élaboré le concept d'orientation temporelle. Ces deux concepts ont été présentés dans le chapitre précédent. En rappel, le concept d'autodétermination indique si les agissements d'un individu sont régis en majeure partie par des principes internes ou s'ils originent plutôt de l'influence extérieure. Il se présente, entre autres, dans le choix des questions 10, 25 et 44. Au numéro 10, les deux alternatives sont les suivantes: a) je vis selon des valeurs qui sont en accord avec autrui et b) je vis selon des valeurs qui sont surtout basées sur mes propres

sentiments. Pour l'item 25, elles sont: a) j'ai besoin que les autres approuvent ce que je fais et b) je n'ai pas toujours besoin que les autres approuvent ce que je fais. Et finalement, les choix au numéro 44 se lisent: a) je vis conformément aux règles et aux standards de la société et b) je n'éprouve pas le besoin de vivre conformément aux règles et aux standards de la société.

Le second concept, l'orientation temporelle, délimite pour sa part l'importance du présent en fonction du passé et du futur chez un individu. Il se retrouve, entre autres, dans les formulations des items 48, 142 et 144. L'item 48 offre les choix suivants: a) je ressens souvent la nécessité de défendre mes actions passées et b) je ne ressens pas la nécessité de défendre mes actions passées. L'item 142 se présente comme suit: a) mon passé est un tremplin pour l'avenir et b) mon passé est un handicap pour mon avenir. Et finalement, les choix du numéro 144 sont: a) pour moi, le passé, le présent et le futur forment une continuité pleine de sens et b) pour moi, le présent est une île qui n'a aucun lien avec le passé et le futur.

Ces exemples d'items donnent un aperçu des 150 questions constituant le P.O.I. L'appendice A rapporte en détail la consigne et les énoncés du P.O.I. En fait, la formulation de tous les items est identique. Elle présente deux alternatives opposées. Cent vingt-sept items forment l'échelle I (Inner - direction support) qui se rapporte au concept d'autodétermination. Les 23 items restants constituent l'échelle Tc (Time competence) qui se relie à l'orientation temporelle. Ces deux échelles principales suffisent à

échelles, le P.O.I. comprend 10 sous-échelles descriptives: SAV (Self-actualizing value), Ex (Existentiality), Fr (Feeling reactivity), S (Spontaneity), Sr (Self-regard), Sa (Self-acceptance), Nc (Nature of man), Sy (Synergy), A (Acceptance of aggression), C (Capacity for intimate contact).

A. Validité

Le P.O.I. a été validé à partir de trois groupes distincts (Shostrom, 1964). Ces groupes de sujets ont été formés sur l'avis de psychologues cliniciens. Ces derniers, se basant sur l'observation de la vie de ces individus, les classaient dans une des catégories suivantes: actualisée ($N= 29$), normalement actualisée ($N= 158$) et non actualisée ($N= 34$). Le P.O.I. était ensuite administré à tous les sujets. Le groupe actualisé a obtenu une moyenne de 92,9 sur l'échelle I en comparaison de 75,8 pour le groupe non actualisé. Le rapport critique de ces deux moyennes ($CR= 4,0$) est significatif à .01. Pour l'échelle Tc, le groupe actualisé a obtenu une moyenne de 18,9 tandis que le groupe non actualisé obtenait une moyenne de 15,8. Le rapport critique de ces moyennes ($CR = 4,9$) est également significatif à .01. Des rapports critiques significatifs sont observés pour 11 échelles du P.O.I. Ce test est donc apte à discriminer un groupe de sujets jugés actualisés par des cliniciens d'un groupe de sujets jugés non actualisés.

Une autre recherche (Shostrom et Knapp, 1966) étudie la validité du P.O.I. en l'administrant à deux groupes de patients en clinique externe. Les patients du premier groupe ($N= 39$) sont en thérapie depuis 11 à 64 mois tandis

que ceux du second groupe ($N=37$) n'en sont qu'au commencement. Pour l'échelle I, la moyenne du groupe en thérapie avancée est de 104,21 en comparaison de 81,24 pour le second groupe. Un rapport critique de 8,91 est obtenu entre ces moyennes ($p=.01$). Les moyennes à l'échelle Tc sont pour ces groupes respectifs de 19,72 et de 15,59. Le rapport critique ($CR=6,01$) est significatif à .01. Ainsi, le groupe en thérapie avancée est significativement plus actualisé que l'autre groupe. Le P.O.I. distingue bien les deux groupes sur les 12 échelles ($p= .01$).

Une autre recherche, celle de McClain (1970), porte sur 30 étudiants thérapeutes. Neuf des échelles du P.O.I. sont en corrélation significative avec l'évaluation de ces thérapeutes par des professeurs qui se basaient sur les critères d'actualisation de soi. D'autres études de validation proviennent de la comparaison entre des groupes de sujets considérés "normaux" ou "actualisés" et des groupes de sujets considérés comme n'étant pas en santé "mentalement". Ainsi, des études portant sur des patients hospitalisés en psychiatrie (Fox et al., 1968), sur des criminels psychopathes (Fisher, 1968) et sur des alcooliques (Zaccaria et Weir, 1967) comparent leur échantillon au groupe "normal" ou "actualisé" de Shostrom. Des scores significativement inférieurs pour tous ces échantillons sont obtenus.

L'étude initiale de validation est donc appuyée. Le test du P.O.I. permet une bonne discrimination entre les sujets actualisés et les sujets non actualisés.

B. Fidélité

Pour la fidélité du P.O.I., les premiers coefficients rapportés sont obtenus sur un échantillon de 48 étudiants au niveau collégial. Le test était administré à nouveau une semaine plus tard. Les coefficients de corrélation test-retest pour les échelles principales du P.O.I. sont les suivants: .77 pour l'échelle I et .71 pour l'échelle Tc. Les coefficients enregistrés pour les autres échelles variaient entre .52 et .82 (Klavetter et Mogar, 1967).

Selon Tosi et Lindamood (1975), Shostrom (1964) rapporte des coefficients de fidélité de .93 pour l'échelle I et de .91 pour l'échelle Tc sans mentionner toutefois l'intervalle de temps entre les deux passations.

Dans l'étude d'Ilardi et May (1968), le P.O.I. est administré à 50 semaines d'intervalle à 46 étudiants en nursing. Les coefficients varient entre .32 et .74 pour toutes les échelles.

Dans une autre recherche, Kay et al. (1978) administrent le P.O.I. trois fois sur une durée de trois ans. Le nombre de sujets universitaires était de 80, 78 et 63. Les coefficients de fidélité rapportés sont respectivement de .77, .67, .71 pour l'échelle I et de .71, .49, .52 pour l'échelle Tc.

Pour la présente recherche, les coefficients de fidélité rapportés à six mois d'intervalle sont de .83 ($p= .001$) pour le score global, .82 ($p= .001$) pour l'échelle I et de .70 ($p= .001$) pour l'échelle Tc.

Ainsi, les coefficients test-retest varient donc de .32 à .83 pour toutes les échelles sur des intervalles allant d'une semaine à trois ans.

Pour les principales échelles, I et Tc, les coefficients sont modérément élevés. Comme en témoignent les études précitées, la validité et la fidélité du P.O.I. sont appuyées.

State-Trait Anxiety Inventory

Le second test utilisé est le State-Trait Anxiety Inventory (S.T.A.I.). Il a été choisi particulièrement pour sa qualité et sa validité. Développé par Spielberger et al. (1970), il consiste en deux mesures de vingt items. Il est reproduit à l'appendice A.

Rappelons brièvement que le trait d'anxiété réfère à une disposition de la personnalité relativement permanente tandis que l'anxiété transitoire réfère à une condition momentanée de l'organisme humain. La mesure du trait d'anxiété est donc obtenue suite à la directive: "comment vous vous sentez généralement". La mesure d'anxiété transitoire est obtenue suite à la directive "comment vous vous sentez maintenant, c'est-à-dire à ce moment précis".

Le sujet encercle alors le chiffre approprié correspondant à l'une des quatre intensités. Pour le trait d'anxiété, ces intensités sont: (1) presque jamais, (2) à l'occasion, (3) souvent, et (4) presque toujours. Pour l'anxiété transitoire, elles correspondent à: (1) pas du tout, (2) un petit peu, (3) modérément et (4) beaucoup.

Dans les deux mesures, on retrouve des formulations telles "je me sens anxieux", "je suis tendu" et "je suis agité". Afin de balancer l'échelle,

des items tels "je me sens calme", "je me sens à l'aise" et "je me sens joyeux" sont ajoutés. Certains items reflètent donc la présence de tension et d'apprehension tandis que d'autres reflètent l'absence de tels états. Les cotes de ces derniers sont donc inversées. Les réponses cotées 1 2 3 4 deviennent 4 3 2 1 respectivement. La mesure du trait d'anxiété comporte sept items inversés et la mesure d'anxiété transitoire en compte dix sur une possibilité de 20 chacune.

De faibles scores indiquent des états de calme et de sérénité; des scores intermédiaires indiquent un niveau modéré de tension; des scores élevés soulignent des états de tension intense et de crainte approchant la panique. Selon l'échantillon normalisé de sujets universitaires rapporté par Spielberger et al. (1970), un rang percentile inférieur à 25 correspond à un score d'anxiété en dessous de 30, un rang percentile de 50 correspond à un score d'anxiété de 35 et un rang percentile supérieur à 75 correspond à un score d'anxiété au dessus de 42.

A. Validité

Le développement et la normalisation du S.T.A.I. a requis la participation de près de 3 300 étudiants, de 600 patients en psychiatrie et de 200 jeunes prisonniers. La validation du test s'est effectuée en plusieurs étapes tout au long des procédures de développement du S.T.A.I. Ces étapes sont globalement énumérées ci-dessous.

Le S.T.A.I. a tout d'abord été construit à partir de trois échelles d'anxiété très utilisées: l'I.P.A.T. (Cattell et Scheier, 1963), le T.M.A.S.

(Taylor, 1953) et le Welsh (1956) anxiety scale (voir Spielberger et al., 1970). Ces trois tests ont été administrés à 288 étudiants en psychologie. Seuls les items en corrélation supérieure à .25 avec chacune des échelles d'anxiété ont été retenus (177 items).

La formulation de certains items a alors été simplifiée et les items ambigus ont été rejettés. Les 66 items restants ont été administrés à 265 étudiants de niveau collégial en situation normale et en situation d'examen. Les items du trait d'anxiété n'offrant pas de corrélations supérieures à .30 avec les items restants ont été exclus ainsi que les items d'anxiété transitoire ne discriminant pas significativement les deux situations.

Après l'administration du S.T.A.I. à 810 universitaires pour fins de validation, 32 items sur les 44 items précédemment retenus étaient jugés acceptables. Pour les items du trait d'anxiété, les corrélations devaient être supérieures à .24 et pour les items d'anxiété transitoire, les corrélations bisérielles devaient être significatives.

Et finalement, suite à l'administration de ces 32 items à 400 étudiants au baccalauréat, 20 items étaient retenus constituant dès lors la forme actuelle du S.T.A.I.

La validité du trait d'anxiété (Spielberger et al. 1970) est confirmée par les corrélations élevées obtenues avec l'I.P.A.T. (Cattell et Scheier, 1963) et le T.M.A.S. (Taylor, 1953). Pour trois groupes de sujets (126 étudiantes et 80 étudiants de niveau collégial et 66 patients en neuropsychiatrie), les corrélations entre le S.T.A.I.-Trait et l'I.P.A.T. sont

respectivement de .75, .76 et .77. Les corrélations entre le S.T.A.I.-Trait et le T.M.A.S. correspondent à .80, .79 et .83.

L'étude initiale de validation pour l'anxiété transitoire (Spielberger et al., 1970) porte sur un échantillon de 977 étudiants universitaires. Le S.T.A.I.-anxiété transitoire est tout d'abord administré selon la directive standard en situation normale. Ensuite il est administré en situation d'examen selon la directive: "how they believed they could feel just prior to the final examination in an important course". Les 332 sujets mâles obtiennent une moyenne de 40,02 en situation normale qui s'élève à 54,99 en situation anxiogène. Le rapport critique ($CR= 29,14$) est significatif ainsi que le coefficient de corrélation bisériale de .60. Le score moyen des 645 sujets femelles est de 39,36 en situation normale et il s'élève à 60,51 en situation anxiogène. Le rapport critique ($CR= 42,13$) est significatif ainsi que le coefficient de corrélation bisériale de .73. Les moyennes pour l'anxiété transitoire sont donc significativement plus élevées en situation d'examen.

La validité du S.T.A.I.-anxiété transitoire est également rapportée dans l'étude de Lazarus et Opton (1966). Ces derniers ont administré le test à 109 étudiants et 88 étudiantes en quatre situations différentes: 1) après une courte période de relaxation, 2) en situation normale, 3) pendant un examen et 4) après le visionnement d'un film très violent. Les moyennes pour l'anxiété transitoire des étudiants et des étudiantes diffèrent significativement pour chaque situation comparée à la situation normale.

Plusieurs études ont également été rapportées. Entre autres, Lamb (1969) évalue les effets du stress sur le trait d'anxiété et l'anxiété transitoire dans une situation de présentation orale devant un public. Il fait ressortir les variations au niveau de l'anxiété transitoire en comparaison de la stabilité du trait d'anxiété. Pour leur part, Auerbach et McAdoo (1969; voir Spielberger et al., 1970) rapportent des élévations dans l'anxiété transitoire quand leurs sujets reçoivent des feed-backs négatifs au cours d'une performance. De son côté, Metzger (1976) conclut que le S.T.A.I. fournit une bonne mesure du niveau d'anxiété de la personne tout en discriminant adéquatement différentes situations de stress. La recherche de Martuza et Kallstrom (1974) appuie également la validité du S.T.A.I. en faisant ressortir la stabilité du trait comparativement à la sensibilité de l'anxiété transitoire face aux situations anxiogènes.

Ainsi, les études de validité du S.T.A.I. sont nombreuses et encouragent l'utilisation de ce test.

B. Fidélité

En ce qui concerne la fidélité du S.T.A.I., la première étude (Spielberger et al., 1970) est effectuée sur un échantillon de 88 étudiants et 109 étudiantes de niveau collégial. Le S.T.A.I. est administré suivant trois intervalles de temps: 1 heure, 20 jours et 104 jours. Les coefficients test-retest varient de .73 à .83 pour le trait d'anxiété, ce qui est raisonnablement élevé. Les corrélations obtenues pour l'anxiété transitoire varient de .16 à .54, ce qui était prévisible. En effet, une bonne mesure d'anxiété

transitoire doit effectivement refléter l'influence des facteurs situationnels. Etant donné la nature changeante de l'anxiété transitoire, les coefficients test-retest sont moins appropriés pour rendre compte de la fidélité du S.T.A.I.- anxiété transitoire. Une mesure de consistance interne renseigne davantage sur la fidélité de l'anxiété transitoire. Les coefficients alpha varient de .83 à .92.

L'étude de Newmark (1972) enregistre des coefficients test-retest variant entre .68 et .96 pour le trait d'anxiété et entre .28 et .85 pour l'anxiété transitoire sur une période de dix mois. Ses sujets, au nombre de 192, étaient choisis parmi des étudiants en psychologie. De leur côté, Martuza et Kallstrom (1974) ont administré le S.T.A.I. à 58 étudiants universitaires à quatre semaines d'intervalle. Les coefficients de fidélité obtenus sont de .82 pour le trait et de .55 pour l'anxiété transitoire. D'autre part, Joesting (1975) rapporte les coefficients entre deux administrations du S.T.A.I. avant et après un examen subi par 124 étudiants en psychologie. Il enregistre .89 pour le trait et .68 pour l'anxiété transitoire. Finalement, Metzger (1976) a administré le S.T.A.I. à 21 jours d'intervalle à 71 étudiants de niveau collégial. Il fournit un coefficient de fidélité de .97 pour le trait et de .45 pour l'anxiété transitoire.

En résumé, les coefficients rapportés pour le trait varient de .68 à .97, ce qui est passablement élevé en considérant que la plus faible corrélation est obtenue à dix mois d'intervalle. La présente étude rapporte pour sa part un coefficient de fidélité de .79 après six mois. Dans un

intervalle de 21 jours à 4 semaines, les coefficients sont très élevés allant de .82 à .97. En ce qui concerne l'anxiété transitoire, les corrélations sont plus variées allant de .28 à .85. Ces derniers résultats dénotent la nature changeante de cette variable. En somme, la validité et la fidélité du P.O.I. et du S.T.A.I. sont appuyées dans de nombreuses études et justifient leur utilisation dans la présente recherche.

Déroulement de l'expérience

Les sujets sélectionnés participent volontairement à l'expérimentation. Dans le but d'observer les éventuelles modifications au niveau de l'actualisation de soi et de l'anxiété, une mesure de ces variables est calculée à deux reprises. L'expérimentation comprend donc deux passations. Elle est essentiellement la même pour les deux groupes. Les deux passations s'échelonnent sur une semaine selon la disponibilité des sujets et se déroulent à six mois d'intervalle. Les tests sont administrés aux étudiants dans leurs locaux de classe selon les directives de ces tests. Le S.T.A.I. et le P.O.I. sont administrés en même temps que trois autres tests.¹ A la première passation, le S.T.A.I. est le troisième test tandis que le P.O.I. est le cinquième test. Lors de la seconde passation, le S.T.A.I. se retrouve au premier rang tandis que le P.O.I. passe au quatrième rang. Il est aussi spécifié aux sujets que leur participation n'est pas considérée dans les évaluations scolaires.

¹Ces trois tests ne sont pas utilisés dans la recherche actuelle. Ils sont administrés pour les fins de recherches distinctes mais dont l'expérimentation s'effectuait en collaboration.

Analyses statistiques

Au niveau statistique, les corrélations de Pearson ainsi que le test-t seront utilisés. Le test-t permettra de vérifier si les moyennes entre les deux groupes diffèrent significativement pour le trait d'anxiété et l'actualisation de soi. Les coefficients de corrélation de Pearson seront calculés entre les moyennes des deux passations pour chaque échelle afin de rendre compte de la fidélité des instruments de mesure. Ces coefficients permettront également d'identifier la relation entre l'anxiété et l'actualisation de soi.

L'auteur aura également recours à une analyse d'items pour identifier les items du P.O.I. qui sont reliés à la mesure d'anxiété. Finalement, les coefficients de corrélation seront à nouveau calculés pour établir la relation entre le P.O.I. sans les items d'anxiété et la mesure d'anxiété.

Chapitre III

Analyse des résultats

Ce chapitre présente les résultats de l'expérimentation et la discussion de ceux-ci. Les deux groupes, suite à la comparaison de leurs moyennes, sont désignés similaires et sont réunis en un seul échantillon. La fidélité des instruments de mesure est ensuite vérifiée et la relation entre le trait d'anxiété et l'actualisation de soi est déterminée. Des résultats sont également rapportés sur la reprise des analyses de Dodez et al. Finalement, une discussion fait suite à ces résultats.

Présentation et regroupement des échantillons

A la première passation, le groupe de troisième année en psychologie se compose de 32 sujets tandis que le groupe de première année se compose de 41 sujets. Les résultats de cette première passation sont reproduits au tableau 1.

Ces groupes obtiennent respectivement des moyennes de 36,16 et 38,24 pour la mesure du trait d'anxiété. La valeur du test-t est de - .96 ($p = .34$). Les deux groupes ne diffèrent donc pas significativement quant à leur trait d'anxiété.

Les moyennes des scores globaux au P.O.I. sont de 103,04 pour le groupe de troisième année et de 99,29 pour l'autre groupe. Cette fois-ci, la valeur du test-t est de 1,45 ($p = .15$) et n'est pas significative. A l'échelle

Tableau 1

Moyennes (X), écart-types (V) et valeurs du test-t (t) du trait d'anxiété et d'actualisation de soi pour le groupe de 3e année et le groupe de 1ère année lors de la première passation

Variable	gr. 3e (n=32)		gr. 1e (n=41)		t(p)
	X	V	X	V	
Trait	36,16	9,60	38,24	8,79	- .96 (.34)
P.O.I.					
Sc. global	103,84	13,11	99,29	13,49	1,45 (.15)
Tc	17,97	2,77	17,02	3,05	1,38 (.17)
I	85,88	11,18	82,24	16,68	1,35 (.18)

Tc, le premier groupe obtient 17,97 et le second 17,02. La valeur du test-t est de 1,38 ($p=.17$). A l'échelle I, ils obtiennent respectivement 85,88 et 82,24. La valeur du test-t est de 1,35 ($p=.18$). Les deux groupes ne diffèrent donc pas significativement au niveau de l'actualisation de soi.

Lors de la seconde passation, le groupe de troisième année demeure à 32 sujets tandis que le groupe de première année se limite à 17 sujets, la participation étant encore volontaire. Les résultats sont rapportés au tableau 2. Leurs moyennes au trait d'anxiété sont respectivement 36,94 et 36,41. La valeur du test-t est de .18 ($p=.86$). Les deux groupes ne diffèrent pas significativement au niveau du trait d'anxiété.

Le groupe de troisième année et le groupe de première année affichent

Tableau 2

Moyennes (X), écart-types (V) et valeurs du test-t (t) du trait d'anxiété et d'actualisation de soi pour le groupe de 3e année et le groupe de 1ère année lors de la seconde passation

Variable	gr. 3e (n=32)		gr. 1e (n=17)		t (p)	
	X	V	X	V		
Trait	36,94	8,51	36,41	9,97	.18	(.86)
P.O.I.						
Sc. global	104,84	12,48	101,76	11,08	.89	(.38)
Tc	18,16	2,44	16,82	2,65	1,72	(.10)
I	86,69	10,64	84,94	9,35	.59	(.56)

des moyennes respectives de 104,84 et de 101,76 au score global du P.O.I. La valeur du test-t est de .89 ($p=.38$). A l'échelle Tc, le groupe de troisième année obtient 18,16 et l'autre groupe obtient 16,82. La valeur du test-t est de 1,72 ($p=.10$). A l'échelle I, ils obtiennent respectivement 86,69 et 84,94. La valeur du test-t est de .59 ($p=.56$). Les deux groupes ne diffèrent donc pas significativement au niveau de leur actualisation de soi.

Les deux groupes sont similaires tant à la première passation qu'à la seconde. Ils sont maintenant présentés ensemble (tableau 3) pour ne former qu'un seul groupe permettant ainsi un échantillon plus vaste. Ainsi, à la première passation, le groupe se retrouve avec une moyenne de 37,33 au trait d'anxiété. Au niveau de l'actualisation, il affiche une moyenne de 101,29 au

Tableau 3

Moyennes (\bar{X}_1 , \bar{X}_2) et écart-types (S_1 , S_2) du trait d'anxiété et d'actualisation de soi pour le groupe total lors de la première passation ($N_1=73$) et de la seconde passation ($N_2=49$)

Variable	\bar{X}_1	S_1	\bar{X}_2	S_2
Trait	37,33	9,15	36,76	8,94
P.O.I.				
Sc. global	101,29	13,43	103,78	11,99
Tc	17,44	2,94	17,69	2,57
I	83,84	11,53	86,08	10,15

score global, de 17,44 à l'échelle Tc et de 83,84 à l'échelle I. A la seconde passation, ces moyennes se changent respectivement pour 36,76 au trait d'anxiété et 103,78, 17,69, 86,08 à l'actualisation de soi. Ce groupe, comparé aux échantillons de Spielberger pour le trait d'anxiété et aux échantillons de Shostrom pour le P.O.I., se situe dans la moyenne tant au niveau de l'anxiété que de l'actualisation de soi. Il est donc normalement actualisé et modérément anxieux.

Fidélité des instruments de mesure

Les deux passations, à six mois d'intervalle, permettent de calculer la fidélité des instruments de mesure. Les coefficients de

corrélation de Pearson sont calculés entre les deux passations. Le test-t donne le degré de signification de la différence entre les moyennes des deux passations (tableau 4).

Tableau 4

Coefficients de corrélation et valeurs des tests-t entre les deux passations de chaque échelle du S.T.A.I. et du P.O.I. (N=49)

Variable	Coeff. de Pearson(p)	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	d1	p
Trait	.79 (.001)	36,51	36,76	.29	48	.78
P.O.I.						
Sc.global	.83 (.001)	102,76	103,78	.95	48	.35
Tc	.70 (.001)	17,63	17,69	.19	48	.85
I	.82 (.001)	85,12	86,08	1,02	48	.32
Ti	.69 (.001)	5,27	5,10	.50	48	.62
O	.81 (.001)	40,10	38,84	-1,29	48	.20
Sav	.56 (.001)	20,14	20,49	.93	48	.36
Ex	.71 (.001)	21,57	22,12	1,42	48	.16
Fr	.65 (.001)	16,63	17,02	1,29	48	.20
S	.66 (.001)	12,29	12,67	1,26	48	.21
Sr	.69 (.001)	11,41	11,33	-.26	48	.80
Sa	.68 (.001)	16,43	16,67	.58	48	.57
Nc	.44 (.001)	11,96	11,78	-.65	48	.52
Sy	.28 (.05)	7,67	7,80	.66	48	.51
A	.64 (.001)	15,81	16,24	1,17	48	.25
C	.62 (.001)	18,84	18,73	-.27	48	.79

Pour la mesure d'anxiété, un coefficient de corrélation de .79 ($p = .001$) est obtenu entre les deux passations du S.T.A.I. Les deux moyennes de 36,51 et 36,76 fournissent une valeur de .29 ($p = .78$) au test-t. Pour la mesure d'actualisation de soi, le coefficient test-retest est de

.83 ($p = .001$) pour le score global du P.O.I., de .70 ($p = .001$) pour l'échelle Tc et de .82 ($p = .001$) pour l'échelle I. D'ailleurs toutes les échelles du test d'actualisation offrent des coefficients de fidélité significatifs. Des moyennes de 102,76 et de 103,78 pour le score global du P.O.I. correspondent à une valeur de .95 ($p = .35$) au test-t. Pour l'échelle Tc, les moyennes sont 17,63 et 17,69 et la valeur du test-t est de .19 ($p = .85$). Les moyennes de 85,12 et 86,08 pour l'échelle I correspondent pour leur part à une valeur de 1,02 ($p = .32$) au test-t.

Ainsi, les corrélations entre les deux passations sont élevées tant au niveau du trait d'anxiété que de l'actualisation de soi. De plus, aucune valeur du test-t ne s'avère significative. La fidélité du S.T.A.I. et du P.O.I. est alors appuyée.

Relation entre le trait d'anxiété et l'actualisation de soi

Les corrélations de Pearson (tableau 5) sont calculées pour le trait d'anxiété et l'actualisation de soi mesurée par le score global, l'échelle Tc et l'échelle I.

Lors de la première passation, un coefficient de - .68 ($p = .001$) est obtenu entre le trait d'anxiété et le score global du P.O.I. Avec l'échelle Tc, ce coefficient est de - .55 ($p = .001$) et avec l'échelle I, il est de - .66 ($p = .001$). Lors de la seconde passation, le coefficient de corrélation entre le trait d'anxiété et le score global du P.O.I. est de - .53 ($p = .001$). Avec l'échelle Tc, ce coefficient est de - .53 ($p = .001$) et avec l'échelle I, il est de

Tableau 5

Corrélations de Pearson entre le trait d'anxiété du S.T.A.I. et le score global, l'échelle Tc et l'échelle I du P.O.I. ($N_1=73$, $N_2=49$)

	Passation	POI (p)		
		Sc. global	Tc	I
Trait	1	- .68 (.001)	- .55 (.001)	- .66 (.001)
	2	- .53 (.001)	- .53 (.001)	- .49 (.001)

- .49 ($p=.001$).

Toutes les corrélations sont significatives à .001 et impliquent une relation négative entre le trait d'anxiété et l'actualisation de soi. Il existe donc une relation négative et significative entre le trait d'anxiété tel que mesuré par le S.T.A.I. et l'actualisation de soi telle que mesurée par le P.O.I.

Reprise des analyses de Dodez et al.

Afin de vérifier les allégations de Dodez et al. selon lesquelles le P.O.I. est biaisé face à l'anxiété, la présente recherche tente maintenant de reproduire les analyses de ces chercheurs.

Rappelons que Dodez et al. utilisent l'I.P.A.T. (Cattell et Scheier, 1963) et le T.M.A.S. (Taylor, 1953) comme mesures d'anxiété. Ils rapportent

des corrélations de - .35 ($p = .001$) et de - .44 ($p = .001$) entre ces tests respectifs et le P.O.I. Un test-t leur permet ensuite de rapporter les items qui se relient significativement ($p < .05$) à l'I.P.A.T. ou au T.M.A.S. Ils en dénombrent 56 dont 33 sont communs aux deux tests d'anxiété. Ils observent alors que la réponse d'anxiété élevée pour 30 items sur les 33 items est opposée à l'actualisation de soi. Ces derniers, lorsque regroupés et corrigés selon l'anxiété la plus élevée et non plus selon les réponses du P.O.I., forment l'échelle ANX. Celle-ci se relie significativement à l'I.P.A.T. ($r = .73$, $p = .001$) et au T.M.A.S. ($r = .74$, $p = .001$) et négativement au P.O.I. Dodez et al. excluent finalement du P.O.I. tous les items reliés à l'anxiété. Les 94 items restants se relient significativement au P.O.I. original ($r = .82$, $p = .001$). Ils ne se relient pas significativement à l'I.P.A.T. ($r = .05$, $p = .29$), au T.M.A.S. ($r = -.05$, $p = .32$) et à l'échelle ANX ($r = .15$, $p = .06$).

La recherche en cours utilise, pour sa part, le S.T.A.I. (Spielberger et al., 1970) comme mesure d'anxiété. Une analyse d'items est effectuée afin d'identifier les items reliés à l'anxiété. Le degré de signification accepté est aussi de .05. Un test-t est utilisé pour chaque item du P.O.I. Les sujets sont alors divisés en deux groupes selon qu'ils choisissent la réponse A pour un item donné ou l'alternative B. Une comparaison des deux groupes s'applique alors en fonction de leur trait d'anxiété respectif. Le tableau des tests-t figure en annexe (Appendice B). Les items reliés significativement au trait d'anxiété figurent au tableau 6 ainsi que ceux identifiés précédemment par Dodez et al.

Tableau 6

Items du P.O.I. reliés à l'anxiété ($p \leq .05$) mesurée par le S.T.A.I.-Trait dans la présente recherche et par l'I.P.A.T. et/ou le T.M.A.S. dans la recherche de Dodez et al.

Item du P.O.I.	S.T.A.I.		I.P.A.T.		Item du P.O.I.	S.T.A.I.		I.P.A.T.	
	gr.3	gr.1	et/ou	T.M.A.S.		gr.3	gr.1	et/ou	T.M.A.S.
	1	2		1	2		1	2	
1			.		26
2	.	.			27	.		.	.
3					28
4	.	.	.		29	.	.		.
5					30			.	
6					31				
7	.		.		32
8					33				
9					34				
10					35	.			.
11					36	.			.
12					37				
13	.				38				
14	.				39			.	.
15	.				40				.
16					41	.	.		.
17					42	.	.		.
18	.	.	.		43				
19					44				
20					45				
21			.		46	.	.		
22	.				47			.	
23	.				48	.	.		.
24	.				49	.			
25	50

Tableau 6
(suite)

Items du P.O.I. reliés à l'anxiété ($p < .05$) mesurée par le S.T.A.I.-Trait dans la présente recherche et par l'I.P.A.T. et/ou le T.M.A.S. dans la recherche de Dodez et al.

Item du P.O.I.	S.T.A.I.		I.P.A.T. et/ou T.M.A.S.	Item du P.O.I.	S.T.A.I.		I.P.A.T. et/ou T.M.A.S.	
	gr.3	gr.1			gr.3	gr.1		
	1	2		1	2		1	2
51				76				
52	.		.	77				
53		.	.	78	.	.		
54				79				
55	.	.	.	80	.			
56				81	.			
57				82	.			
58			.	83	.			
59			.	84	.			
60				85				
61	.			86				
62	.			87				
63				88				
64			.	89				
65				90				
66	.			91				
67			.	92	.			
68	.		.	93				
69				94	.			
70			.	95				
71				96				
72				97				
73			.	98				
74				99				
75			.	100				

Tableau 6
(suite)

Items du P.O.I. reliés à l'anxiété ($p < .05$) mesurée par le S.T.A.I.-Trait dans la présente recherche et par l'I.P.A.T. et/ou le T.M.A.S. dans la recherche de Dodez et al.

Item	S.T.A.I. gr.3	I.P.A.T. gr.1 et/ou T.M.A.S.	Item	S.T.A.I. gr.3	I.P.A.T. gr.1 et/ou T.M.A.S.
du POI	passation	1 2	du POI	passation	1 2
101		.	126		.
102		.	127		.
103		.	128		.
104	.		129		.
105		.	130	.	.
106		.	131	.	.
107		.	132	.	.
108		.	133	.	.
109	.		134	.	.
110	.		135	.	.
111	.		136		.
112	.		137		.
113		.	138		.
114			139		.
115			140	.	.
116			141		.
117		.	142		.
118	.	.	143		.
119	.	.	144		.
120		.	145		.
121		.	146	.	.
122			147		.
123		.	148		.
124	.		149		.
125	.	.	150		.

Dans ce tableau, l'instabilité des items ressort particulièrement. La grande variabilité chez ceux-ci est remarquable autant entre les groupes en général qu'à l'intérieur d'un même groupe entre deux passations. Ainsi, aucun item ne se retrouve pour tous les groupes à la fois. Il en est de même en excluant le groupe de Dodez et al. La grande variabilité des items rend impossible un choix adéquat d'items communs aux différents groupes afin de reproduire les résultats des chercheurs précédents. Il convient alors de choisir un seul groupe.

Le tableau 7 fournit le nombre total d'items reliés à l'anxiété pour chacun des groupes ainsi que le nombre d'items communs aux groupes comparés entre eux. Selon ce tableau, le groupe de troisième année obtient le nombre total d'items le plus près de celui de Dodez et al. Il compte en effet 42 items comparativement à 56 pour le groupe de Dodez et al. Il apporte également le nombre le plus élevé d'items communs à ceux des précédents chercheurs, soit 26. Par conséquent, le groupe de troisième année paraît, à première vue, le groupe qui se rapproche le plus de celui de Dodez et al. et qui est le plus susceptible de conduire à des analyses et des résultats similaires.

Selon le test-t, 42 items se reliaient significativement au trait d'anxiété. Les corrélations entre chacun de ces items et le trait d'anxiété sont rapportées au tableau 8. Huit de ces items ne sont pas reliés significativement au trait d'anxiété selon ces corrélations. Si l'on se rapporte au test-t pour ces huit items en particulier, on constate que l'un des groupes comparés ne se compose que d'un ou deux sujets. Ces items sont donc

Tableau 7

Nombre d'items du P.O.I. reliés au trait d'anxiété pour le groupe de Dodez, le groupe de 3e année et le groupe de 1ère année et nombre d'items communs entre ces groupes¹.

	Gr. Dodez (56)	Gr.3 Passation		Gr.1 Passation	
		I (42)	II (31)	I (23)	II (10)
Gr. Dodez (56)	-				
Gr.3	I (42)	26	-		
	II (31)	15	18	-	
Gr.1	I (23)	12	12	6	-
	II (10)	3	1	3	3

¹ Le nombre entre parenthèses indique le nombre total d'items reliés à l'anxiété.

rejetés. L'item no 4 est également exclu parce que ses choix de réponses A et B semblent avoir été inversés dans le questionnaire du P.O.I. En effet, tous les items sauf ce dernier dont la réponse est A au P.O.I. offrent des corrélations positives avec le P.O.I. tandis que tous les items dont la réponse est B offrent des corrélations négatives avec le P.O.I. Neuf items sont donc exclus des 42 items. Il reste 33 items qui se reliaient au trait d'anxiété selon le test-t et les corrélations de Pearson.

Ces 33 items forment l'échelle ANX lorsqu'ils sont corrigés selon

Tableau 8

Corrélations de Pearson entre, d'une part, les 42 items qui se reliaient significativement à l'anxiété selon le test-t et, d'autre part, le trait d'anxiété et le P.O.I.

Item du P.O.I.	Trait (p)	P.O.I. (p)	Item du P.O.I.	Trait (p)	P.O.I. (p)
2	-.43 (.007)	.37 (.02)	62	-.32 (.04)	.08 (.33)
4	-.60 (.001)	.71 (.001)	66	.43 (.007)	-.56 (.001)
7	-.65 (.001)	.65 (.001)	68	.64 (.001)	-.67 (.001)
15	-.51 (.002)	.37 (.02)	78	.07 (.35)	-.07 (.36)
18	-.34 (.03)	.09 (.31)	80	.38 (.02)	-.50 (.002)
23	-.08 (.33)	.11 (.27)	81	.10 (.29)	.12 (.26)
25	-.53 (.001)	.62 (.001)	82	-.39 (.01)	.43 (.006)
26	-.49 (.002)	.61 (.001)	84	-.35 (.03)	.51 (.001)
27	.63 (.001)	-.68 (.001)	94	-.62 (.001)	.57 (.001)
29	-.36 (.02)	.57 (.001)	104	-.44 (.006)	.18 (.17)
32	.34 (.03)	-.46 (.004)	110	-.59 (.001)	.30 (.05)
35	.53 (.001)	-.64 (.001)	112	.20 (.14)	-.13 (.23)
36	.21 (.12)	-.09 (.32)	118	.65 (.001)	-.79 (.001)
41	-.56 (.001)	.50 (.002)	119	.24 (.10)	-.03 (.43)
42	-.50 (.002)	.57 (.001)	125	-.53 (.001)	.37 (.02)
46	-.48 (.003)	.49 (.002)	131	-.41 (.01)	.24 (.09)
48	-.61 (.001)	.61 (.001)	132	.57 (.001)	-.66 (.001)
49	.34 (.03)	.19 (.15)	134	.38 (.02)	-.40 (.01)
50	-.52 (.001)	.49 (.002)	140	.34 (.03)	-.46 (.004)
52	-.36 (.02)	.37 (.02)	144	-.08 (.33)	-.23 (.09)
55	-.34 (.03)	.46 (.004)	146	-.23 (.10)	.03 (.44)

l'alternative reliée à l'anxiété la plus élevée. Cette échelle se relie alors négativement au P.O.I. ($r = -.86$, $p < .001$) et positivement au S.T.A.I. ($p = .88$, $p < .001$). Ces mêmes items, lorsque regroupés mais corrigés selon les réponses du P.O.I., forment l'échelle POIA. Cette échelle se relie positivement au P.O.I. ($r = .94$, $p < .001$) et négativement au

Tableau 9

Corrélations de Pearson des échelles composées
à partir du P.O.I. avec le P.O.I.
et le S.T.A.I.-Trait

Echelle	P.O.I. (p)	S.T.A.I. (p)
P.O.I.	-	- .70 (.001)
POISA ¹	.96 (.001)	- .59 (.001)
ANX ²	- .86 (.001)	.88 (.001)
POIA ³	.94 (.001)	- .78 (.001)
POIA28 ⁴	.91 (.001)	- .84 (.001)
POIA5 ⁵	- .25 (.08)	.63 (.001)

¹POISA : POI moins les 33 items liés à l'anxiété.

²ANX : échelle composée des 33 items du P.O.I. compilés selon leur valeur liée à l'anxiété.

³POIA : échelle composée des mêmes 33 items que l'échelle ANX mais compilés cette fois-ci selon leur valeur liée à l'actualisation de soi.

⁴POIA28 : échelle composée des 28 items compilés seulement selon leur valeur liée à l'actualisation de soi.

⁵POIA5 : échelle composée des 5 items de l'échelle d'anxiété où l'alternative qui mesure l'anxiété est compilée aussi dans le score d'actualisation.

S.T.A.I. ($r = -.78$, $p < .001$). Ces résultats sont reproduits au tableau 9.

Parmi les 33 items de l'échelle POIA, on dénombre seulement cinq items dont la réponse d'anxiété élevée coïncide avec la réponse cotée du P.O.I. Suite à cette observation, l'auteur a regroupé d'une part ces items (POIA5) et d'autre part les items restants (POIA28). Ces deux échelles se

relient négativement entre elles ($r = - .50$, $p = .002$). L'échelle POIA28 se relie positivement au P.O.I. ($r = .91$, $p < .001$) et négativement au S.T.A.I. ($r = -.84$, $p < .001$) tandis que l'échelle POIA5 ne se relie pas significativement au P.O.I. ($r = -.25$, $p = .08$) mais significativement et positivement au S.T.A.I. ($r = .63$, $p < .001$).

En excluant les 33 items du P.O.I., on obtient une mesure du P.O.I. sans les items reliés à l'anxiété, à la fois selon le test-t et les corrélations. Cette mesure est l'échelle POISA. Elle se relie positivement au P.O.I. ($r = .96$, $p < .001$). Elle se relie aussi positivement à POIA ($r = .82$, $p < .001$). Avec le trait d'anxiété, elle offre une corrélation négative ($r = -.59$, $p < .001$). Celle-ci va dans le même sens que la corrélation obtenue entre le trait d'anxiété et le P.O.I. ($r = -.70$, $p < .001$).

Interprétation des résultats

Les résultats présentés ne rapportent pas de différence significative entre le groupe de troisième année et le groupe de première année. Ces derniers sont similaires tant au niveau de l'actualisation de soi que de l'anxiété. Ainsi, les étudiants de troisième année bien qu'ayant deux années de plus de scolarité que ceux de l'autre groupe, ne sont pas plus évolués sur le plan de l'actualisation de soi. Cela donne un bon indice de la stabilité de cette variable. Il en est de même pour la variable anxiété: les groupes se situent au même niveau. Ainsi, le groupe formé des étudiants de troisième année et de première année peut être catégorisé comme modérément anxieux et normalement actualisé.

Cette stabilité constatée pour les deux variables est également confirmée par la valeur des coefficients de fidélité obtenus entre les deux administrations à six mois d'intervalle. En effet, un coefficient de .79 ($p < .001$) est obtenu pour le trait d'anxiété et des coefficients de .82 et .70 ($p < .001$) sont obtenus pour les principales échelles d'actualisation de soi: I et Tc. Le coefficient de fidélité obtenu pour le trait d'anxiété suit la tendance des coefficients relevés dans d'autres études en fonction des intervalles de temps entre deux administrations. Il est à noter que plus cet intervalle est court, plus le coefficient de fidélité est élevé. Ainsi, pour un intervalle de 21 jours, le coefficient enregistré est de .97 (Metzger, 1976), pour un intervalle de quatre semaines, le coefficient relevé est de .82 (Martuza et Kallstrom, 1974) et, pour un intervalle de 10 mois, le coefficient obtenu est de .68 (Newmark, 1972). En ce qui concerne l'échelle I d'actualisation de soi, le coefficient de fidélité rapporté dans la présente étude (.82) semble supérieur à tous ceux des autres recherches et ce indépendamment de l'intervalle de temps entre les deux administrations. Entre autres, une recherche (Klavetter et Mogar, 1967) relève un coefficient de .77 après une semaine. Des coefficients de .72 après un an, .67 après deux ans et .71 après trois ans sont également rapportés (Kay et al., 1978). Pour l'échelle Tc, Klavetter et Mogar (1967) obtiennent un coefficient de .71 après une semaine et Kay et al. (1978) rapportent des coefficients de .71 après un an, de .49 après deux ans et de .52 après trois ans. Le coefficient de .70 obtenu pendant cette recherche se situe parmi les coefficients les plus élevés.

Tous les résultats obtenus confirment ainsi la grande stabilité des deux variables étudiées et des échantillons utilisés.

Evaluons maintenant l'hypothèse de cette recherche, soit qu'il existe une relation négative et significative entre l'anxiété et l'actualisation de soi. Le coefficient de corrélation obtenu est de - .68 ($p < .001$) à la première passation et de - .53 ($p < .001$) à la seconde passation.

Les autres recherches utilisant également le S.T.A.I. comme mesure d'anxiété obtiennent respectivement un coefficient de corrélation de - .28 (Sobol, 1977) et un coefficient de - .58 (Wilkins, 1978). Quand l'anxiété est mesurée par l'I.P.A.T., un coefficient de - .35 est obtenu par Dodez et al. (1982) et Rollins (1971) rapporte des coefficients pour les deux échelles du P.O.I.: pour l'échelle Tc, il obtient - .48 et pour l'échelle I, - .35. Et finalement, lorsque le T.M.A.S. est utilisé comme mesure d'anxiété, les coefficients obtenus sont: - .31 (Wilkins, 1978), - .41 (Wilkins, 1977), - .44 (Dodez, 1982).

Ainsi, toutes les recherches antérieures présentent des corrélations significatives appuyant une relation négative entre l'anxiété et l'actualisation de soi. L'étude en cours obtient d'ailleurs le coefficient de corrélation le plus élevé.

Ce qui ressort globalement des recherches c'est d'abord l'échantillon de sujets choisis. Ceux-ci sont des étudiants de niveau

collégial ou universitaire. Il semble également que le niveau d'anxiété des groupes de sujets se restreint au niveau modéré ou élevé tandis qu'il y a un peu plus de dispersion sur le plan de l'actualisation de soi. La présente recherche ne fait pas exception à ces constatations. Ses sujets présentent un niveau d'anxiété modérée ainsi qu'un niveau d'actualisation normale. Ainsi, il semble que la limitation des études sur le sujet peut se rapporter, entre autres, au choix des échantillons de sujets. Il serait pertinent dans une recherche subséquente de former des échantillons en fonction de faibles niveaux d'anxiété. Le critère de sélection des sujets devrait alors reposer sur les scores d'anxiété reflétant de très bas niveaux d'anxiété.

L'hypothèse qu'il existe une relation négative et significative entre le trait d'anxiété tel que mesuré par le S.T.A.I. et l'actualisation de soi telle que mesurée par le P.O.I. est supportée. Il convient maintenant de considérer une autre hypothèse: la relation négative est-elle attribuable à certains items seulement? Dodez et al. (1982) soutenaient que le P.O.I. contenait des items reliés à l'anxiété et cotés négativement ce qui expliquerait, selon eux, la relation négative obtenue entre toute mesure d'anxiété et le P.O.I.

Les résultats obtenus dans la présente recherche permettent d'évaluer la pertinence de cette hypothèse. Tout d'abord, ils confirment que des items du P.O.I. sont effectivement reliés à l'anxiété. Le plus grand nombre de ces items se retrouve pour l'échantillon de sujets du groupe de troisième année à la première passation. On en dénombre 42. Toutefois après

un examen attentif de chacun de ces items, 33 items étaient retenus comme étant sans aucun doute reliés à l'anxiété. Les résultats confirment également que la plupart de ces items sont cotés négativement au P.O.I. Plus précisément 28 des 33 items sont cotés négativement. Ces items, une fois regroupés, se reliaient donc négativement à notre mesure d'anxiété. Il s'agissait alors de considérer si l'on pouvait attribuer uniquement à ces items la responsabilité de la relation négative entre l'anxiété et le P.O.I. La même méthode que les précédents chercheurs était alors appliquée: les items reliés à l'anxiété sont exclus du P.O.I. et une nouvelle mesure d'actualisation sans les items reliés à l'anxiété à l'intérieur du test même est ainsi formée. Suite à l'exclusion des 33 items, la nouvelle mesure d'actualisation (POISA) est de nouveau mise en relation avec la mesure d'anxiété. Cette relation est encore négative et significative. En effet, elle est de - .59 ($p < .001$).

Les résultats de la présente recherche démontrent ainsi que l'anxiété est reliée négativement à l'actualisation de soi telle que mesurée par le P.O.I. et celà, même pour les items qui ne sont pas reliés individuellement de manière significative à l'anxiété. Cette relation négative entre l'anxiété et l'actualisation semble tellement fondamentale que les cinq seuls items sur les 33 qui se reliaient positivement à l'anxiété (comme le souhaitaient les chercheurs Dodez et al.) n'offrent pas de corrélation significative cependant avec le P.O.I. La pertinence de ces cinq items comme mesure d'actualisation devrait d'ailleurs être révisée.

En fait, les chercheurs Dodez et al. remettent en question le test

d'actualisation de soi, le P.O.I., parce que sa cotation ne favorise pas les réponses reliées à l'anxiété. Il semble que le problème soulevé par ces chercheurs se situe davantage à un niveau conceptuel. En effet, Dodez et al. s'appuient sur la théorie de la désintégration positive et voient plutôt l'influence positive de l'anxiété au niveau de l'actualisation de soi. Selon cette conception, un item relié à l'anxiété au P.O.I. devrait donc être coté positivement. Toutefois, la présente recherche démontre bien au niveau expérimental que la cotation négative de ces items est justifiée par l'analyse de la validité interne du P.O.I.

Pour faire suite à leur conception, ces chercheurs ont exclu plus du tiers des items du P.O.I. pour former leur mesure "sans les items d'anxiété". Ce procédé remet en question la validité d'une telle mesure. En effet, il n'est plus certain qu'ainsi amputée, elle mesure toujours le même concept d'actualisation de soi. De toute façon, ces chercheurs n'obtiennent pas de corrélations significatives entre cette dernière et leurs mesures d'anxiété. Ils ne peuvent donc pas soutenir leur hypothèse. Par contre, les résultats significatifs de la recherche actuelle, complètement opposés à ceux espérés par Dodez et al., démontrent sans aucun doute que la relation entre l'anxiété mesurée par le S.T.A.I. et l'actualisation de soi mesurée par le P.O.I. est négative.

Comme il a déjà été mentionné auparavant, il semble que la difficulté à laquelle font face les chercheurs dans ce domaine est de concilier, sur le plan expérimental, l'aspect théorique qui concède un rôle

positif à l'anxiété dans le développement. Dans l'étude en cours, le problème est rapporté au niveau d'anxiété qui peut stimuler la réalisation de soi sans l'inhiber. Il s'agirait de déterminer le niveau optimal d'anxiété où l'individu peut être suffisamment stimulé sans subir trop fortement la contrepartie inhibitrice de l'anxiété.

La présente recherche ne peut toutefois amener des réponses concrètes à ces hypothèses. Elle confirme seulement que l'anxiété est en relation négative avec l'actualisation de soi. Elle n'est pas en mesure d'évaluer le niveau "optimal" d'anxiété pour une plus grande actualisation de soi. La mesure d'anxiété utilisée, le S.T.A.I., discrimine les individus fortement anxieux des individus faiblement anxieux. Une mesure pouvant discriminer de façon plus précise les individus "non anxieux" des individus "faiblement anxieux" permettrait vraisemblablement d'approfondir les questions soulevées précédemment.

L'anxiété demeure donc un concept problématique quand il s'agit de déterminer son apport positif dans le développement d'une part et d'autre part, son aspect inhibiteur. Il semble qu'aucune recherche ne soit parvenue jusqu'à maintenant à faire ressortir simultanément les deux aspects compris dans le même concept d'anxiété.

En résumé, cette recherche utilise deux instruments très fidèles pour mesurer l'anxiété et l'actualisation de soi: il s'agit du State-Trait Anxiety Inventory et du Personal Orientation Inventory. Les échantillons se sont avérés très stables par rapport à ces deux mesures. Les résultats

obtenus permettent de supporter l'hypothèse initiale, à savoir que l'actualisation de soi est reliée négativement à l'anxiété. Cette relation négative est plus forte que ce qui a été rapporté dans les recherches jusqu'à maintenant. Elle semble fondamentale au point où les cinq items du P.O.I. qui sont reliés positivement à la mesure d'anxiété ne sont pas reliés significativement au score total du P.O.I. lui-même et leur validité est donc remise en cause.

L'actualisation de soi telle que définie par Shostrom et mesurée par le P.O.I. semble donc être opposée de façon systématique à l'anxiété. Des auteurs comme Dodez et al. qui voudraient relier positivement les concepts d'anxiété et d'actualisation de soi devraient donc définir ces concepts différemment et les opérationnaliser aussi de façon différente s'ils veulent prouver leur point.

Conclusion

La recherche entreprise se rapportait à deux variables: l'anxiété et l'actualisation de soi. L'hypothèse soulevée était la suivante: il existe une relation négative et significative entre le trait d'anxiété tel que mesuré par le State-Trait Anxiety Inventory et l'actualisation de soi telle que mesurée par le Personal Orientation Inventory. Ces tests étaient administrés à 81 étudiants au niveau du baccalauréat en psychologie.

Des corrélations négatives et significatives de - .68 et de - .53 sont obtenues pour les deux passations entre les deux variables et supportent ainsi l'hypothèse. La stabilité des tests utilisés et des échantillons de sujets est mise en évidence. Le P.O.I. et le S.T.A.I. sont reliés négativement même si les items reliés individuellement et significativement à l'anxiété sont omis. Ainsi opérationnalisées, il semble donc que l'actualisation de soi est fondamentalement opposée à l'anxiété. Suite à une analyse d'items plus détaillée, la validité de cinq items du P.O.I. est toutefois remise en question puisque ces items se reliaient négativement aux autres items du P.O.I.

Les limites de la présente étude résident principalement dans la population choisie qui ne présente pas une assez grande dispersion au niveau de l'anxiété. Dans une recherche subséquente, il serait intéressant d'évaluer le niveau d'actualisation en fonction de taux très faibles d'anxiété ou inexistant. En effet, l'aspect théorique qu'une anxiété très faible ou son

absence apparente serait pathologique, donc non actualisante, n'a pas encore été expérimenté en relation avec l'actualisation de soi. Un autre test d'anxiété que le S.T.A.I. devrait alors être utilisé pour mieux discriminer de tels niveaux d'anxiété.

Appendice A

Epreuves expérimentales

ASTA

Adaptation française du questionnaire STAI
 (Spielberger, Gorsuch et Lushene, 1970)
 Jacques Bergeron et Michel Landry

Consigne:

Voici un certain nombre d'énoncés que les gens ont l'habitude d'utiliser pour se décrire. Lisez chaque énoncé, puis encernez le chiffre approprié à droite de l'exposé pour indiquer comment vous vous sentez présentement, c'est-à-dire à ce moment précis. Il n'y pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ne vous attardez pas trop sur chaque énoncé mais donnez la réponse qui vous semble décrire le mieux les sentiments que vous éprouvez en ce moment.

<u>Enoncés</u>		PAS DU TOUT	UN PEU	MODEREMENT	BEAUCOUP
1. Je me sens calme	1	2	3	4	
2. Je me sens en sécurité	1	2	3	4	
3. Je suis tendu	1	2	3	4	
4. Je suis triste	1	2	3	4	
5. Je me sens tranquille	1	2	3	4	
6. Je me sens bouleversé	1	2	3	4	
7. Je suis préoccupé actuellement par des contrariétés possibles	1	2	3	4	

		UN PEU	PAS DU TOUT	MODEREMENT	BEAUCOUP
8.	Je me sens reposé	1	2	3	4
9.	Je me sens anxieux	1	2	3	4
10.	Je me sens à l'aise	1	2	3	4
11.	Je me sens sûr de moi	1	2	3	4
12.	Je me sens nerveux	1	2	3	4
13.	Je suis affolé	1	2	3	4
14.	Je me sens sur le point d'éclater	1	2	3	4
15.	Je suis relaxé	1	2	3	4
16.	Je me sens heureux	1	2	3	4
17.	Je suis préoccupé	1	2	3	4
18.	Je me sens surexité et fébrile	1	2	3	4
19.	Je me sens joyeux	1	2	3	4
20.	Je me sens bien	1	2	3	4

Consigne:

Voici un certain nombre d'énoncés que les gens ont l'habitude d'utiliser pour se décrire. Lisez chaque énoncé, puis encercllez le chiffre approprié à droite de l'exposé pour indiquer comment vous vous sentez en général. Il n'y pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ne vous attardez pas trop

sur chaque énoncé mais donnez la réponse qui vous semble décrire le mieux les sentiments que vous éprouvez de façon générale.

	PRESQUE JAMAIS	QUELQUEFOIS	SOUVENT	PRESQUE TOUJOURS
--	----------------	-------------	---------	------------------

Enoncés

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 21. Je me sens bien | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Je me fatigue rapidement | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Je me sens au bord des larmes | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Je souhaiterais être aussi heureux que les autres semblent l'être | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Je perds de belles occasions parce que je n'arrive pas à me décider assez rapidement... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Je me sens reposé | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Je suis calme, tranquille et en paix | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Je sens que les difficultés s'accumulent au point que je ne peux pas en venir à bout ... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Je m'en fais trop pour des choses qui n'en valent pas la peine | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Je suis heureux | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Je suis porté à prendre mal les choses | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Je manque de confiance en moi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Je me sens en sécurité | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. J'essaie d'éviter de faire face à une crise ou une difficulté | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Je me sens mélancolique | 1 | 2 | 3 | 4 |

		PRESQUE TOUJOURS	SOUVENT	QUELQUEFOIS	PRESQUE JAMAIS
36.	Je suis content	1	2	3	4
37.	Des idées sans importance me passent par la tête et me tracassent	1	2	3	4
38.	Je prends les désappointements tellement à cœur que je n'arrive pas à me les sortir de la tête	1	2	3	4
39.	Je suis une personne stable	1	2	3	4
40.	Je deviens tendu et bouleversé quand je songe à mes préoccupations actuelles	1	2	3	4

Personal Orientation Inventory

Consigne

Vous trouverez dans les pages qui suivent des paires d'énoncés numérotés.

Votre tâche consiste à lire chacun des énoncés et à décider lequel des deux énoncés de la paire vous décrit le mieux.

Vous devez inscrire vos réponses sur la feuille qui vous est fournie à cette fin (feuille-réponse). Si le premier énoncé d'une paire est vrai ou presque totalement vrai lorsque vous l'appliquez à vous-même, vous noircissez l'espace entre les lignes verticales de la colonne portant l'entête "a". Si c'est le second énoncé de la paire qui est vrai ou presque totalement vrai lorsque vous l'appliquez à vous-même, vous noircissez l'espace entre les lignes verticales de la colonne portant l'entête "b". Dans le cas où aucun des énoncés ne s'applique à vous, ou si vous ignorez ce à quoi ils font référence, vous n'inscrivez aucune réponse. Il faut vous rappeler que c'est bien votre propre opinion de vous-même qui importe ici; dans la mesure du possible vous ne devez laisser aucune paire d'énoncés sans réponse.

Vous devez vous assurer qu'en inscrivant vos réponses, le numéro de l'énoncé du questionnaire correspond bien au même numéro sur le feuillet-réponse. Vous prendrez soin de bien noircir les espaces et vous effacerez complètement une réponse que vous désirez changer. Ne rien écrire sur le questionnaire lui-même.

Attention: Il est important que vous essayiez de donner une réponse à chaque numéro.

Avant de commencer à répondre vous devez vous assurer que vous avez bien inscrit dans les espaces prévus à cette fin sur le feuillet-réponse, votre nom, votre sexe, votre âge et tous les autres renseignements demandés.

Enoncés

1. a. La droiture (jouer franc-jeu) est pour moi une règle à laquelle je ne peux déroger.
b. La droiture (jouer franc-jeu) n'est pas, pour moi, une règle qui m'oblige complètement.
2. a. Je me sens obligé de rendre la pareille à un ami qui me fait une faveur.
b. Je ne me sens pas obligé de rendre la pareille à un ami qui me fait une faveur.
3. a. Je me sens obligé de toujours dire la vérité.
b. Je ne dis pas toujours la vérité.
4. a. Peu importe les efforts que je fais, je suis souvent blessé dans mes sentiments.
b. Si je m'y prends bien, je peux éviter d'être blessé dans mes sentiments.
5. a. Je sens que je dois m'efforcer d'atteindre la perfection dans tout ce que j'entreprends.
b. Je ne sens pas que je doive m'efforcer d'atteindre la perfection dans tout ce que j'entreprends.
6. a. Je prends souvent mes décisions spontanément.
b. Je prends rarement mes décisions spontanément.
7. a. J'ai peur d'être moi-même.
b. Je n'ai pas peur d'être moi-même.
8. a. Je me sens obligé lorsqu'un étranger me fait une faveur.
b. Je ne me sens pas obligé lorsqu'un étranger me fait une faveur.
9. a. Je me sens en droit d'attendre des autres qu'ils fassent ce que je demande d'eux.
b. Je ne me sens pas en droit d'attendre des autres qu'ils fassent ce que je demande d'eux.

- b. Je ne me sens pas en droit d'attendre des autres qu'ils fassent ce que je demande d'eux.
10. a. Je vis selon des valeurs qui sont en accord avec autrui.
b. Je vis selon des valeurs qui sont surtout basées sur mes propres sentiments.
11. a. Je suis constamment préoccupé de m'améliorer.
b. Je ne suis pas constamment préoccupé de m'améliorer.
12. a. Je me sens coupable lorsque je suis égoïste.
b. Je ne me sens pas coupable lorsque je suis égoïste.
13. a. Je n'ai pas d'objection à laisser la colère monter en moi.
b. La colère est quelque chose que je cherche à éviter.
14. a. Quand j'ai confiance en moi, tout m'est possible.
b. Même lorsque j'ai confiance en moi, je demeure très limité.
15. a. Je fais passer les intérêts des autres avant les miens.
b. Je ne fais pas passer les intérêts des autres avant les miens.
16. a. Les compliments me rendent parfois mal à l'aise.
b. Les compliments ne me rendent jamais mal à l'aise.
17. a. Je crois qu'il est important d'accepter les autres tels qu'ils sont.
b. Je crois qu'il est important de comprendre pourquoi les autres sont comme ils sont.
18. a. Je peux remettre à demain ce que je devrais faire aujourd'hui.
b. Je ne remets pas à demain ce que je devrais faire aujourd'hui.
19. a. Je peux donner sans exiger de l'autre personne qu'elle apprécie ce que je donne.
b. J'ai le droit d'attendre de l'autre personne qu'elle apprécie ce que je donne.
20. a. La société me dicte mes valeurs morales.
b. Je détermine moi-même mes valeurs morales.
21. a. Je fais ce que les autres attendent de moi.
b. Je me sens libre de ne pas faire ce que les autres attendent de moi.
22. a. J'accepte mes faiblesses.
b. Je n'accepte pas mes faiblesses.
23. a. Pour acquérir une plus grande maturité affective, je dois

- connaître le pourquoi de mes actes.
- b. Pour acquérir une plus grande maturité affective, il ne m'est pas nécessaire de connaître le pourquoi de mes actes.
24. a. Je suis parfois de mauvaise humeur, lorsque je ne me sens pas bien.
b. Je ne suis presque jamais de mauvaise humeur.
25. a. J'ai besoin que les autres approuvent ce que je fais.
b. Je n'ai pas toujours besoin que les autres approuvent ce que je fais.
26. a. J'ai peur de faire des erreurs.
b. Je n'ai pas peur de faire des erreurs.
27. a. Je fais confiance aux décisions que je prends spontanément.
b. Je ne fais pas confiance aux décisions que je prends spontanément.
28. a. Mes sentiments de valeur personnelle dépendent de la quantité de ce que je produis.
b. Mes sentiments de valeur personnelle ne dépendent pas de la quantité de ce que je produis.
29. a. Je crains l'échec.
b. Je ne crains pas l'échec.
30. a. Mes valeurs morales sont déterminées en majeure partie par les idées, les sentiments et les décisions d'autrui.
b. Mes valeurs morales ne sont pas déterminées en majeure partie par les idées, les sentiments et les décisions d'autrui.
31. a. Il m'est possible de vivre ma vie comme je l'entends.
b. Il ne m'est pas possible de vivre ma vie comme je l'entends.
32. a. Je peux faire face aux succès et aux revers de la vie.
b. Je ne peux faire face aux succès et aux revers de la vie.
33. a. Je crois qu'il est bon d'exprimer ce que je ressens lorsque je suis en relation avec d'autres personnes.
b. Je ne crois pas qu'il soit bon d'exprimer ce que je ressens lorsque je suis en relation avec d'autres personnes.
34. a. Les enfants devraient se rendre compte qu'ils n'ont pas les mêmes droits et priviléges que les adultes.
b. Il n'est pas important de discuter de droits ou de priviléges.
35. a. Je peux prendre le risque de me compromettre dans mes relations avec d'autres personnes.

- b. J'évite de prendre le risque de me compromettre dans mes relations avec d'autres personnes.
36. a. Je crois qu'il est impossible de se préoccuper des autres tout en poursuivant ses propres intérêts.
b. Je crois qu'il est possible de se préoccuper des autres tout en poursuivant ses propres intérêts.
37. a. Je constate que j'ai rejeté un grand nombre des valeurs morales que l'on m'a enseignées.
b. Je n'ai rejeté aucune des valeurs morales que l'on m'a enseignées.
38. a. Je vis en fonction de mes besoins, de mes préférences, de mes aversions et de mes valeurs.
b. Je ne vis pas en fonction de mes besoins, de mes préférences, de mes aversions et de mes valeurs.
39. a. J'ai confiance en mon habileté à jauger (évaluer) une situation.
b. Je n'ai pas confiance en mon habileté à jauger (évaluer) une situation.
40. a. Je crois que j'ai une capacité innée pour faire face à la vie.
b. Je ne crois pas que j'aie une capacité innée pour faire face à la vie.
41. a. Je dois justifier mes actes quand je recherche mes propres intérêts.
b. Je n'ai pas besoin de justifier mes actes quand je recherche mes propres intérêts.
42. a. Je suis tracassé par la peur d'être inadéquat.
b. Je ne suis pas tracassé par la peur d'être inadéquat.
43. a. Je crois que l'homme est essentiellement bon et digne de confiance.
b. Je crois que l'homme est essentiellement mauvais et indigne de confiance.
44. a. Je vis conformément aux règles et aux standards de la société.
b. Je n'éprouve pas le besoin de vivre conformément aux règles et aux standards de la société.
45. a. Je suis lié par mes devoirs et mes obligations à l'égard d'autrui.
b. Je ne suis pas lié par mes devoirs et mes obligations à l'égard d'autrui.

46. a. J'ai besoin de raisons pour justifier mes sentiments.
b. Je n'ai pas besoin de raisons pour justifier mes sentiments.
47. a. Il m'arrive parfois que le seul fait de garder silence soit pour moi la meilleure façon d'exprimer mes sentiments.
b. Il m'est difficile d'exprimer mes sentiments seulement par le silence.
48. a. Je ressens souvent la nécessité de défendre mes actions passées.
b. Je ne ressens pas la nécessité de défendre mes actions passées.
49. a. J'aime tous ceux que je connais.
b. Je n'aime pas tous ceux que je connais.
50. a. La critique est une menace à l'estime que j'ai de moi-même.
b. La critique n'est pas une menace à l'estime que j'ai de moi-même.
51. a. Je crois que la connaissance de ce qui est bien amène les gens à bien agir.
b. Je ne crois pas que la connaissance de ce qui est bien amène nécessairement les gens à bien agir.
52. a. J'ai peur de me mettre en colère contre ceux que j'aime.
b. Je me sens libre de me mettre en colère contre ceux que j'aime.
53. a. C'est ma responsabilité première d'être conscient de mes propres besoins.
b. C'est ma responsabilité première d'être conscient des besoins des autres.
54. a. Ce qu'il y a de plus important c'est de faire impression sur les autres.
b. Ce qu'il y a de plus important c'est de m'exprimer.
55. a. Pour me sentir bien, j'ai besoin de toujours faire plaisir aux autres.
b. Je peux me sentir bien sans me sentir toujours obligé de faire plaisir aux autres.
56. a. Afin de dire ou de faire ce que je crois être juste, j'irai jusqu'à compromettre une amitié.
b. Je n'irai pas jusqu'à compromettre une amitié seulement pour dire ou faire ce qui est juste.
57. a. Je me sens obligé de tenir mes promesses.
b. Je ne me sens pas toujours obligé de tenir mes promesses.

58. a. Je dois éviter la tristesse à tout prix.
b. Il ne m'est pas nécessaire d'éviter la tristesse.
59. a. Je m'efforce toujours de prédire ce qui va arriver dans le futur.
b. Je ne sens pas la nécessité de toujours prédire ce qui va arriver dans le futur.
60. a. Il m'importe que les autres acceptent mon point de vue.
b. Il n'est pas nécessaire que les autres acceptent mon point de vue.
61. a. Les seuls sentiments que je me permette d'exprimer à des amis sont des sentiments chaleureux.
b. Je me sens libre d'exprimer des sentiments aussi bien hostiles que chaleureux à l'égard de mes amis.
62. a. Dans bien des circonstances, il est plus important d'exprimer des sentiments que d'évaluer avec soin la situation.
b. Il y a très peu de circonstances où il soit plus important d'exprimer des sentiments que d'évaluer avec soin la situation.
63. a. J'accueille la critique comme une occasion de me développer.
b. Je n'accueille pas la critique comme une occasion de me développer.
64. a. Les apparences sont de la première importance.
b. Les apparences ne sont pas excessivement importantes.
65. a. Il ne m'arrive presque jamais de commérer.
b. Il m'arrive parfois de commérer un peu.
66. a. Je me sens libre de laisser voir mes faiblesses devant des amis.
b. Je ne me sens pas libre de laisser voir mes faiblesses devant des amis.
67. a. Je devrais toujours assumer la responsabilité des sentiments d'autrui.
b. Je n'ai pas besoin de toujours assumer la responsabilité des sentiments d'autrui.
68. a. Je me sens libre d'être moi-même et d'en porter les conséquences.
b. Je ne me sens pas libre d'être moi-même et d'en porter les conséquences.
69. a. Je sais déjà tout ce que j'ai besoin de connaître à propos de mes sentiments.
b. A mesure que le temps passe je continue à connaître de plus en plus mes sentiments.

70. a. J'hésite à montrer mes faiblesses devant des étrangers.
b. Je n'hésite pas à montrer mes faiblesses devant des étrangers.
71. a. Je ne vais continuer à me développer qu'à la seule condition de porter mes vues sur un but élevé et approuvé par la société.
b. La meilleure façon pour moi de continuer à me développer est d'être moi-même.
72. a. J'accepte qu'il y ait des contradictions en moi.
b. Je ne peux pas accepter de contradictions en moi.
73. a. L'homme cherche naturellement à collaborer.
b. L'homme cherche naturellement à s'opposer.
74. a. Je ris volontier d'une plaisanterie grivoise.
b. Je trouve rarement drôles les plaisanteries grivoises.
75. a. Le bonheur est une contingence dans les relations humaines
b. Le bonheur est une fin dans les relations humaines.
76. a. Je ne me sens libre d'exprimer que des sentiments amicaux à des étrangers.
b. Je me sens libre d'exprimer aussi bien des sentiments amicaux que des sentiments hostiles à des étrangers.
77. a. J'essaie d'être sincère mais j'échoue parfois.
b. J'essaie d'être sincère et je suis sincère.
78. a. L'intérêt personnel est naturel.
b. L'intérêt personnel n'est pas naturel.
79. a. Quelqu'un de neutre permet à quelqu'un d'évaluer par observation si une relation est heureuse.
b. Quelqu'un de neutre ne permet pas à quelqu'un d'évaluer par observation si une relation est heureuse.
80. a. Pour moi il n'y a pas de différence entre le travail et le jeu.
b. Pour moi, le travail et le jeu s'opposent.
81. a. La meilleure façon pour deux personnes de s'accorder c'est qu'elles s'efforcent de se faire plaisir mutuellement.
b. La meilleure façon pour deux personnes de s'accorder c'est que chacune se sente libre de s'exprimer elle-même.
82. a. J'ai du ressentiment à propos de choses qui sont passées.
b. Je n'ai pas de ressentiment à propos de choses qui se sont passées.

83. a. Je n'aime que les hommes virils et les femmes féminines.
b. J'aime les hommes et les femmes qui manifestent à la fois de la virilité et de la féminité.
84. a. Chaque fois que je le peux je fais tous les efforts pour éviter les situations embarrassantes.
b. Je ne fais pas beaucoup d'efforts pour éviter les situations embarrassantes.
85. a. Je rends mes parents responsables d'un bon nombre de mes difficultés.
b. Je ne rends pas mes parents responsables de mes difficultés.
86. a. Je crois qu'on ne devrait "faire le cave" qu'en temps et lieu.
b. Je peux "faire le cave" quand j'en ai le goût.
87. a. Les gens devraient toujours regretter leurs méfaits.
b. Les gens n'ont pas toujours besoin de regretter leurs méfaits.
88. a. L'avenir m'inquiète.
b. L'avenir ne m'inquiète pas.
89. a. La bonté s'oppose nécessairement à la dureté.
b. La bonté et la dureté ne s'opposent pas nécessairement.
90. a. Je préfère conserver les bonnes choses pour l'avenir.
b. Je préfère profiter des bonnes choses dès maintenant.
91. a. Les gens devraient toujours maîtriser leur colère.
b. Les gens devraient exprimer leur colère lorsqu'ils la sentent légitime.
92. a. Celui qui a une vie spirituelle authentique est parfois sensuel.
b. Celui qui a une vie spirituelle authentique n'est jamais sensuel.
93. a. Je suis capable d'exprimer mes sentiments même s'ils sont susceptibles d'entraîner des conséquences indésirables.
b. Je suis incapable d'exprimer mes sentiments s'ils sont susceptibles d'entraîner des conséquences indésirables.
94. a. J'ai souvent honte de certaines émotions que je sens bouillonner en moi.
b. Je n'ai pas honte de mes émotions.
95. a. J'ai déjà eu des expériences mystérieuses ou des expériences extatiques
b. Je n'ai jamais eu d'expériences mystérieuses ou d'expériences extatiques.

96. a. Je suis orthodoxe sur le plan religieux.
b. Je ne suis pas orthodoxe sur le plan religieux.
97. a. Je suis exempt de toute culpabilité.
b. Je ne suis pas exempt de culpabilité.
98. a. J'ai de la difficulté à concilier la sexualité et l'amour.
b. Je n'ai pas de difficulté à concilier la sexualité et l'amour.
99. a. J'aime bien le détachement et la solitude.
b. Je n'aime pas le détachement et la solitude.
100. a. Je me sens engagé face à mon travail.
b. Je ne me sens pas engagé face à mon travail.
101. a. Je peux exprimer de l'affection sans me soucier de savoir si elle me sera rendue.
b. Je ne peux exprimer de l'affection qu'à la condition d'être certain qu'elle me sera rendue.
102. a. Vivre en fonction de l'avenir est tout aussi important que de vivre en fonction du moment présent.
b. Il n'y a que vivre en fonction du moment présent qui soit important.
103. a. Il est préférable d'être soi-même.
b. Il est préférable d'être populaire.
104. a. Il peut être mauvais de souhaiter et d'imaginer.
b. Il est toujours bon de souhaiter et d'imaginer.
105. a. Je passe la majeure partie de mon temps à me préparer à vivre.
b. Je passe la majeure partie de mon temps à vivre effectivement.
106. a. On m'aime parce que je manifeste de l'amour.
b. On m'aime parce que je suis aimable.
107. a. Lorsque je m'aimerai vraiment moi-même, tout le monde m'aimera.
b. Lorsque je m'aimerai vraiment moi-même, il y aura encore des gens qui ne m'aimeront pas.
108. a. Je peux laisser les autres me contrôler.
b. Je peux laisser les autres me contrôler si je suis sûr qu'ils ne me contrôleront pas indéfiniment.
109. a. Les gens, tels qu'ils sont, m'ennuient parfois.
b. Les gens, tels qu'ils sont, ne m'ennuient pas.

110. a. Travailler pour l'avenir donne à ma vie sa signification première.
b. Ma vie ne prend son sens que dans la mesure où l'avenir est en continuité étroite avec le présent.
111. a. Je me conforme entièrement à la devise: "Ne perdez pas votre temps".
b. Je ne me sens pas constraint par la devise: "Ne perdez pas votre temps".
112. a. Ce que j'ai été dans le passé détermine le type de personne que je serai.
b. Ce que j'ai été dans le passé ne détermine pas nécessairement le type de personne que je serai.
113. a. Ma façon de vivre dans le "ici-et-maintenant" a de l'importance pour moi.
b. Ma façon de vivre dans le "ici-et-maintenant" n'a que très peu d'importance pour moi.
114. a. J'ai déjà vécu une expérience où la vie me semblait tout simplement parfaite.
b. Je n'ai jamais vécu une expérience où la vie me semblait tout simplement parfaite.
115. a. Le mal provient de l'échec de nos efforts pour être bon.
b. Le mal, partie intrinsèque de la nature humaine, s'oppose au bien.
116. a. Une personne peut transformer complètement sa nature fondamentale.
b. Une personne ne peut jamais transformer sa nature fondamentale.
117. a. J'ai peur d'être tendre.
b. Je n'ai pas peur d'être tendre.
118. a. Je m'affirme et je suis sûr de moi.
b. Je ne m'affirme pas et je ne suis pas sûr de moi.
119. a. Les femmes devraient faire confiance et se soumettre.
b. Les femmes ne devraient pas faire confiance et se soumettre.
120. a. Je me vois comme les autres me voient.
b. Je ne me vois pas comme les autres me voient.
121. a. C'est une bonne idée que de penser à sa plus grande aptitude.
b. Celui qui pense à sa plus grande aptitude devient prétentieux.

122. a. Les hommes devraient s'affirmer et être sûrs d'eux-mêmes.
b. Les hommes ne devraient pas s'affirmer et être sûrs d'eux-mêmes.
123. a. Je suis capable de prendre le risque d'être moi-même.
b. Je ne suis pas capable de prendre le risque d'être moi-même.
124. a. Je sens le besoin de toujours faire quelque chose d'important.
b. Je ne sens pas le besoin de toujours faire quelque chose d'important.
125. a. Mes souvenirs me font souffrir.
b. Mes souvenirs ne me font pas souffrir.
126. a. Les hommes et les femmes doivent et se soumettre et être sûrs d'eux-mêmes.
b. Les hommes et les femmes ne doivent pas et se soumettre et être sûrs d'eux-mêmes.
127. a. J'aime prendre une part active à des discussions vives.
b. Je n'aime pas prendre une part active à des discussions vives.
128. a. Je me suffis à moi-même.
b. Je ne me suffis pas à moi-même.
129. a. J'aime m'isoler des autres pour des périodes de temps prolongées.
b. Je n'aime pas m'isoler des autres pour des périodes de temps prolongées.
130. a. Je joue toujours franc-jeu.
b. Il m'arrive de tricher un peu.
131. a. Parfois je me sens en colère au point de vouloir détruire ou blesser autrui.
b. Je ne me sens jamais en colère au point de vouloir détruire ou blesser autrui.
132. a. Je me sens sûr de moi et en sécurité dans mes relations avec autrui.
b. Je ne me sens ni sûr de moi ni en sécurité dans mes relations avec autrui.
133. a. J'aime m'isoler des autres temporairement.
b. Même temporairement je n'aime pas m'isoler des autres.
134. a. Je suis capable d'accepter mes erreurs.
b. Je suis incapable d'accepter mes erreurs.

135. a. Il y a des gens que je considère comme stupides et peu intéressants.
b. Je ne trouve jamais personne qui soit stupide et peu intéressant.
136. a. Je regrette mon passé.
b. Je ne regrette pas mon passé.
137. a. Le fait d'être moi-même aide les autres.
b. Le simple fait d'être moi-même n'aide pas les autres.
138. a. J'ai déjà vécu des moments de bonheur intense où j'ai senti que je vivais une sorte d'extase ou de bénédiction.
b. Je n'ai jamais vécu de moment de bonheur intense où j'ai senti que je vivais une sorte de bénédiction.
139. a. Les gens ont en eux un instinct qui les pousse à faire le mal.
b. Les gens n'ont pas en eux un instinct qui les pousse à faire le mal.
140. a. L'avenir m'apparaît habituellement plein d'espoir.
b. L'avenir m'apparaît souvent sans espoir.
141. a. Les gens sont à la fois bons et mauvais.
b. Les gens ne sont pas à la fois bons et mauvais.
142. a. Mon passé est un tremplin pour l'avenir.
b. Mon passé est un handicap pour mon avenir.
143. a. "Tuer le temps" est un problème pour moi.
b. "Tuer le temps" n'est pas un problème pour moi.
144. a. Pour moi, le passé, le présent et le futur forment une continuité pleine de sens.
b. Pour moi, le présent est une île qui n'a aucun lien avec le passé et le futur.
145. a. Mon espoir dans l'avenir repose sur le fait d'avoir des amis.
b. Mon espoir dans l'avenir ne repose pas sur le fait d'avoir des amis.
146. a. Je peux aimer les gens sans avoir à les approuver.
b. Je ne peux aimer les gens qu'à la condition de les approuver.
147. a. Les gens sont foncièrement bons.
b. Les gens ne sont pas foncièrement bons.
148. a. L'honnêteté est toujours la meilleure ligne de conduite.

- b. Il arrive que l'honnêteté ne soit pas la meilleure ligne de conduite
149. a. Je peux me sentir à l'aise devant un rendement qui n'atteint pas la perfection.
b. Je me sens mal à l'aise devant tout ce qui n'est pas un rendement parfait.
150. a. En autant que j'ai confiance en moi, je peux triompher de n'importe quel obstacle.
b. Même si j'ai confiance en moi, je ne peux pas triompher de tous les obstacles.

Appendice B

Tableaux des tests-t

Tableau 10

Valeur des tests-t entre les moyennes du trait d'anxiété pour chaque alternative des items du P.O.I. lors de la première passation

Item du POI	groupe 3e année					groupe 1ère année				
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	d1	P	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	d1	P
1	35,50	38,13	- .74	14,60	.47	39,55	32,88	2,30	12,98	.04
2	40,00	31,80	2,75	23,00	.01	40,13	35,59	1,83	36,70	.08
3	36,13	36,18	- .01	22,48	.99	39,29	37,50	.65	36,83	.52
4	45,33	32,59	2,95	9,10	.01	44,63	36,81	1,86	8,67	.09
5	39,57	33,50	1,75	21,12	.09	39,64	35,23	1,88	38,17	.07
6	35,38	36,68	- .41	29,02	.68	37,56	38,78	- .46	38,77	.65
7	49,00	33,19	3,15	5,61	.02	45,57	36,74	1,55	6,45	.17
8	39,83	33,95	1,59	17,59	.13	40,42	37,61	.84	17,23	.41
9	44,20	34,67	1,59	4,63	.17	43,29	37,21	1,49	7,75	.17
10	36,00	36,19	- .05	9,52	.96	35,40	39,16	- 1,35	19,66	.19
11	35,76	36,91	- .35	27,04	.73	39,13	35,82	1,35	30,51	.19
12	38,92	34,26	1,23	16,95	.24	38,90	36,67	.94	36,40	.36
13	33,27	38,71	- 1,69	27,28	.10	38,17	38,35	- .07	37,13	.95
14	36,52	33,00	.80	1,47	.57	38,14	39,25	- .66	36,19	.51
15	45,29	33,67	2,47	7,44	.04	41,00	36,45	1,68	28,82	.10
16	37,14	29,25	2,14	5,21	.09	40,23	32,82	2,76	20,99	.01
17	34,75	37,13	- .67	25,94	.51	36,00	39,96	- 1,59	36,65	.12
18	37,92	29,40	3,01	11,72	.01	37,42	41,63	- .94	8,50	.37
19	35,70	37,63	- .49	12,95	.63	36,97	41,73	- 1,60	18,55	.13
20	37,25	36,00	.56	24,20	.58	39,67	38,24	.61	17,84	.55
21	42,00	34,21	1,57	8,43	.16	41,70	37,13	1,17	11,60	.27
22	33,48	42,20	- 2,02	11,14	.07	36,23	44,50	- 1,93	10,18	.08
23	36,29	32,00	2,46	30,00	.02	38,56	35,00	1,07	4,80	.33
24	36,68	35,00	.45	17,48	.66	39,88	35,94	1,32	24,62	.20
25	42,67	32,25	2,87	13,25	.01	43,07	35,56	2,48	19,78	.02

Tableau 10
(suite)

Valeur des tests-t entre les moyennes du trait d'anxiété pour chaque alternative des items du P.O.I. lors de la première passation

Item du POI	groupe 3e année					groupe 1ère année				
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	d1	p	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	d1	p
26	40,53	31,20	3,23	23,98	.004	40,22	34,43	2,36	36,32	.02
27	33,36	48,50	-2,83	5,57	.03	35,39	41,89	-2,34	25,31	.03
28	37,73	35,33	.54	12,38	.60	42,57	35,79	2,22	21,94	.04
29	39,35	32,53	2,21	21,91	.04	39,85	35,47	1,83	38,83	.08
30	45,67	35,17	1,90	2,45	.20	37,60	38,33	-.28	8,98	.79
31	34,20	43,14	-1,75	7,23	.12	37,16	42,11	-1,22	10,13	.25
32	35,58	54,00	-11,17	30,00	.000	38,08	45,00	-4,96	39,00	.000
33	36,10	37,00	-.50	29,00	.62	38,24	-			
34	37,08	35,31	.45	20,71	.66	38,77	37,76	.34	28,06	.74
35	32,77	43,60	-2,67	10,88	.02	37,67	39,36	-.72	38,67	.48
36	25,00	36,52	-6,72	30,00	.000	37,17	38,43	-.46	10,72	.65
37	35,33	36,75	-.39	5,37	.71	38,13	38,25	-.05	28,07	.96
38	35,29	42,25	-.82	3,21	.47	37,84	46,33	-.70	2,04	.56
39	34,93	44,75	2,43	4,55	.06	37,39	70,00	-26,97	37,00	.00
40	35,12	40,29	-1,05	7,98	.33	37,00	40,77	-1,24	22,68	.23
41	42,36	31,76	3,45	17,44	.003	40,82	35,26	2,19	32,43	.04
42	41,50	32,00	2,89	17,19	.01	41,82	35,57	2,12	22,31	.05
43	35,37	-				38,34	35,00	.85	2,83	.46
44	33,91	37,33	-1,03	25,18	.31	44,78	36,16	2,00	9,35	.08
45	37,13	33,67	1,26	29,54	.22	39,36	36,95	.91	33,65	.37
46	43,33	33,35	3,16	16,90	.006	40,38	37,73	.56	8,26	.59
47	36,44	34,60	.30	4,70	.78	35,90	43,92	-2,23	13,35	.04
48	44,70	32,27	3,36	11,30	.006	40,00	36,21	1,45	34,31	.16
49	28,80	37,52	-2,64	8,16	.03	39,33	37,75	.46	16,65	.65
50	43,40	32,86	2,47	10,30	.03	44,92	35,14	3,16	15,70	.006

Tableau 10
(suite)

Valeur des tests-t entre les moyennes du trait d'anxiété pour chaque alternative des items du P.O.I. lors de la première passation

Item du POI	groupe 3e année					groupe 1ère année				
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	dl	p	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	dl	p
51	34,09	37,24	- .99	27,67	.33	35,81	39,80	- 1,53	37,82	.14
52	39,56	32,75	2,12	19,35	.04	42,60	36,21	2,09	18,70	.05
53	35,90	-				36,27	45,67	- 2,47	10,19	.03
54	39,50	35,93	.46	1,11	.72	39,50	38,11	.48	5,50	.65
55	54,00	35,58	11,17	30,00	.000	45,55	35,57	2,72	11,76	.02
56	34,31	38,40	- 1,16	21,56	.26	37,30	39,14	- .67	39,00	.51
57	37,30	34,25	1,05	27,20	.31	39,03	36,09	1,36	38,76	.18
58	37,03	35,97	.20	1,02	.87	38,25	38,22	.01	33,00	.99
59	33,57	36,88	- .89	11,42	.39	41,57	37,56	1,58	15,14	.13
60	40,30	34,27	1,40	11,96	.19	39,81	37,24	.90	30,53	.38
61	39,44	34,87	1,15	13,14	.27	41,00	37,10	1,06	14,41	.31
62	37,76	30,43	2,78	23,23	.01	37,60	-			
63	35,61	40,00	- .79	3,75	.47	38,14	39,00	- .34	9,80	.74
64	39,50	35,93	.46	1,11	.72	36,00	38,56	- .90	7,81	.39
65	30,86	37,64	- 2,09	13,87	.06	40,00	36,87	1,08	27,79	.29
66	33,19	41,82	- 2,14	12,45	.05	36,24	43,08	- 1,90	13,86	.08
67	-	36,16				38,50	38,18	.09	10,83	.93
68	32,67	46,63	- 3,25	8,10	.01	36,56	48,67	- 2,05	5,35	.09
69	-	36,16				34,00	38,35	- 3,10	39,00	.004
70	36,68	35,00	.53	25,47	.60	37,79	38,88	- .35	21,71	.73
71	-	36,16				-	38,24			
72	36,00	37,00	- .15	4,63	.88	37,34	43,50	- 1,56	6,67	.16
73	35,76	33,33	.68	4,11	.53	37,50	40,25	- .86	13,55	.40
74	35,91	34,38	.49	17,87	.63	36,00	40,89	- 1,66	25,10	.11
75	34,06	39,23	- 1,36	19,08	.19	39,24	38,67	.16	15,52	.87

Tableau 10
(suite)

Valeur des tests-t entre les moyennes du trait d'anxiété pour chaque alternative des items du P.O.I. lors de la première passation

Item du POI	groupe 3e année					groupe 1ère année				
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	dl	p	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	dl	p
76	39,06	33,13	1,78	22,19	.09	40,60	36,88	1,24	24,57	.23
77	38,32	33,00	1,61	27,64	.12	36,88	40,18	-1,22	37,00	.23
78	36,03	40,00	-2,27	30,00	.03	37,26	50,67	-1,35	2,06	.31
79	36,33	36,88	-.11	9,20	.92	40,07	34,18	2,17	22,69	.04
80	31,69	39,24	-2,39	24,79	.03	35,86	40,94	-1,78	33,59	.08
81	32,00	35,83	-2,18	28,00	.04	40,80	37,89	.97	7,18	.36
82	39,00	31,42	2,56	29,64	.02	40,89	32,54	3,52	31,78	.001
83	37,33	36,03	.13	2,12	.91	41,00	37,86	1,38	13,55	.19
84	38,52	31,63	2,44	30,00	.02	39,23	35,20	1,58	24,12	.13
85	53,00	34,41	2,19	2,11	.16	52,00	36,76	1,89	3,10	.16
86	38,50	33,14	1,71	28,05	.09	38,87	37,25	.52	26,15	.61
87	36,58	35,90	.17	15,52	.87	43,86	36,88	1,90	8,49	.09
88	41,67	34,00	1,82	11,10	.09	41,86	34,45	2,98	31,02	.006
89	45,25	34,86	1,38	3,28	.26	44,33	37,76	1,65	2,64	.19
90	36,43	36,08	.10	11,94	.93	39,20	38,11	.35	6,82	.74
91	42,33	35,52	.71	2,12	.55	43,00	37,26	1,20	7,05	.27
92	36,16	-				37,47	55,00	-1,16	1,01	.45
93	33,32	40,75	-1,94	15,45	.07	38,27	38,18	.03	25,59	.98
94	46,25	32,79	3,56	9,32	.006	44,82	35,83	2,58	12,84	.02
95	37,73	35,33	.64	18,66	.53	38,89	37,14	.60	33,42	.55
96	44,80	34,96	1,55	4,69	.18	45,71	36,59	2,04	7,42	.08
97	37,00	35,96	.21	6,66	.84	39,38	37,97	.29	8,15	.78
98	36,75	36,07	.32	28,76	.75	36,29	38,65	-.87	13,46	.40
99	36,48	35,33	.26	11,35	.80	38,21	38,33	-.05	32,55	.96
100	35,46	36,20	-.21	7,50	.84	38,53	35,50	1,55	17,56	.14

Tableau 10
(suite)

Valeur des tests-t entre les moyennes du trait d'anxiété pour chaque alternative des items du P.O.I. lors de la première passation

Item du POI	groupe 3e année					groupe 1ère année				
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	dl	p	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	dl	p
101	35,04	44,00	- 1,32	3,39	.28	38,57	36,33	.90	13,24	.38
102	35,29	40,80	- 1,11	5,30	.32	38,64	36,63	.75	16,57	.46
103	36,16	-				38,24	-			
104	41,15	32,74	2,38	16,43	.03	41,75	36,00	1,91	21,69	.07
105	36,00	36,61	-.22	6,29	.84	46,25	36,30	2,10	7,80	.07
106	36,88	35,44	.42	25,74	.68	38,75	37,45	.38	18,96	.71
107	35,25	36,29	-.23	4,31	.83	37,75	38,36	-.27	26,71	.79
108	33,00	36,48	-.94	3,51	.40	41,33	38,00	1,59	8,15	.15
109	37,50	32,13	1,55	14,67	.14	39,61	34,00	2,08	20,09	.05
110	67,00	35,37	21,78	29,00	.000	40,67	37,83	1,12	12,41	.29
111	36,00	36,19	-.03	4,81	.98	43,00	36,50	1,98	14,99	.07
112	29,00	36,63	- 4,30	29,00	.000	41,80	37,75	.55	4,24	.61
113	36,04	36,67	-.09	5,59	.93	38,58	34,00	1,68	3,89	.17
114	35,50	39,00	-.59	5,90	.58	37,54	39,77	-.79	26,69	.44
115	34,86	37,47	-.71	22,69	.48	35,69	39,77	-.1,55	33,38	.13
116	35,56	36,39	-.22	14,37	.83	39,45	37,80	.43	13,15	.67
117	35,50	36,25	-.25	7,89	.81	43,50	37,34	.84	5,22	.44
118	31,40	44,45	- 3,82	12,53	.002	36,26	42,07	-.1,74	16,94	.10
119	24,00	36,76	- 7,07	28,00	.000	36,71	38,76	-.80	27,10	.43
120	38,00	35,19	.65	13,13	.53	36,90	39,00	-.88	30,43	.39
121	37,69	32,25	1,55	15,31	.14	38,81	37,00	.89	35,88	.38
122	35,77	36,00	-.16	28,00	.87	38,63	31,00	3,09	2,32	.09
123	34,83	49,00	- 2,27	2,29	.15	38,02	47,00	-.6,46	39,00	.000
124	42,50	34,69	2,00	8,12	.08	41,07	36,78	1,21	15,79	.24
125	44,11	33,04	2,48	9,30	.04	48,14	36,21	2,41	6,60	.05

Tableau 10
(suite)

Valeur des tests-t entre les moyennes du trait d'anxiété pour chaque alternative des items du P.O.I. lors de la première passation

Item du POI	groupe 3e année					groupe 1ère année				
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	d1	p	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	d1	p
126	39,85	33,60	1,64	15,22	.12	40,67	36,61	1,46	28,88	.16
127	36,20	36,08	.03	27,69	.97	37,06	43,13	- 1,42	8,64	.19
128	33,60	37,32	-.84	12,02	.42	34,44	39,31	- 1,63	14,85	.12
129	36,92	35,63	.35	21,64	.73	38,07	38,35	- .10	32,56	.92
130	35,08	36,89	-.49	20,97	.63	38,76	37,88	.32	35,44	.75
131	40,50	32,78	2,33	22,56	.03	41,33	35,83	1,93	24,39	.07
132	32,29	43,90	- 2,92	10,96	.01	36,13	44,50	- 2,01	10,48	.07
133	35,24	45,00	-.96	2,10	.44	38,68	34,25	1,74	6,84	.13
134	35,52	56,00	-12,62	30,00	.000	38,03	41,00	- 1,09	3,91	.34
135	38,14	32,36	1,95	29,53	.06	37,18	39,47	-.81	32,02	.42
136	46,80	34,19	2,04	4,47	.11	44,71	36,91	1,70	7,10	.13
137	35,22	41,20	- 1,01	4,77	.36	37,21	43,29	- 1,18	6,80	.28
138	35,89	38,00	-.36	3,66	.74	37,82	40,29	-.77	10,15	.46
139	38,00	35,92	.64	10,93	.53	41,50	36,97	1,18	12,02	.26
140	35,58	54,00	-11,17	30,00	.000	37,06	46,20	- 1,42	4,35	.23
141	36,36	34,75	.29	3,80	.78	38,69	35,67	1,33	16,69	.20
142	35,38	49,50	-.80	1,01	.57	37,37	44,25	-.79	3,13	.49
143	44,00	35,04	1,78	3,88	.15	45,20	37,28	1,25	4,34	.28
144	36,29	32,00	2,46	30,00	.02	38,37	36,67	.85	9,19	.42
145	40,75	34,63	1,43	10,20	.18	39,17	37,19	.67	32,15	.51
146	36,55	24,00	7,36	30,00	.000	38,28	37,00	.89	38,00	.38
147	34,37	45,80	- 1,63	4,33	.18	37,75	39,31	-.46	17,46	.65
148	35,67	39,00	- 1,14	16,93	.27	38,23	38,27	-.01	23,10	.99
149	34,11	50,50	- 2,18	3,18	.12	37,56	40,67	.69	9,47	.51
150	37,17	33,38	1,23	28,20	.23	38,45	37,60	.32	22,93	.75

Tableau 11

Valeur des tests-t entre les moyennes du trait d'anxiété pour chaque alternative des items du P.O.I. lors de la seconde passation

Item du POI	groupe 3e année					groupe 1ère année				
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	d1	p	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	d1	p
1	35,88	40,71	- 1,21	8,45	.26	33,67	43,00	- 1,28	4,31	.27
2	40,88	32,47	3,26	27,81	.003	34,25	38,33	- .88	9,90	.40
3	32,78	38,57	- 2,05	20,02	.05	40,80	34,58	.82	4,41	.46
4	45,00	34,35	2,90	9,17	.02	48,00	33,62	1,26	2,06	.34
5	40,07	34,18	2,00	23,52	.06	34,20	39,57	- .96	7,27	.37
6	37,82	35,93	.61	27,70	.54	33,33	38,09	- 1,08	14,64	.29
7	43,00	35,24	2,20	9,26	.06	35,20	36,92	- .43	14,88	.68
8	38,88	36,29	.58	8,89	.57	34,40	37,18	- .71	12,10	.49
9	37,00	36,93	.03	10,12	.98	32,67	37,21	- 1,23	9,37	.25
10	36,00	37,00	- .27	10,25	.79	41,33	33,73	1,19	5,45	.29
11	36,48	37,82	- .50	29,98	.62	37,00	35,00	.55	13,39	.59
12	37,53	36,41	.37	28,81	.72	33,82	41,17	- 1,19	5,83	.28
13	33,47	40,00	- 2,37	28,60	.03	36,40	36,43	- .01	11,65	.99
14	36,39	54,00	-12,18	30,00	.000	34,31	70,00	-27,94	15,00	.000
15	46,67	35,93	1,68	2,22	.24	45,67	34,43	.91	2,06	.46
16	37,39	33,75	1,10	5,30	.32	37,71	30,33	1,51	4,10	.21
17	37,27	36,77	.15	25,86	.89	31,00	38,73	- 1,82	13,52	.09
18	37,79	31,00	2,53	7,35	.04	36,71	35,00	.46	9,69	.66
19	35,13	40,50	- 1,64	12,60	.12	35,92	38,00	- .48	9,75	.64
20	39,00	36,44	.57	4,06	.60	40,40	34,75	.71	4,24	.52
21	40,17	36,19	.82	6,16	.44	39,00	35,33	.45	4,23	.68
22	34,52	43,11	- 2,28	10,27	.04	36,31	36,75	- .11	12,70	.91
23	37,18	35,25	.59	5,52	.57	36,68	32,00	1,83	15,00	.09
24	38,46	30,33	3,36	15,82	.004	35,33	39,00	- .45	4,23	.68
25	41,92	33,53	2,95	21,38	.008	38,90	32,86	1,38	14,61	.19

Tableau 11
(suite)

Valeur des tests-t entre les moyennes du trait d'anxiété pour chaque alternative des items du P.O.I. lors de la seconde passation

Item du POI	groupe 3e année					groupe 1ère année				
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	d1	p	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	d1	p
26	41,00	31,71	3,71	29,96	.001	39,50	32,00	1,81	13,22	.09
27	35,62	42,67	- 1,57	6,30	.17	34,25	41,60	- 1,00	4,44	.38
28	42,60	34,36	2,33	12,06	.04	40,00	35,31	1,29	14,30	.22
29	39,85	32,08	3,08	29,90	.004	34,09	40,67	- 1,05	5,89	.33
30	40,75	35,89	.92	3,58	.41	70,00	34,31	27,94	15,00	.000
31	35,54	41,13	- 1,48	10,22	.17	34,09	40,67	- 1,04	5,79	.34
32	36,23	59,00	-16,64	30,00	.000	36,41	-			
33	36,87	-				36,41	-			
34	35,93	39,08	- .89	23,94	.38	33,89	40,67	- 1,05	5,88	.34
35	35,24	43,00	- 1,87	7,77	.09	36,08	37,50	- .35	11,71	.73
36	34,67	37,17	- .67	3,03	.55	32,00	36,69	- 1,83	15,00	.09
37	36,28	37,60	- .28	5,15	.79	36,50	35,00	.58	15,00	.57
38	36,45	44,00	- .50	1,02	.70	33,67	57,00	- 1,79	1,02	.33
39	36,30	46,50	- .81	1,03	.57	34,31	70,00	-27,94	15,00	.000
40	36,33	38,67	- .53	10,07	.61	37,46	33,00	1,37	13,74	.19
41	42,54	33,11	3,42	20,33	.003	41,17	33,82	1,17	5,68	.29
42	41,31	32,56	3,36	25,52	.002	40,88	32,44	1,79	8,98	.11
43	36,73	-				37,38	29,00	1,26	1,51	.34
44	39,46	35,21	1,35	21,85	.19	37,78	34,88	.61	10,53	.55
45	38,06	35,50	.87	29,97	.39	38,00	32,60	1,18	10,84	.26
46	44,00	33,73	3,38	13,68	.005	40,56	31,75	2,07	10,46	.07
47	37,10	36,64	.13	18,20	.89	34,17	41,80	- 1,00	4,28	.37
48	43,50	34,75	2,41	9,83	.04	39,44	33,00	1,43	10,48	.18
49	34,71	37,56	- .65	7,88	.53	36,20	36,50	- .08	13,43	.94
50	42,20	34,55	2,13	12,04	.06	41,43	32,90	1,63	7,55	.14

Tableau 11
(suite)

Valeur des tests-t entre les moyennes du trait d'anxiété pour chaque alternative des items du P.O.I. lors de la seconde passation

Item du POI	groupe 3e année					groupe 1ère année				
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	d1	p	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	d1	p
51	37,55	36,62	.28	19,43	.78	36,40	36,42	.00	14,98	.99
52	39,56	34,31	1,81	26,29	.08	39,71	34,10	1,02	7,83	.34
53	36,81	38,00	-.25	2,62	.82	34,07	54,00	-1,24	1,01	.43
54	42,00	36,50	.77	2,21	.52	42,00	36,06	2,33	15,00	.03
55	47,67	35,83	3,13	2,79	.05	34,67	36,79	-.65	14,49	.53
56	34,50	38,83	-1,51	29,99	.14	34,67	38,38	-.73	9,91	.48
57	36,67	37,45	-.25	22,44	.80	37,40	35,00	.52	14,87	.61
58	-	36,94				45,50	33,62	1,38	3,16	.26
59	37,67	36,77	.18	6,14	.86	39,33	35,79	1,09	14,46	.29
60	39,09	35,81	.93	15,46	.37	35,00	37,18	-.53	14,30	.61
61	42,50	34,48	2,33	13,26	.04	33,50	36,80	-1,06	10,43	.31
62	38,07	29,33	1,70	2,42	.23	34,92	41,25	-.62	3,10	.58
63	35,29	48,50	-2,37	3,35	.09	36,13	38,50	-.53	2,51	.63
64	35,00	37,30	-.72	7,82	.49		36,41			
65	31,14	38,56	-1,96	8,59	.08	34,14	38,00	-.86	14,51	.41
66	36,21	39,13	-.70	9,46	.50	38,00	31,25	1,54	8,31	.16
67	38,50	36,83	.11	1,02	.93	32,00	36,69	-1,83	15,00	.09
68	36,27	39,83	-.81	6,65	.44	34,15	43,75	-1,04	3,15	.37
69	-	36,94					36,41			
70	36,92	37,00	-.02	9,26	.98	36,88	36,00	.18	10,04	.86
71	-	36,94				32,00	36,69	-1,83	15,00	.09
72	38,19	32,20	1,71	6,63	.13	36,50	36,00	.12	5,96	.91
73	37,50	35,00	.78	8,09	.46	37,06	32,00	1,87	14,00	.08
74	38,13	33,38	1,54	14,58	.15	33,69	45,25	-1,37	3,20	.26
75	34,55	40,40	-1,63	13,07	.13	34,90	39,83	-.73	5,40	.49

Tableau 11
(suite)

Valeur des tests-t entre les moyennes du trait d'anxiété pour chaque alternative des items du P.O.I. lors de la seconde passation

Item du POI	groupe 3e année					groupe 1ère année				
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	dl	p	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	dl	p
76	38,11	35,43	.91	29,98	.37	39,83	34,55	.80	5,51	.45
77	39,32	33,46	2,00	25,84	.06	35,38	37,33	-.41	12,62	.69
78	37,20	43,00	-3,82	29,00	.001	33,75	42,80	-1,29	4,48	.27
79	35,78	37,29	-,49	11,56	.64	37,17	33,75	.72	8,86	.49
80	36,47	38,54	-,63	24,02	.53	33,60	40,43	-1,25	7,43	.25
81	34,00	37,13	-,60	1,21	.66	36,50	36,40	.02	1,53	.19
82	37,80	35,50	,67	17,60	.51	40,00	33,90	1,11	7,57	.30
83	29,50	37,76	-4,98	26,48	.000	32,00	37,00	-1,24	3,12	.30
84	37,83	34,67	1,06	19,30	.30	36,83	35,40	.34	13,87	.74
85	40,00	35,92	1,27	13,66	.23	52,50	34,27	1,04	1,01	.49
86	39,31	34,56	1,62	24,78	.12	32,88	39,56	-1,49	10,46	.17
87	38,00	36,58	.33	9,21	.75	33,80	37,50	-.79	10,69	.45
88	37,07	36,83	.08	28,46	.94	43,20	33,58	1,36	4,40	.25
89	44,50	36,43	1,41	1,16	.39	-	36,41			
90	37,00	36,93	.02	5,77	.99	34,00	36,93	-.46	3,02	.67
91	-	36,94				-	36,41			
92	37,31	31,00	3,85	28,00	.001	36,13	38,50	-.85	14,72	.41
93	36,52	40,43	-1,22	12,69	.24	34,08	44,00	-1,11	3,18	.35
94	41,71	35,60	1,39	7,59	.20	47,50	33,00	1,87	3,16	.16
95	34,25	38,17	-1,40	27,43	.17	37,25	36,25	.19	8,45	.85
96	33,75	37,83	-1,42	7,55	.19	35,00	37,08	-.66	12,00	.52
97	-	36,94				35,00	36,50	-.58	15,00	.57
98	32,50	37,23	-,71	1,12	.61	36,00	36,54	-.15	15,00	.88
99	35,48	40,67	-1,41	11,88	.18	34,30	39,43	-.91	7,16	.39
100	35,85	42,80	-1,16	4,46	.31	33,79	48,67	-1,32	2,05	.32

Tableau 11
(suite)

Valeur des tests-t entre les moyennes du trait d'anxiété pour chaque alternative des items du P.O.I. lors de la seconde passation

Item du POI	groupe 3e année					groupe 1ère année				
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	dl	p	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	dl	p
101	35,58	41,00	- 1,26	8,88	.24	37,64	30,67	2,35	14,74	.03
102	36,70	38,20	- .32	5,16	.76	38,00	31,25	1,48	9,06	.17
103	36,94	-				36,41	-			
104	38,86	35,44	1,05	17,98	.31	38,83	35,09	.55	5,37	.61
105	41,86	35,96	1,27	7,26	.25	39,63	33,56	1,20	7,43	.27
106	37,40	34,69	.90	25,57	.38	38,11	34,50	.77	9,62	.46
107	35,67	37,07	- .15	2,10	.90	38,00	36,07	.62	13,79	.55
108	40,67	36,64	.81	2,53	.48	32,00	36,20	- 1,57	14,00	.14
109	37,79	31,00	2,07	5,18	.09	36,40	36,50	- .03	10,51	.98
110	36,00	37,50	- .24	1,16	.85	35,00	36,50	- .58	15,00	.57
111	46,60	35,15	2,97	5,35	.03	43,60	33,42	1,45	4,36	.22
112	35,75	37,33	- .40	10,28	.69	32,67	39,40	- 1,57	13,49	.14
113	36,87	38,00	- .12	1,06	.92	34,31	70,00	-27,94	15,00	.000
114	36,08	40,67	- .83	5,72	.44	36,00	39,50	- .67	1,83	.57
115	39,00	34,92	1,32	27,79	.20	33,10	41,14	- 1,50	7,16	.18
116	41,13	36,10	1,21	9,66	.26	37,50	35,44	.39	8,48	.70
117	38,50	36,71	.53	5,18	.62	32,67	37,21	- 1,45	14,98	.17
118	33,30	44,55	- 4,19	15,79	.001	33,83	43,75	- 1,08	3,17	.36
119	47,00	37,44	5,81	26,00	.000	37,00	36,45	.13	12,94	.90
120	34,89	37,74	- .99	21,10	.33	40,00	33,90	1,11	7,73	.29
121	36,85	39,20	- .49	5,11	.64	36,77	35,25	.44	14,92	.67
122	37,37	-				36,79	33,00	1,22	13,77	.24
123	36,30	46,50	- .81	1,03	.57	34,31	70,00	-27,94	15,00	.000
124	45,00	34,68	2,47	7,31	.04	42,71	32,00	2,16	6,88	.07
125	44,80	35,48	1,72	4,57	.15	44,75	33,85	1,24	3,17	.30

Tableau 11
(suite)

Valeur des tests-t entre les moyennes du trait d'anxiété pour chaque alternative des items du P.O.I. lors de la seconde passation

Item du POI	groupe 3e année					groupe 1ère année				
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	dl	p	\bar{X}_1	\bar{X}_2	t	dl	p
126	37,50	37,39	.03	11,39	.98	34,33	42,00	-.81	3,23	.48
127	35,79	40,38	-1,02	8,62	.33	36,93	32,50	1,43	10,36	.18
128	33,40	38,81	-1,52	14,11	.15	35,00	36,50	-.58	15,00	.57
129	38,00	36,90	.34	19,58	.74	31,50	37,92	-1,46	8,35	.18
130	31,60	39,36	-2,81	21,04	.01	33,50	38,00	-1,07	14,93	.30
131	41,50	32,38	3,56	29,14	.001	39,00	34,11	.97	9,32	.36
132	35,17	43,38	-2,35	10,50	.04	34,09	40,67	-1,04	5,75	.34
133	36,17	48,50	-5,82	3,86	.004	34,31	70,00	-27,94	15,00	.000
134	35,69	49,00	-1,72	2,12	.23	36,41	—			
135	39,48	32,70	2,42	21,80	.02	34,36	40,17	-.91	5,83	.40
136	43,33	36,28	.86	2,13	.48	29,00	37,40	-1,29	1,40	.42
137	36,28	43,33	-.86	2,13	.48	34,17	41,80	-1,02	4,36	.37
138	36,93	37,00	-.01	3,24	.99	36,41	—			
139	38,67	36,76	.21	2,11	.85	44,67	34,64	.78	2,05	.52
140	36,23	59,00	-16,64	30,00	.000	34,53	70,00	-26,37	14,00	.000
141	38,58	30,50	2,19	4,61	.08	36,54	36,00	.10	5,79	.92
142	36,89	44,00	-.47	1,02	.72	34,31	70,00	-27,94	15,00	.000
143	41,00	36,67	.47	1,06	.72	43,60	33,42	1,46	4,39	.22
144	36,94	—				36,41	—			
145	41,63	35,38	1,68	10,29	.12	35,38	37,25	-.35	8,69	.73
146	36,80	39,00	-.27	1,08	.83	36,41	—			
147	36,63	39,57	-.80	9,56	.44	34,75	40,40	-,74	4,41	.50
148	34,92	38,15	-1,01	21,16	.32	38,00	34,14	.84	14,97	.42
149	36,82	37,75	-.14	3,32	.90	36,53	35,50	.15	1,36	.91
150	36,05	38,42	-.74	21,32	.47	33,83	42,60	-1,21	4,40	.29

Remerciements

L'auteur désire exprimer sa reconnaissance à son directeur de thèse, monsieur André Pellerin, Ph. D., pour sa patience, son appui et sa précieuse collaboration.

Références

- ANGYAL, A. (1965). Neurosis and treatment. New-York: Wiley.
- ATKINSON, J.W. (1964). An introduction to motivation. Princeton, New-Jersey: Van Nostrand.
- BRAMMER, L.M., SHOSTROM, E.L. (1960). Therapeutic psychology: Fundamentals of counseling and psychotherapy. New-York: Prentice Hall.
- CATTELL, R.B., SCHEIER, I.H. (1961). The meaning and measurement of neuroticism and anxiety. New-York: Ronald Press.
- CATTELL, R.B., SCHEIER, I.H. (1963). Handbook for the IPAT anxiety scale (2e éd.). Champaign, Illinois: Institute for personality and ability testing.
- DABROWSKI, K., KAWCZAK, A., PIECHOWSKI, M.M. (1972). La croissance mentale par la désintégration positive. Québec: Saint-Yves.
- DAMN, V.J. (1969). Overall measures of self-actualization derived from the personal orientation inventory. Educational and psychological measurement, 29, 977-981.
- DE GRACE, G. (1974). The compatibility of anxiety and actualization. Journal of clinical psychology, 30, 566-568.
- DODEZ, O., ZELHART, P.F., MARKLEY, R.P. (1982). Compatibility of self actualization and anxiety. Journal of clinical psychology, 38, 696-702.
- EYSENCK, M.W. (1979). Anxiety, learning and memory. Journal of research in personality, 13, 363-385.
- FISHER, G. (1968). Performance of psychopathic felons on a measure of self-actualization. Educational and psychological measurements, 28, 561-563.
- FOX, J., KNAPP, R., MICHAEL, W. (1968). Assessment of self-actualization of psychiatric patients validity of the Personal orientation inventory. Educational and psychological measurements, 28, 565-569.
- FREUD, A. (1968). Le normal et le pathologique chez l'enfant: estimations du développement. Paris: Gallimard.

- FREUD, S. (1936). The problem of anxiety. New-York: Norton.
- GOLDSTEIN, K. (1939). The organism. New-York: American Book Company.
- GRINKER, R.R. (1966). The psychosomatic aspects of anxiety, in C.D. Spielberger (Ed.): Anxiety and behavior (pp. 129-142). New-York: Academic press.
- ILARDI, R.L., MAY, W. (1968). A reliability study of Shostrom's Personal orientation inventory. Journal of humanistic psychology, 8, 68-72.
- JOESTING, J. (1975). Test-retest reliabilities of State-Trait anxiety inventory in an academic setting. Psychological reports, 37, 270.
- KAY, E., LYONS, A., NEWMAN, W., MANKIN, D. (1978). A test-retest study of the Personal orientation inventory. Journal of humanistic psychology, 18, 87-89.
- KLAVETTER, R., MOGAR, R. (1967). Stability and internal consistency of a measurement of self-actualization. Psychological reports, 21, 422-424.
- KNAPP, R.R. (1976). Handbook for the Personal Orientation Inventory. San Diego: Educational and industrial testing service.
- KORCHIN, S.J., LEVINE, S. (1957). Anxiety and verbal learning. Journal of abnormal and social psychology, 54, 234-240.
- LAZARUS, R.S., OPTON, E.M. (1966). The study of psychological stress: a summary of theoretical formulations and experimental findings, in C.D. Spielberger (Ed.): Anxiety and behavior (pp. 225-262). New-York: Academic press.
- LEVINE, M. (1942). Psychotherapy in medical practice. New York: Mac Millan.
- MANDLER, G., SARASON, S.B. (1952). A study of anxiety and learning. Journal of abnormal and social psychology, 47, 166-173.
- MARTUZA, V.R., KALLSTROM, D.W. (1974). Validity of the State-Trait anxiety inventory in an academic setting. Psychological reports, 35, 363-366.
- MASLOW, A. (1954). Motivation and personality. New York: Harpers.
- MASLOW, A. (1968). Toward a psychology of being (2e éd.). New-York: Van Nostrand.
- MAY, R. (1950). The meaning of anxiety. New York: Ronald press.

- MAY, R., ANGEL, E., ELLENBERGER, H. (1958). Existence. New York: Basic Books.
- McCLAIN, E.W. (1970). Further validation of the Personal orientation inventory: assessment of self-actualization of school counselors. Journal of consulting and clinical psychology, 35, 21-22.
- MEFFERD, R.B. (1979). How much anxiety is "normal"? , in W.E. FANN, I., KARACAN, A.D., POKORNY, R.L., WILLIAMS (Ed.): Phenomenology and treatment of anxiety (pp. 59-78). New York: Spectrum publications.
- METZGER, R.L. (1976). A reliability and validity study of the State-Trait anxiety inventory. Journal of clinical psychology, 32, 276-278.
- MOWRER, O.H. (1950). Learning theory and personality dynamics. New York: Ronald press.
- NEWMARK, C.S. (1972). Stability of state and trait anxiety. Psychological reports, 30, 196-198.
- PERLS, F. (1947). Ego, hunger, and aggression. London: Allen and Unwin.
- PERLS, F., HEFFERLINE, R., GOODMAN, P. (1951). Gestalt therapy. New York: Julian.
- PIERSON, G.R., KELLY, R.F. (1963). Anxiety, extraversion and personality idiosyncracy in delinquency. Journal of psychology, 56, 441-445.
- RIESMAN, D., GLAZER, N., DENNY, R. (1950). The lonely crowd. New York: Doubleday.
- ROGERS, C. (1951). Client-centered therapy. Boston: Houghton Mifflin.
- ROGERS, C. (1961). On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin.
- ROLLINS, J. (1971). Self-actualization and anxiety: predictors of counseling effectiveness. Doctoral thesis, Boston University.
- SARASON, I.G. (1960). Empirical findings and theoretical problems in the use of anxiety scales. Psychological bulletin, 57, 403-415.
- SCHWEITZER, L., ADAMS, G. (1979). The diagnosis and management of anxiety for primary care physicians, in W.E. FANN, I. KARACAN, A.D., POKORNY, R.L. WILLIAMS (Ed.): Phenomenology and treatment of anxiety (pp. 19-42). New York: Spectrum publications.
- SHOSTROM, E.L. (1964). An inventory for the measurement of self-actualization. Educational and psychological measurement, 24, 207-218.

- SHOSTROM, E. L. (1966). Manual for the Personal orientation inventory. San Diego: Educational and industrial testing service.
- SHOSTROM, E.L., KNAPP, R.R. (1966). The relationship of a measure of self-actualization (POI) to a measure of pathology (MMPI) and to therapeutic growth. American journal of psychotherapy, 20, 193-202.
- SHOSTROM, E.L., KNAPP, L., KNAPP, R.R. (1976). Validation of the Personal orientation dimensions. An inventory for the measurement of dimensions of actualizing. Educational and psychological measurement, 36, 491-494.
- SOBOL, E.G. (1977). The relation between self-actualization and the baccalaureate nursing student's response to stress as evidenced by level of State-Trait anxiety. Health sciences, nursing, 77, 759.
- SPIELBERGER, C.D. (1966). Theory and research on anxiety, in C.D. SPIELBERGER (Ed.): Anxiety and behavior (pp. 3-20). New York: Academic press
- SPIELBERGER, C.D., GORSUCH, R.L., LUSHENE, R.E. (1970). State-Trait anxiety inventory, manual. Palo Alto, California: Consulting psychologists press.
- SPIELBERGER, C.D. (1972). Anxiety as an emotional state, in C.D. SPIELBERGER (Ed.): Anxiety: current trends in theory and research. Vol. 1 (pp. 3-49). New York: Academic press.
- TAYLOR, J.A. (1953). A personality scale of manifest anxiety. Journal of abnormal and social psychology, 48, 285-290.
- TOSI, D.J., LINDAMOOD, C.A. (1975). The measurement of self-actualization: a critical review of the Personal orientation inventory. Journal of personality assessment, 39, 3.
- WILKINS, W.E., HJELLE, L.A., THOMPSON, M. (1977). Anxiety and actualization: a reconceptualization. Journal of clinical psychology, 38, 1001-1005.
- WILKINS, W.E., KRAUSS, H.H. (1978). Anxiety and actualization: further research. Journal of clinical psychology, 34, 958-960.
- WELSH, G.S. (1956). Factor dimensions A and R, in G.S. WELSH, W.G. DAHLSTROM (Eds.): Basic readings on the MMPI in psychology and medicine. Minneapolis: University of Minnesota press.
- ZACCARIA, J.S., WEIR, W.r. (1967). A comparison of alcoholics and selected samples of nonalcoholics interns of a positive concept of mental health. Journal of social psychology, 71, 151-157.