

Les effets protecteurs de trois ressources de support interne: l'estime de soi, le lieu de contrôle et l'efficacité personnelle

BRUNO FORTIN

Centre hospitalier Pierre-Boucher, Longueuil

Cette recension de la littérature s'intéresse à l'hypothèse selon laquelle un haut niveau d'estime de soi, une localisation interne du lieu de contrôle et un haut niveau d'estime de soi amortissent les effets des événements stressants de la vie sur le niveau des symptômes physiques et psychologiques. Après avoir défini ces trois variables et exposé les problèmes méthodologiques propres à leur étude, l'auteur expose les mécanismes par lesquels elles exerceraient leurs effets protecteurs puis revise les recherches empiriques concernant ces effets. La littérature supporte surtout la localisation du lieu de contrôle comme variable d'amortissement du stress. La conclusion aborde quelques préoccupations cliniques sujettes à orienter les recherches ultérieures.

L'évidence d'une association entre les événements stressants de la vie et une variété de désordres psychologiques et physiques s'est accumulée avec constance au cours des vingt dernières années (Cohen et Edwards, 1989; Dohrenwend et Dohrenwend, 1978; 1981; Thoits, 1983). Toutefois, les corrélations entre les événements de la vie et les mesures de santé et de bien-être suggéraient que même s'il y a une relation causale en jeu, elle est petite. Un certain nombre de chercheurs ont émis l'hypothèse que la relation entre le stress et la maladie varie selon les caractéristiques personnelles et sociales (Cohen, Horowitz, Lazarus, Moos, Robins, Rose et Rutter, 1982; Cohen et Wills, 1985; Gentry et Kobasa, 1985; Johnson et Sarason, 1979; Rabkin et Struening, 1976). Les différences dans les systèmes de support, les comportements, les habiletés, les attitudes, les croyances et les facteurs de personnalité qui rendent certaines personnes relativement immunisées aux maladies induites par le stress et d'autres relativement vulnérables sont communément identifiées comme des ressources d'amortissement du stress car elles protègent les gens des effets du stress.

La grande majorité des recherches existantes sur l'amortissement du stress portent sur le rôle modérateur des ressources sociales. La littérature suggère que la perception de l'accessibilité, de la qualité et de l'adéquation du support social fournit une relative protection des symptômes induits par le stress, alors que le réseau social en lui-même ne le fait pas (Cohen et Wills, 1985; Coppel, 1980; Kessler et McLeod, 1985). Nous nous intéresserons dans ce texte aux rôles de trois ressources personnelles, qui sont des différences individuelles relativement stable, dans l'amortissement des effets du stress. Il s'agit de l'estime de soi, du lieu de contrôle et de l'efficacité personnelle, trois variables auxquelles Coppel (1980) réfère comme des sources de support interne.

Les problèmes méthodologiques associés aux définitions et aux mesures

Le stress est défini par Selye (1956) comme une séquence orchestrée de changements hormonaux et tissulaires qui se produit en réponse à toute forme de stimulus nocif. Chez l'humain, le développement de cet état est fonction de l'évaluation que fait l'individu de l'importance des besoins en jeux, de la quantité d'énergie requise pour faire face à la situation, de la quantité d'énergie disponible pour la réaction d'adaptation ainsi que de l'existence d'une réponse d'adaptation appropriée dans son répertoire de comportement. (Lazarus, 1966; Lazarus et Lazarus, 1978; Roskies, 1987; Sells, 1970). L'accumulation de changements mineurs ou la présence d'un changement majeur peuvent solliciter les facultés d'adaptation de l'individu et favoriser le développement de symptômes physiques ou psychologiques. Les effets caractéristiques du stress sont les affects négatifs, l'élévation de caractéristiques physiologiques et l'adaptation comportementale (Baum, Singer et Baum, 1981).

Les études retenues pour cet article sont celles comprenant 1) une mesure de la perception d'événements considérés comme stressants permettant de classer les individus en terme de leur exposition au changement (ex: événements majeurs, irritants quotidiens), 2) une mesure du niveau de symptômes physiques ou psychologiques susceptibles d'être influencés par ces événements (ex: dépression, anxiété) et 3) une mesure de l'estime de soi, du lieu de contrôle ou de l'anticipation de l'efficacité personnelle. Les événements de la vie amènent des changements dans les niveaux de symptômes physiques et psychologiques. Ces trois variables seraient aptes à atténuer l'augmentation des symptômes.

Définissons maintenant chacune des trois ressources personnelles.

L'estime de soi consiste en l'évaluation faite par l'individu de sa propre valeur. Il s'agit d'une attitude positive ou négative envers un objet particulier, à savoir le «soi» (Rosenberg, 1965). Elle dépend de la façon dont le milieu évalue les attributs d'une personne et de jusqu'où le comportement d'une personne correspond à ses propres standards de valeur personnelle. Ce concept est relié aux études portant sur l'image de soi (Rogers, 1959; Wylie, 1974, 1989). L'image de soi est une vue complexe de soi formée par l'expérience directe et par l'intégration des

évaluations faites par les personnes importantes de l'entourage. On mesure habituellement les conceptions de soi en demandant aux gens de coter d'une façon ou d'une autre des énoncés descriptifs selon qu'ils considèrent qu'ils s'appliquent ou non à eux. Il y a une grande diversité dans l'utilisation du concept d'estime de soi et il n'y a pas de définition théorique ou opérationnelle qui obtienne l'unanimité (Burke, 1983; Crandall, 1973; Mearns, 1989; Wylie, 1974, 1989).

Rotter (1966) définit le lieu de contrôle comme un croyance générale concernant le contrôle personnel qu'a l'individu sur les aspects importants de sa vie. Un lieu de contrôle interne réfère à une croyance générale à l'effet que les événements dépendent de son propre comportement, alors que le lieu de contrôle externe réfère à une croyance générale à l'effet que les événements dépendent de facteurs externes, hors de son contrôle, tels que le destin, la chance, le hasard, ou de personnes puissantes. De telles attentes au sujet de l'aspect instrumental du comportement sont considérées comme étant largement le produit de l'histoire personnelle de renforcement de l'individu. Le lieu de contrôle est habituellement déterminé par l'addition de réponses identifiées comme externes. Une faible cote permet d'identifier un lieu de contrôle interne et une forte cote un lieu de contrôle externe.

La perception de son efficacité personnelle (Bandura, 1986a) est définie comme l'ensemble des jugements que les gens portent sur leurs capacités à organiser et à exécuter des enchaînements d'action nécessaires à l'obtention d'un type désigné de performance. Il ne s'agit pas ici des habiletés d'une personne mais plutôt des jugements qu'elle porte sur ce qu'elle peut faire avec les habiletés qu'elle possède. Cette variable est habituellement mesurée en demandant au sujet d'identifier s'il pourrait, en faisant de son mieux, émettre un comportement, adopté une attitude ou faire face à une situation reliés au domaine spécifique à l'étude, et si oui, jusqu'à quel point il est confiant qu'il puisse le faire. Les jugements d'efficacité personnelle se distinguent des attentes de résultat. La perception de son efficacité personnelle est un jugement de sa propre capacité à accomplir un certain niveau de performance, alors qu'une attente de résultat est un jugement de la probabilité qu'un tel comportement produise un type de conséquence. Par exemple, on parle de jugement d'efficacité quand un individu croit qu'il peut sauter six pieds alors que la reconnaissance sociale anticipée, les applaudissements, les trophées et la satisfaction personnelle face à une telle performance constituent les attentes de résultats.

Voyons maintenant en quoi ces ressources sont différentes et de quelles façons elles sont reliées entre elles. L'estime de soi est un concept qui a les caractéristiques de l'ensemble des théories du soi: il a peu de pouvoir d'explication et de prédiction quant au comportement des gens dans des situations particulières. Il s'agit d'une image globale qui ne tient pas compte de la complexité des réactions de l'individu qui réagit de façons différentes dans différentes activités, aux différents niveaux de la même activité, et dans des circonstances différentes. L'estime de soi peut être mise en corrélation avec d'autres variables, mais elle ne peut prédire avec précision la variabilité de la performance chez un même individu dans des circonstances différentes. Les théories du «self» ont eu des difficultés à expli-

quer comment la même image de soi peut générer divers types de comportement (Bandura, 1986a).

La perception d'un lieu de contrôle interne ou externe telle que définie par Rotter constitue également par définition une évaluation globale et « généralisée ». Comme l'estime de soi, elle peut être mise en corrélation avec différents phénomènes, mais cette mesure ne diffère pas face à chaque situation. Les tentatives d'appliquer ce concept à une situation précise et l'existence d'études provenant d'horizons théoriques différents ont amené le développement d'échelles spécifiques telles que le « Health Locus of Control » (Wallston, Wallston et DeVellis, 1978), le « Smoking Cessation Locus of Control Scale » (Wallston, Wallston, Smith et Dobbins, 1987) ou le « Teacher Locus of Control Scale » (Parkay, Greenwood, Olejnik et Proller, 1988). On a aussi utilisé plusieurs concepts dont la particularité n'est pas toujours bien établie face aux autres et qui rendent difficile l'identification claire des variables en jeu. Palenzuela (1987a, 1987b) mentionne une liste des variable apparentées: « just world belief, powerlessness, causal attributions, self efficacy, means-ends beliefs, desire for control, self-control, expectancy of reinforcement or success, goal setting, intrinsic motivation. ». A ces dernières, nous pourrions ajouter le « dispositional optimism » de Scheier et Carver (1987). Il importe de bien préciser lequel de ces concepts est à l'étude car même s'ils semblent parfois équivalents, ils donnent lieu parfois à des résultats bien différents. Ainsi dans l'étude de Sandler et Lakey (1982) et de Nelson et Cohen (1983), les résultats de contrôle personnel sur les événements de la vie étaient indépendants de l'orientation du lieu de contrôle. Nous souhaitons rappeler que ce texte porte sur le concept du lieu de contrôle, concept référant habituellement à une mesure généralisée.

Selon Bandura (1977; 1986a; 1986b, 1987), on doit établir les mesures de perception de l'efficacité personnelle en les adaptant sur mesure au domaine du fonctionnement psychologique étudié. Cette méthodologie permet une analyse détaillée du degré d'accord entre la perception de son efficacité personnelle et les actions au niveau de tâches individuelles. Les relations causales sont mieux clarifiées par une approche micro-analytique au cours de laquelle les pensées en rapport à soi-même sont mesurées en termes de perceptions spécifiques de son efficacité personnelle qui peuvent varier selon les activités et les circonstances, plutôt qu'en termes d'une disposition globale mesurée par un test général. Ici aussi, il existe des recherches qui s'éloignent de la définition originale du concept: en tentant cette fois d'en faire une mesure généralisée. C'est le cas des études utilisant le « Perceived self-efficacy scale » de Coppel (1980), le « Self-efficacy scale » de Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs et Rogers (1982), ou le « General self-efficacy » de Tipton et Woorthington (1984). Suite à une analyse factorielle de l'échelle de Tipton et Woorthington, Wang et Richard (1988) ont même constaté l'existence d'un facteur bipolaire qui prenait une direction opposée de celle des mesures spécifiques de l'efficacité personnelle. Les échelles spécifiques d'efficacité personnelle permettent de meilleurs prédictions que les tests globaux (Bandura, 1988b).

Le jugement de sa propre valeur, l'attribution d'un lieu de contrôle interne ou externe et l'évaluation de ses capacités personnelles n'ont pas de relations uniplexes entre ces trois ressources.

Discutons d'abord du lien entre l'estime de soi et la perception de l'efficacité personnelle. La possibilité d'inférer l'impact de l'efficacité personnelle sur l'estime de soi d'un individu est fonction de l'importance du domaine qui est l'objet d'étude en regard à ses valeurs personnelles. Les gens peuvent se percevoir comme hautement efficaces dans une activité de laquelle ils ne retirent aucune fierté (exemple: une femme qui, tout en étant consciente de ses capacités à s'occuper des enfants et à entretenir la maison, souhaite retourner sur le marché du travail). Ils peuvent aussi se juger inefficaces dans une activité sans perdre le sentiment de leur propre valeur (exemple: un mauvais patineur). Le sentiment d'efficacité personnelle ne pourra contribuer à l'estime de soi que s'il s'agit d'un domaine d'importance dans le système de valeur de l'individu. Ce sera le cas par exemple de la personne qui considère important de bien faire son travail et qui considère qu'elle est capable.

Voyons ce que rapporte la littérature sur la relation entre l'estime de soi et l'efficacité personnelle. Une première étude rapporte une relation significative entre l'estime de soi et l'efficacité personnelle générale et sociale (Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs et Rogers, 1982). Dans un domaine plus spécifique, Connolly (1989) révèle que la perception de l'efficacité personnelle sociale chez les adolescents est en corrélation significativement positive avec l'estime de soi. Les adolescents qui se perçoivent comme efficaces socialement ont une meilleure estime d'eux-mêmes. La perception d'un bas niveau d'efficacité personnelle à atteindre des buts importants pour l'estime de soi et à s'assurer d'obtenir des satisfactions dans sa vie est en relation avec la dépression (Bandura, 1988, Cutrona et Troutman, 1986, Holahan et Holahan, 1987a, 1987b, Kanfer et Zweis, 1983). La situation se complexifie si l'on envisage la possibilité d'évaluer un niveau d'efficacité personnelle à contrôler différents éléments de sa vie. Devins, Binik, Gorman, Dattel, McCloskey, Oscar et Briggs (1982) rapportent qu'une perception d'un faible niveau d'efficacité personnelle à contrôler différents éléments de sa vie est associé avec un faible niveau d'estime de soi chez des patients en phase terminale d'une maladie rénale. La perception de son efficacité personnelle à contrôler différents éléments de sa vie a une relation significative avec le lieu de contrôle.

Abordons maintenant le lien entre le lieu de contrôle et la perception de l'efficacité personnelle. Convaincu qu'il détermine lui-même les résultats de ses propres actions, un individu peut se sentir soit démoralisé ou encouragé selon le niveau où il situe son efficacité personnelle. Sachant qu'il détermine lui-même les résultats mais qu'il n'a pas les habiletés requises, il peut considérer ses activités comme futiles. Ainsi, un homme qui s'attend à ce que ses revenus soient entièrement dépendants de son niveau d'habiletés professionnelles, habiletés qu'il juge d'un faible niveau, a toutes les raisons de s'attendre à avoir un faible revenu. C'est lorsque les gens possèdent des compétences que les croyances en la déter-

mination personnelle des résultats créera un sentiment de puissance. La possibilité d'inférer l'interaction de l'efficacité personnelle d'une personne avec son orientation en ce qui concerne le lieu de contrôle est aussi fonction de la possibilité d'exercer un tel contrôle sur les événements étudiés. Comme le souligne Rotter lui-même (1966), plus une situation est définie clairement et uniformément comme déterminée par la chance ou par les habiletés de la personne, dans une culture donnée, moins le rôle du lieu de contrôle individuel jouera un rôle déterminant et significatif en ce qui concerne les différences de comportements. Voyons ce que dit la littérature sur le lien entre le lieu de contrôle et la perception de l'efficacité personnelle. Les expériences de maîtrise d'une tâche n'augmentent les attentes d'efficacité personnelle que si l'individu attribue ses succès à ses capacités (orientation interne) et non à la chance ou au hasard (orientation externe) (Bandura, 1977, 1986b). Cette hypothèse est supportée par le fait que l'efficacité personnelle telle que mesurée par les deux sous-échelles du «Self-efficacy Scale» (Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs et Rogers, 1982) est en relation de façon significative avec le lieu de contrôle tel que mesuré par l'échelle de Rotter et sa sous-échelle de contrôle personnel. Les individus ayant un haut niveau d'efficacité personnelle globale ont plus de chance d'avoir un lieu de contrôle interne qu'un lieu de contrôle externe (Wang et Richard, 1988). Coppel (1980) rapporte également que les sujets à lieu de contrôle interne ont un niveau d'efficacité personnelle significativement plus élevé. Cornelius et Caspi (1986) quant à eux constatent que le lieu de contrôle permet de prédire de façon significative la perception de l'efficacité personnelle intellectuelle chez des personnes âgées. Dans le domaine du contrôle de la douleur, Crisson et Keefe (1988) constatent que les sujets ayant une orientation du lieu de contrôle déterminée par la chance perçoivent leur efficacité personnelle à contrôler ou à diminuer la douleur comme faible. Chambliss et Murray (1979a, 1979b) ont constaté que les sujets dont le lieu de contrôle était interne s'amélioraient plus que les sujets externes dans des conditions de traitement élaborées pour augmenter l'efficacité personnelle et que les sujets externes s'amélioraient plus que les sujets internes pour les traitements élaborés pour augmenter l'efficacité d'un médicament. La complexité de cette relation est illustrée par l'étude d'Alden (1986) qui rapporte que chez un groupe d'hommes et de femmes regroupés selon qu'ils avaient des attentes élevées ou basses d'efficacité personnelle, et à qui l'on donnait une rétroaction positive ou négative sur leur performance, les résultats inconsistants avec leurs attentes d'efficacité avaient plus de chance d'être attribués à des facteurs externes que ne l'était ceux en accord avec leurs attentes, que ces attentes soient basses ou élevées.

Le lien entre l'estime de soi et le lieu de contrôle est relié au concept de responsabilité. Le sujet d'orientation extrêmement interne avec une histoire d'échec va se blâmer, s'auto-déprécier. L'estime de soi de l'individu d'orientation externe sera particulièrement sensible aux commentaires de l'entourage et aux événements. Cela est confirmé par Coppel (1980) qui rapporte que les sujets d'orientation externe du lieu de contrôle obtiennent une corrélation significative entre les changements positifs de la vie et l'estime de soi, ce qui n'est pas le cas pour ceux

d'orientation interne. Ajoutons que les individus peuvent croire que certains événements déterminés par la chance ou le hasard sont sous leur contrôle. C'est ce que Langer (1983) appela l'illusion du contrôle (Tennan et Sharp, 1983). Cette illusion peut théoriquement contribuer positivement à l'estime de soi et à la perception de son efficacité personnelle ou au contraire amener une perte d'énergie et une absence d'adaptation qui permettraient un meilleur fonctionnement.

Voyons maintenant les instruments de mesure utilisés pour l'étude de l'effet modérateur de l'estime de soi, du lieu de contrôle interne et de l'efficacité personnelle chez l'individu qui subit un stress. Un certain nombre de mesures différentes du lieu de contrôle ont été utilisées dans des études portant sur l'amortissement du stress. La mesure la plus populaire est l'échelle de Rotter (1966) qui sert à mesurer de façon unidimensionnelle une attente générale de contrôle pour une grande variété de domaines de la vie. Des analyses factorielles subtéquentes supportent toutefois une interprétation multidimensionnelle de l'échelle. Par exemple, Mirels (1970) identifie deux dimensions significatives, l'une concernant le contrôle sur les buts, les accomplissements et les résultats personnels, et l'autre concernant le contrôle sur les systèmes sociaux-politiques. Reid et Ware (1973) décrivent le premier facteur énoncé plus haut comme le fatalisme et le dernier comme le contrôle de systèmes sociaux (SSC). Reid et Ware (1974) ont étudié ces dimensions en élaborant une échelle du lieu de contrôle à trois facteurs laquelle, en plus des deux facteurs déjà mentionnés, contient une sous-échelle d'autocontrôle (SC) qui reflète les croyances concernant l'habileté à contrôler ses propres réponses. Les deux premières sous-catégories de cette échelle sont étroitement reliées aux dimensions correspondantes dans l'échelle de Rotter, alors que la dernière dimension semble se distinguer de celle de l'échelle de Rotter. Lefcourt, VonBaeyer, Ware et Cox (1979) ont aussi élaboré la nature multidimensionnelle de la mesure du lieu de contrôle lors du développement de l'échelle de causalité à dimensions et à attributions multiples (MMCS). Cette mesure contient deux sous-échelles, l'une concernant le lieu de contrôle en relation avec les réalisations personnelles et l'autre reliée au lieu de contrôle face à l'affiliation aux autres. Ces deux sous-échelles sont reliées positivement avec l'échelle de Rotter (Lefcourt et al, 1979).

On a utilisé également un certain nombre de mesures différentes de l'estime de soi dans des études portant sur l'amortissement du stress. Les deux principaux instruments de mesure utilisés sont les échelles de Rosenberg (1965) et de Coopersmith (1981). La première de ces échelles, utilisée par Krause (1987b), Hobfoll et London, 1986, Lakey, 1988 et Westcott, 1989 comprend 10 éléments qui mesurent l'estime de soi comme un continuum unidimensionnel allant d'un bas niveau à un niveau élevé. Un haut niveau d'estime de soi révèle le fait qu'une personne ressent du respect et de l'estime envers elle-même. Un bas niveau d'estime de soi implique que cette personne manque de respect pour le «Soi» qu'elle observe, et souhaite qu'il soit autrement. Hobfoll et Walfisch (1984), et Hobfoll et Leiberman, (1987) ont utilisé une adaptation de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg (1965) ramenée à six éléments par Pearlin et Schooler (1978). L'estime de soi a aussi été mesurée par l'inventaire d'estime de soi de Coopersmith (SEI)

(Coopersmith, 1981) pour les études de Coppel, 1980, Cohen, Burt et Bjork, 1987). Cet inventaire comprend 50 éléments cotés comme étant «semblable à moi» ou «différent de moi». On a largement utilisé le résultat total comme indice de l'estime de soi. L'étude de Cronkite et Moos (1984) utilise quant à elle l'échelle de Gough et Heilbrun (1965). Les sujets indiquent jusqu'à quel point chacun des six adjectifs (agressif, ambitieux, confiant, heureux, ouvert, énergique) les décrivaient plus ou moins bien selon une échelle de 5 points variant de «Pas du tout comme moi» à «Très semblable à moi» (Gough et Heilbrun, 1965). Les seules études portant sur l'amortissement du stress à utiliser le type de mesure spécifique suggéré par Bandura (1977, 1986a) pour mesurer l'anticipation de l'efficacité personnelle sont celles de Holahan, Holahan et Belk, 1984 et de Holahan et Holahan (1987a, 1987b). Ils ont demandé aux sujets d'indiquer leur degré de confiance en leur capacité à faire face à chacun des événements irritants de la vie quotidienne contenu dans l'instrument de mesure du niveau de stress. Coppel (1980) quant à lui a créé un instrument de mesure de l'efficacité personnelle générale qui demande au sujet de préciser jusqu'à quel point la caractéristique décrite lui ressemble.

L'étude de l'effet modérateur de l'estime de soi, du lieu de contrôle et de l'efficacité personnelle sur les conséquences du stress connaît certains problèmes méthodologiques. Ainsi une telle étude ne peut se contenter d'évaluer la contribution indépendante (additive) de chacune de ces variables qui ne ferait alors que s'ajouter à celle du stress pour influencer l'état de santé physique ou psychologique de l'individu. Il s'agit d'étudier une situation où la ressource personnelle agit comme catalyseur, en modifiant l'effet d'une autre variable. (Rutter, 1987). Une telle étude exige alors le recours aux analyses multivariées ou aux analyses de régression (Cohen et Edwards, 1989; Hobfoll et Walfish, 1984; McFarlane, Norman et Streiner, 1983). Le concept d'effet modérateur ou d'effet d'amortissement implique qu'il ne s'agit pas de l'étude d'un effet principal mais bien d'un effet d'interaction entre différents niveaux de la ressource personnelle, de l'état de stress, et de l'effet mesuré sur une variable dépendante quelconque (la dépression, l'anxiété, la tension psycho-physiologique, etc). Wheaton (1985) argumente toutefois en faveur de l'inclusion dans les études sur l'amortissement du stress des données sur les effets additifs qui relient les ressources et le niveau de stress. Ce type d'études rapporte qu'un faible niveau d'estime de soi est relié à de hauts niveaux de symptômes (Brown, Andrews, Harris, Adler et Bridge, 1986; Emmons et Diener, 1985; Ingham, Kreitman, Miller, Sashidharan et Suriées, 1986; Pearlman et Schooler, 1978; Ormel et Schaufeli, 1991; Tyler, 1978), tout comme l'est un lieu de contrôle externe (Abramowitz, 1969; Emmons et Diener, 1985; Johnson et Sarason, 1979; Kobass, Maddi et Courington, 1981; McFarlane, Norman, Streiner et Roy, 1983; Moyal, 1977; Ormel et Schaufeli, 1991; Turner et Noh, 1983; Wheaton, 1980) ainsi qu'un faible niveau de perception de son efficacité personnelle (Bandura, 1988d; Bandura, Reese et Adams, 1982; Bandura et al., 1985; Cutrona et Troutman, 1986; Holahan et Holahan, 1987a, 1987b; Kanfer et Zeiss, 1983; Kavanagh et Bower, 1985; Kent, 1987; Kent et Gibbons, 1987; Salkovskis et Harrison, 1984; Williams, Kinney et Falbo, 1989).

La nécessité d'avoir recours à des analyses statistiques multivariées de l'interaction des variables en jeu dans l'amortissement des effets du stress est d'autant plus importante que l'efficacité de l'évolution d'un événement stressant ou d'une série d'événements stressants. La pertinence ou la disponibilité de cette ressource peut changer. Les transactions continues avec un agent stresser peuvent également altérer la ressource elle-même. L'estime de soi, le sentiment de lieu de contrôle et la perception de son efficacité personnelle peuvent augmenter lorsque l'adaptation réussit et diminuer lorsqu'elle échoue. Kirsch (1986) évoque de nombreuses études illustrant ce phénomène tout particulièrement pour l'efficacité personnelle dans le domaine des tâches motrices: la rétroaction indiquant le succès augmente la perception de son efficacité personnelle, et la rétroaction d'échec le diminue. De façon plus surprenante, l'effet négatif d'un échec est plus grand que l'effet positif du succès (Feather, 1966, 1968; Feather et Saville, 1967; Heath, 1961, 1962). Comme la ressource d'efficacité personnelle se rapproche davantage d'une performance spécifique, on pourrait supposer qu'elle est plus vulnérable à ce type d'effet. En cas d'échec, l'estime de soi et l'orientation du lieu de contrôle pourraient continuer à s'appuyer sur une vaste quantité d'expériences dans des domaines diversifiés. Une étude récente de Youngs, Rathge Mullis et Mullis (1990) va à l'encontre de cette hypothèse. Elle met en évidence la variabilité de l'estime de soi face aux événements de la vie. Les résultats indiquent qu'alors que le nombre d'événements négatifs vécu par un adolescent est relié à une diminution significative du niveau de l'estime de soi, le nombre d'événements positifs quant à lui non seulement n'est pas relié à une augmentation de cette ressource, mais au contraire est relié lui aussi à une diminution de l'estime de soi. Ce résultat semble indiquer que ce serait le nombre d'événements rapportés qui serait en relation avec une diminution de cette variable, indépendamment du fait que le sujet dise qu'il a vécu cet événement positivement ou non. Les résultats de l'étude de Coppel (1980) indiquent quant à eux que les sujets qui ont de hauts niveaux d'événements négatifs de la vie ou d'irritants quotidiens ont des niveaux significativement plus bas d'estime de soi et d'efficacité personnelle. De plus, les gens qui ont de hauts niveaux d'irritants quotidiens ont un lieu de contrôle significativement plus externe que ceux qui en ont un faible niveau. Ajoutons que le niveau d'efficacité personnelle des sujets ayant vécu des changements positifs au cours des 12 derniers mois était plus élevé que celui de ceux qui n'en avaient pas vécu. L'estime de soi, l'efficacité personnelle et le lieu de contrôle semblent donc des ressources qui peuvent être modifiées par le fait de vivre des événements stressants ou des irritants quotidiens. Leur pouvoir d'amortissement pourrait varier en conséquence.

Mentionnons quelques autres limites propres à ce champ d'étude. Plusieurs études n'ont considéré qu'une seule variable d'amortissement ou un groupe choisi de variables, empêchant ainsi de faire des comparaisons d'importance. Comme nous l'avons déjà mentionné, ces trois ressources personnelles ne sont certes pas les seules ressources qui ont un effet modérateur sur les conséquences du stress: la seule étude de Wheeler et Frank (1988) mentionne 22 variables

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles	Méthodologie	Résultats
Coppel (1980) (3e étude)	N: 91 Personnes âgées club social Sexe: M: 33 F: 58 Age: M: 74,6 Scale (HS) de Lazarus modifiée du Hassles Version légèrement Education: M: 10,9 (1977)	Life Experience Survey (LES) Sarason et al., (1978) 47 items membres d'un club social Sexe: M: 33 F: 58 Age: M: 74,6 Scale (HS) de Lazarus modifiée du Hassles Version légèrement (1977)	Internal-Medical Index (CMI) Cornell Medical Life Experience Survey (LES) Sarason et al., (1978) 47 items -Symptômes corporels Maladies antérieures Histoire familiale Comportement humeur et sentiments 6 items positifs (1967) Inventary de Coopersmith Adaptation du Self-Esteem Inventory de Coopersmith (1967) 8 items négatifs Perceived self-efficacy scale Beck (Beck, 1974) Inventaire de dépression de Beck (Beck, 1974) 117 items Emotional Maladjustment Mésure 35 items dérivés du Psychological Screening Inventory (PSI) de Johnson et Overall (1973)	Internal-External Locus of Control (Rotter, 1966) Stepwise multiple regression analysis Duncan multiple range tests Dans le cadre de l'analyse de régression, les ressources de support interne expliquent 19,8% de la variance de l'ajustement, principalement par l'effet de l'estime de soi. Elles expliquent 14% de la variance des symptômes dépressifs. Elles n'expliquent que 5% de l'index de santé Reçoivent \$4.00	Correlations Il y a une corrélation négati- ve entre les mesures de stress mineurs et le lieu de contrôle, l'estime de soi et l'efficacité personnelle. Stepwise multiple regression analysis Duncan multiple range tests Dans le cadre de l'analyse de régression, les ressources de support interne expliquent 19,8% de la variance de l'ajustement, principalement par l'effet de l'estime de soi. Elles expliquent 14% de la variance des symptômes dépressifs. Elles n'expliquent que 5% de l'index de santé Reçoivent \$4.00	Les sujets avec un bas niveau d'efficacité personnelle étaient plus d'orientation externes que ceux qui avaient un haut niveau d'efficacité personnelle. Correlations Il y a une corrélation négati- ve entre les mesures de stress mineurs et le lieu de contrôle, l'estime de soi et l'efficacité personnelle. Stepwise multiple regression analysis Duncan multiple range tests Dans le cadre de l'analyse de régression, les ressources de support interne expliquent 19,8% de la variance de l'ajustement, principalement par l'effet de l'estime de soi. Elles expliquent 14% de la variance des symptômes dépressifs. Elles n'expliquent que 5% de l'index de santé Reçoivent \$4.00

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles	Méthodologie	Résultats
Coppel (1980) (2e étude)	N: 20 étudiants suivis en counseling Sexe: M: 5 F: 15 Age: M: 28,9 Université	Life Experience Survey (LES) Sarason et al., (1978) 57 items (10 spécifiquement pour les étudiants) modifiée du Hassles Scale (HS) de Lazarus (1977) 117 items	Internal-Medical Index (CMI) Cornell Medical Life Experience Survey (LES) Sarason et al., (1978) 57 items -Symptômes corporels Maladies antérieures Histoire familiale Comportement humeur et sentiments 6 items positifs (1967) Inventary de Coopersmith Adaptation du Self-Esteem Inventory de Coopersmith (1967) 8 items négatifs Perceived self-efficacy scale Beck (Beck, 1974) Inventaire de dépression de Beck (Beck, 1974) 117 items Emotional Maladjustment Mésure 35 items dérivés du Psychological Screening Inventory (PSI) de Johnson et Overall (1973)	Internal-External Locus of Control (Rotter, 1966) Stepwise multiple regression analysis Duncan multiple range tests Dans le cadre de l'analyse de régression, les sources de support interne ont ajouté 48,6% d'explication de la variance de l'ajuste- ment émotionnel (l'efficacité personnelle pour plus de 32% à l'explication de la variance de la dépression. Elles n'ont ajouté que 7,8% à l'explication de la variance pour l'index médical global. Elles ont augmenté de 45% la prédiction de la variance des résultats scolaires (surtout l'estime de soi).	Correlations L'estime de soi est en corré- lation négative avec l'éva- luation de l'impact des irritants quotidiens. Duncan multiple range tests Dans le cadre de l'analyse de régression, les sources de support interne ont ajouté 48,6% d'explication de la variance de l'ajuste- ment émotionnel (l'efficacité personnelle pour plus de 32% à l'explication de la variance de la dépression. Elles n'ont ajouté que 7,8% à l'explication de la variance pour l'index médical global. Elles ont augmenté de 45% la prédiction de la variance des résultats scolaires (surtout l'estime de soi).	Pour les externes, la corré- lation entre les changements positifs de la vie et l'index de santé était significative alors que pour les internes, c'est la corrélation entre les change- ments négatifs de la vie et l'index de santé qui était positive. Les externes obtiennent une corrélation significative entre les changements positifs de la vie et l'estime de soi, ce qui n'est pas le cas pour les internes.

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles	Méthodologie	Résultats
Coppel (1980) (3e étude)	N: 91 Personnes âgées club social membre d'un (LES) Sarason et al. Life Experience Survey	Version légèrement modifiée du Hassles Scale (HS) de Lazarus Age: M: 74,6 F: 58 Sexe: M: 33 F: 58 Education: M: 10,9 (1977)	Inventaire de dépression de Beck (Beck, 1974) 117 items	Internal-External Locus of Control (Rotter, 1966) Adaptation du Self-Esteem Inventory de Coopersmith (1967) 6 items positifs 8 items négatifs	Duncan multiple range et l'efficacité personnelle. Dans le cadre de l'analyse de régression, les ressources de support interne expliquent 19,8% de la variance de l'ajustement, principalement par l'effet de l'estime de soi. Elles expliquent 14% de la variance des symptômes dépressifs. Elles n'expliquent que 5% de l'index de santé Reçoivent \$4.00	Les sujets avec un bas niveau d'efficacité personnelle étaient plus d'orientation externes que ceux qui avaient un haut niveau d'efficacité personnelle. Il y a une corrélation négati- ve entre les mesures de stress mineurs et le lieu de Stepwise multiple regression analysis Duncan multiple range et l'efficacité personnelle.
Coppel (1980) (2e étude)	N: 20 étudiants suivis en counseling Sexe: M: 5 F: 15 Age: M: 28,9 F: 15 Université	Version légèrement modifiée du Hassles Scale (HS) de Lazarus Age: M: 28,9 F: 15 Sexe: M: 5 F: 15 counseling suivis en (LES) Sarason et al. Index (CMI) (1978)	Life Experience Survey (LES) Sarason et al. Index (CMI) (1978) 57 items (10 spécifiques pour les étudiants)	Internal-External Locus of Control (Rotter, 1966) Adaptation du Self-Esteem Inventory de Coopersmith (1967) 6 items positifs 8 items négatifs	Duncan multiple range et l'efficacité personnelle. Dans le cadre de l'analyse de régression, les sources de support interne ont ajouté 48,6% d'explication de la variance de l'ajuste- ment émotionnel (l'efficacité personnelle pour plus de 32% à l'explication de la variance de la dépression. Elles n'ont ajouté que 7,8% à l'explication de la variance pour l'index médical global. Elles ont augmenté de 45% la prédiction de la variance des résultats scolaires (surtout l'estime de soi).	Les externes obtiennent une corrélation significative entre les changements positifs de la vie et l'estime de soi, ce qui n'est pas le cas pour les internes. Pour les externes, la corré- lation entre les changements positifs de la vie et l'index de santé était significative alors que pour les internes, c'est la corrélation entre les change- ments négatifs de la vie et l'index de santé qui était positive. Les externes obtiennent une corrélation significative entre les changements positifs de la vie et l'index de santé positifs de la vie et l'index de santé était significative alors que pour les internes, c'est la corrélation entre les change- ments négatifs de la vie et l'index de santé qui était positive.

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles	Méthodologie	Résultats
Coppel (1980) (2e étude)	N: 20 étudiants suivis en counseling Sexe: M: 5 F: 15 Age: M: 28,9 F: 15 Université	Version légèrement modifiée du Hassles Scale (HS) de Lazarus Age: M: 28,9 F: 15 Sexe: M: 5 F: 15 counseling suivis en (LES) Sarason et al. Index (CMI) (1978)	Life Experience Survey (LES) Sarason et al. Index (CMI) (1978) 57 items (10 spécifiques pour les étudiants)	Internal-External Locus of Control (Rotter, 1966) Adaptation du Self-Esteem Inventory de Coopersmith (1967) 6 items positifs 8 items négatifs	Duncan multiple range et l'efficacité personnelle. Dans le cadre de l'analyse de régression, les sources de support interne ont ajouté 48,6% d'explication de la variance de l'ajuste- ment émotionnel (l'efficacité personnelle pour plus de 32% à l'explication de la variance de la dépression. Elles n'ont ajouté que 7,8% à l'explication de la variance pour l'index médical global. Elles ont augmenté de 45% la prédiction de la variance des résultats scolaires (surtout l'estime de soi).	Les externes obtiennent une corrélation significative entre les changements positifs de la vie et l'estime de soi, ce qui n'est pas le cas pour les internes. Pour les externes, la corré- lation entre les changements positifs de la vie et l'index de santé était significative alors que pour les internes, c'est la corrélation entre les change- ments négatifs de la vie et l'index de santé qui était positive. Les externes obtiennent une corrélation significative entre les changements positifs de la vie et l'index de santé positifs de la vie et l'index de santé était significative alors que pour les internes, c'est la corrélation entre les change- ments négatifs de la vie et l'index de santé qui était positive.

Notes scolaires
Johnson et Overall (1973)
Psychological Screening
Inventory (PSI) de
35 items dérivés du
Mesure
Emotional Maladjustment
cette étude.
25 items
Perceived self-efficacy scale
mesure générale élaborée pour
Beck (Beck, 1974)
Inventaire de dépression de
117 items

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles avant un effet médiateur	Méthodologie Expérimentale	Résultats
						pour ceux ayant une orientation externe. Les sujets d'orientation externes ont une corrélation négative entre le support social et la dépression, ce qui n'est pas le cas pour les sujets internes. Les gens ayant un haut niveau d'irritants quotidiens ont un plus bas niveau d'estime de soi.
Cronkite et Moos(1984)	N: 267 couples mariés choisis au hasard Age: Hommes: M: 46.4 SD: 14.7 Femmes: M: 43.7 SD: 14	Health and Daily Living (HDL) (Moos et al, 1983) nombre d'événements désagréables (pas de questions sur la santé)	HDL 7 items de dépression 11 items de santé physique consommation d'alcool (nombre d'onces d'alcool par jour)	Echelle d'estime de soi de Gough et Heilburn (1965) (6 items)	Analyses de régressions multiples Homme et femme remplissent les questionnaires à un an d'intervalle	Un niveau de dépression marqué était relié à un plus bas niveau d'estime de soi, alors qu'un plus haut niveau d'estime de soi était associé avec moins de dépression ultérieure pour hommes et femmes. L'effet de l'estime de soi sur les symptômes fut plus fort pour les sujets dont le partenaire avait de haut niveau d'estime de soi Aucun effet d'amortissement des effets du stress
Cohen, Burt et Bjork (1987)	N : 312 Age : M:12.69 SD:0.65 Sexe : 153 F 159 M	Junior High Life Experiences Survey (JHLES) Life Experiences Survey (LES)	Childhood Depression Inventory	Coopersmith Self-Esteem Inventory, Form B	Analyse de régression Temps 1: déc 83 Temps 2: mai 84	Les filles ayant un haut niveau d'estime de soi sont moins déprimées que les filles ayant un bas niveau d'estime de soi. Pas d'effet d'amortissement du stress.(interaction)

36

FORTIN

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles avant un effet médiateur	Méthodologie Expérimentale	Résultats
Dean et Ensel (1982)	N: 871 Age: 17 à 70	Inventaire combinant ceux de Holmes et Rahe (1967), Myers, Lindenthal, Pepper, et Ostrander (1972) et Dohrenwend et Dohrenwend (1981) 118 items	Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) de Radloff (1975,1977)	Compétence personnelle Echelle de Campbell et al (1960) 8 items	Path analysis Décomposition des effets Analyses des effets d'interaction	Pour les jeunes hommes, la compétence a un effet direct puissant sur la dépression (plus de compétence, moins de dépression) Pour les jeunes femmes, l'effet est largement indirect, à travers le support social. A l'âge moyen, hommes et femmes obtiennent un niveau de dépression plus bas lorsque leur niveau de compétence est plus élevé (directement et indirectement. A un âge plus avancé, pour les hommes, la compétence a une relation directe et indirecte avec la dépression alors que pour les femmes, il s'agit largement d'un effet indirect (par le support social)
Denney et Frisch (1981)	N: 117 Sexe: 84: F 33: M Etudiants en psychologie	College Schedule of Recent Experience	Health Check List Taylor Manifest Anxiety Scale	Locus of Control Scale	Analyses de régression	Le lieu de contrôle n'est pas un prédicteur indépendant de problèmes physiques Pas d'effet significatif pour le lieu de contrôle

37

LES VARIABLES PROTECTRICES DU STRESS

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles avant un effet médiateur	Méthodologie Expérimentale	Résultats
Hobfoll et Leiberman (1987)	N: 99 Age: M: 28.01 (17 à 40) Education: 12ans Sexe: F Israel Accouchement	Bref questionnaire sur les événements stressants de la vie	Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D)	Echelle de Pearlin & Schooler inspirée de celle de Rosenberg (estime de soi)	ANOVA Régression multiple r de Pearson Temps 1: 20 à 30 heures après l'accouchement Temps 2: 3 mois plus tard.	Les femmes ayant une haute estime de soi étaient moins déprimées que celles qui avaient une faible estime de soi au temps 1 et 2. Pas d'effet d'amortissement du stress (interaction)
Hobfoll et London (1986)	N: 56 Femmes Israéliennes Classe moyenne urbaine Parenté dans les forces armées Age: M: 36 24 à 57 Pendant 1e semaine du conflit Israel-Liban (1982)	Niveau supposé élevé pendant la première semaine d'une guerre	State Anxiety Inventory de Spielberger CES-D de Radloff (1977)	Echelle d'estime de soi de Rosenberg (1965) Sens de maîtrise de Pearlin et Schooler (1978)	Analyse de régressions multiples	Les femmes qui avaient un haut niveau de maîtrise ont vécu moins de dépression et d'anxiété durant la crise que les femmes qui en avaient un bas niveau. Les femmes qui avaient un haut niveau d'estime de soi ont vécu moins d'anxiété durant la crise que les femmes qui en avaient un bas niveau.
Hobfoll et Walfisch (1984)	N: 68 Age: M: 38.2 (28 à 58) Sexe: F Israel Chirurgie Exploratoire	Stress présumé élevé avant la biopsie Stress présumé bas 3 mois après (aucun sujet atteint de cancer retenu)	State Anxiety de Spielberger CES-D de Radloff	Echelle de Pearlin & Schooler estime de soi: 6 items sentiment de maîtrise: : 7 items	r de Pearson Equations séparées de régression hiérarchique Temps 1: Avant la biopsie Temps 2: Après 3 mois	Corrélation négative entre l'estime de soi et l'anxiété (temps 2) Corrélation négative entre l'estime de soi et la dépression (temps 1) Corrélation négative entre le sentiment de maîtrise de soi et la dépression au temps 1. Pas d'effet d'amortissement du stress (interaction)

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles avant un effet médiateur	Méthodologie Expérimentale	Résultats
Holahan, Holahan et Belk (1984)	N: 64 Sexe: 32 M 32 F Age: 65 à 75	Negative life change index de Holahan et Moos (1981) 8 items Daily hassles index de Kanner et al (1981) 35 items	Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (Lawton, 1975) -attitude envers le vieillissement -agitation -insatisfaction et solitude Depression (7 items) Symptômes psychosomatiques: 17 items	Efficacité personnelle Cote indiquant pour chacun des événements stressant jusqu'à quel point la personne a été capable ou serait capable de faire face à cette situation (au cours de la dernière année pour les événements, du derniers mois pour les irritants quotidiens)	Corrélations Régressions multiples	Corrélation négative entre (1) la perception de son efficacité personnelle à faire face aux événements et irritants quotidiens et les symptômes somatiques et la dépression pour les hommes et (2) la perception de son efficacité personnelle à faire face aux irritants quotidiens et l'agitation, la solitude, l'attitude envers son propre vieillissement et la dépression pour les femmes. Relation additive de l'efficacité personnelle et du stress (pas d'effet modérateur)
Hussaini et Al. (1982)	N: 965 Age: 50% d'âge moyen Milieu rural Mariés de race blanche 65% de femmes	Questionnaire Modifié à partir de celui de Holmes et Rahe 52 items	CES-D de Radloff (20 items)	Efficacité instrumentale telle que mesurée par l'échelle de Campbell et al (1960)	Régression multiple instrumentale sur la dépression	Les individus se sentant plus compétents ont été moins déprimés lorsqu'ils étaient exposés à plus d'événements que ceux qui se considéraient moins compétents.
Johnson et Sarason (1978)	N: 124 Age: ? Sexe: 34 H 90 F Etudiants sous-gradués	Life Experiences Survey (LES)	State Trait Anxiety Inventory Beck Depression Scale	Locus of Control Scale	Corrélations partielles	Les changements négatifs obtiennent une corrélation significative avec l'anxiété et la dépression seulement pour les sujets ayant un lieu de contrôle externe

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles ayant un effet médiateur	Méthodologie Expérimentale	Résultats
Krause (1987a)	N:351 Age: M:73.4 SD:6.2 Sexe: 66% F Education M: 9.9 SD: 4.2 41% mariés 40% veufs A la retraite	4 items de l'échelle de Pearlin et al (1981) Stress financier chronique	CES-D	Internal-External Locus of Control Scale: version de 7 items	Structural equation modeling technique (LISREL) Temps 1: rencontre à la maison Temps 2: +18 mois	L'impact du stress (dépression) relié à un stress financier chronique diminue de façon significative lorsque le lieu de contrôle augmente (interne)
Krause (1987b)	N:351 Age: M:73.4 SD:6.2 Sexe: 66% F Education M: 9.9 SD: 4.2 41% mariés 40% veufs A la retraite	Liste de 77 items créée pour cette étude (Evénements stressants de la vie)	CES-D	Echelle de 10 items de Rosenberg (1965)	Structural equation modeling technique Temps 1: Rencontre à la maison Temps 2: + 18 mois	Le support social n'exerce un effet sur le bien être psychologique (dépression) qu'à travers un effet sur l'estime de soi
Krause (1985)	N: 300 Age: M: 43.6 SD: 14.3 Education: M: 12.6 SD: 2.17 Sexe: F 47% ont un emploi	12 items de l'échelle de Holmes et Rahe(1967) selon l'étude de Ruch(1977)	CES-D	Un item du Internal-External Locus of Control Scale de Rotter	Analyses de régression hiérarchiques	Une fois que les effets de désirabilité sociale sont éliminés, le lieu de contrôle a un effet modérateur significatif sur les effets du stress (dépression)

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles ayant un effet médiateur	Méthodologie Expérimentale	Résultats
Krause et Stryker (1984)	N: 2090 Age: M: 50.8 SD: 4 Education M: 9.9 SD: 3.7 Sexe: M Marié: 1871	6 items sur l'emploi et l'économie	Scale of psycho-physiological distress Global Health Status	Version abrégée du Internal-External Locus of Control Scale de Rotter	LISREL IV Multiple group analysis	Les hommes ayant un lieu de contrôle externe vivent de plus haut niveaux de détresse psycho-physiologique consécutifs à des événements stressants que ceux qui ont un lieu de contrôle interne De tout les sous-groupes, ce sont les hommes ayant un lieu de contrôle modérément interne qui bénéficient le plus d'un effet modérateur au stress.
Lahey (1988)	N:99 Etudiants Sous-gradués Sexe: 31 M 68 F	College Student Life Events Schedule	Beck Depression Inventory Zung self-rating depression scale	Rosenberg Self-esteem scale 9 items tirés par Mirels (1970) de l'échelle de Rotter.	Analyses de régression multiples Deux mesures séparées par 10 semaines	Les sujets avec un lieu de contrôle interne ne sont pas affectés alors que les sujets avec un lieu de contrôle externe ou neutre vivent une augmentation des symptômes dépressifs associés avec les événements négatifs de la vie.
Lefcourt et al (1981) (étude no 1)	N: 59 Etudiants de 3e année en psychologie Age: M:22.1 Sexe: 42 F 17 M	Coddington's life events measure	Profile of Mood States (POMS)	L'échelle I-E de Rotter (lieu de contrôle) Multidimensional-Multiattribitional Causality Scale (MMCS)	Analyses de régression multiples	Les personnes classées comme ayant un lieu de contrôle externe ont la plus forte association entre les événements négatifs de la vie et les résultats de dépression et de confusion.

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles ayant un effet médiateur	Méthodologie Expérimentale	Résultats
Lefcourt et al (1981) (étude no 2)	N: 102 Etudiants d'été en psychologie Age: M:21.7 Sexe: 34 F 68 M	Life Experiences Survey (LES)	Profile of Mood States (POMS)	L'échelle d'auto-contrôle (SC) de l'échelle I-E à trois facteurs de Reid et Ware (1974)	Analyses de régression multiples hiérarchiques	Les personnes classées comme ayant un lieu de contrôle interne ont moins de tension, de dépression, de colère, de vigueur et de confusion que les externes lorsque les événements négatifs sont à leur minimums.
Lefcourt et al (1981) (étude no3)	N: 55 Etudiants d'un cours en psychologie Age: M:22 Sexe: 41 F 14 M	Life Experiences Survey (LES) Cantril's Self-Anchoring Striving Scale	Profile of Mood States (POMS)	Le MMCS L'échelle I-E à trois facteurs de Reid et Ware (1974)	Analyses de régression multiples hiérarchiques	Les personnes classées comme ayant un lieu de contrôle (affiliation et réalisation) interne ont moins de perturbation émotionnelle que les externes en l'absence d'événements négatifs. Les externes (affiliation) ont plus de perturbations émotives que les internes s'ils décrivent leur état d'il y a cinq ans comme bas, indiquant qu'ils ont alors probablement vécu des expériences négatives.
McFarlane et al (1983)	N: 428 Age: 21 à 60 Sexe: Moitié-moitié.	Recent Life Change Questionnaire (RLCQ)	Langner Scale (nombre de symptômes) Journal de santé (nbre de jour où il y a un symptôme) Nombre de visite à un médecin /6mois.	Locus of control de Rotter (1962) Health locus of control (Wallston et al, 1978)	Analyse de régression multiple Temps 1,2,3 (6 mois d'intervalle)	Les gens souffrant le plus de détresse ont aussi une cote du lieu de contrôle externe plus élevée que ceux qui ont moins de détresse (au temps 2).

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles ayant un effet médiateur	Méthodologie Expérimentale	Résultats
Nelson et Cohen (1983)	N: 110 Etudiants en psychologie (débutants) Sexe: 26: M 84: F	Life Experiences Survey (LES) de Sarason et al (1978) 57 événements de la vie	State Trait Inventory (STAI) Discomfort scale du Psychological Screening Inventory (Lanyon, 1970) Inventaire de dépression de Beck (au temps 2)	Echelle du lieu de contrôle de Rotter (1966)	Analyses de régressions multiples Temps 1: mesure Temps 2: 8 semaines plus tard	Aucun effet d'amortissement des effets du stress Relation significative entre le lieu de contrôle et le désordre psychologique indépendamment du stress
O'Grady et Metz (1987)	N: 109 Sexe: 50 F 59 H Age: 6ans 4 mois à 7ans 2 m. M: 6 ans 11 m. Haut risque: 51 Faible risque: 58	Risk Screening. (Questionnaire rempli par les parents lorsque l'enfant avait 1 mois) Children's Life Events Survey (LES)	Child Behavior Checklist (CBCL) Pupil Behavior Rating Scale (PBRS) Human Figure Drawings (HFD)	Preschool and primary Internal-External Control Scale (I-E)	ANOVA Régression multiple r de Pearson t tests	Parmi les enfants à orientation interne à haut risques, les enfants à haut risque ont obtenus plus de problèmes scolaires que les enfants à faible risque. Un plus haut niveau de stress est en relation avec plus de problèmes scolaires chez les externes mais non chez les internes.
Ormel et al (1988)	N: 296 Sexe: 147 H 139 F Age: M: 39 SD: 12.3 Education: 28% : primaire 13%: collège	Desirable and Undesirable Events (inspiré de Brown et Harris (1979))	Symptom Level (SL) Neuroticism (ABV: Wilde, 1970)	Rotter's Locus of Control Control Instrument Dutch Personality Inventory (estime de soi)	LISREL VI Covariance Corrélations	Les événements désirables réduisent les niveaux de symptômes seulement pour les sujets ayant un très haut niveau d'estime de soi et pour ceux ayant un lieu de contrôle interne et non pour les autres niveaux.

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles avant un effet médiateur	Méthodologie Expérimentale	Résultats
Parkay et al (1988)	N:321 Sexe: 219:F 96:M Age: 4%: - 25 21%: 26-35 34%: 36-45 28%: 46-55 14%: + 55 Enseignants Education: 53%: Maîtrise 38%: Bac 2%: Doctorat Blanc, noir, hispanique	Identification d'écoles à haut niveau de stress et à bas niveau de stress	The Wilson Stress Profile for Teachers (WSPT) Profil global Comport. étudiant Rel employé-adm. Rel prof-prof. Rel. Parent-prof. Gestion du temps Conflits interpers. Symptômes physiques Sympt. psych. et émot. Techniques de gestion du stress.	Teacher Locus of Control Scale (TLC) Teacher efficacy	ANOVA Corrélations	Aucun effet significatif d'amortissement du stress
Sandler et Lakey (1982)	N: 93 Sexe: 28 M 65 F Etudiants sous-gradués	College Student Life Event Schedule	Beck Depression Scale State-Trait Anxiety Inventory (Trait form)	Echelle de Mirels (1970) de 9 items tirés de l'échelle de Rotter	Corrélations	Les corrélations entre les événements négatifs et l'anxiété ainsi que la dépression sont plus hautes pour les externes que pour les internes, bien qu'elle soit positive pour les deux groupes.
Turner et Noh (1983)	N:312 Sexe: femmes Age: 17 à 44 M: 27 Education M: 12 2 à 4 semaines après un accouchement	Stressful Life Events	Psychological distress 19 items anxiété: 7 items dépression: 6 items colère/agression: 6 items	Version courte (9items) de l'échelle de Rotter.	Analyse de régression multiple	Pas d'effet d'interaction significatif pour l'ensemble de l'échantillon. effet d'amortissement pour le lieu de contrôle spécialement pour les femmes de classes moyennes

44

FORTIN

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles avant un effet médiateur	Méthodologie Expérimentale	Résultats
Westcott (1989)	N: 639 Sexe: 310 H 329 F Age: 19 à 70 Sélection au hasard dans la population	Life event scale (événements indésirables) 118 items 43 de l'échelle de Holmes et Rahe 55 items du Recent Life Change Questionnaire de Rahe (1975) Pas d'items sur la santé	Cornell Medical Index (CMI) Version abrégée 41 questions Symptômes et diagnostics	Echelle d'estime de soi d Rosenberg (1965)	Corrélations t-tests Analyse de régressions multiples partielles Crossbreaks procedure. Temps 1: Printemps 79 Temps 2: Printemps 80 Temps 3: 1982	L'estime de soi est reliée de façon significative et inverse aux symptômes Plus d'estime de soi et moins de symptômes Les événements stressants de la vie ont un impact négatif significatif sur l'estime de soi Pas d'effet de médiation du stress pour l'estime de soi Effet conjointe des variables fort-lien social et estime de soi pour réduire l'impact du stress sur les diagnostic
Wheaton (1982)	N: 240 Age: 18-65 132: Anglos 108: Mexican- Americans	Life change event inventory (basé sur Holmes et Rahe, 1967) 44 événements in- désirables: index de stress aigu 9 items pour mesurer le stress chronique	85 symptômes 16 cotes comportementales 40 items de dépression inspirés du SADS (Schedule for Affective Disorders and Schizophrenia)	Echelle de fatalisme tiré des items de l'échelle de Rotter	Régression	Pas d'interaction entre trois variables pour l'échantillon global. Un faible niveau de fatalisme amortit les effets (dépression) des événements chroniques mais non des événements aigus.

45

LES VARIABLES PROTECTRICES DU STRESS

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles ayant un effet médiateur	Méthodologie Expérimentale	Résultats
Wheaton (1983)	N: 132 Age: 21-60 ans Anglos à El Paso	Life change-event inventory 44 événements indésirables; indice de stress aigu 9 items pour mesurer le stress chronique	85 symptômes psychiatriques 16 cotes comportementales Critères pour la schizophrénie, la dépression majeure et mineure et le trouble d'anxiété généralisé inspirés du SADS	Echelle de fatalisme tiré des items de l'échelle de Rotter	Régression	Un faible niveau de fatalisme (contrôle interne) amortit l'effet du stress aigu tel que mesuré par la prédiction des symptômes dépressifs. Un faible niveau de fatalisme amortit à la fois le stress aigu et chronique dans la prédiction des symptômes schizophréniques.
Wheeler et Frank (1988)	N: 668 Sexe: 219 H 449 F Age: M: 40 Population normale Statut socio-économique moyen Participants à des programmes de promotion de la santé	General Well-Being Questionnaire (GWBQ) Environnement (travail et maison) Occupation (tension et satisfaction) Finance (argent, rythme de vie) Événements récents (Changements négatifs au cours de la dernière année)	General Well-Being Questionnaire (GWBQ) 143 items 30 échelles Composure (positif pour l'anxiété) Happiness (positif pour dépression) Satisfaction corporelle Plaintes physiques	Lieu de contrôle (tiré du GWBQ)	Analyse discriminante avec tests t Régression multiple hiérarchique	Le lieu de contrôle a un effet modérateur du stress

46

FORTIN

Auteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles ayant un effet médiateur	Méthodologie Expérimentale	Résultats
Winocur, Moscovitch et Freedman (1987)	N: 51 Age: M: 80.7 SD: 4.6 Education: M: 13.3 SD: 3.1 Personnes âgées en institution	Geriatric Scale of Recent Life Events basé sur Holmes et Rahe 55 événements	Figure complexe de Rey-Osterreith Apprentissage de paires de mots Mémorisation à court et moyen terme Débit verbal Wisconsin card sorting Niveau d'activité	Locus of control de Reid et al (1977) inspiré de l'échelle de Rotter 7 items sur la désirabilité du contrôle 7 items correspondants sur la perception du contrôle	Corrélations Régressions multiples Temps 1: mesures Temps 2: 10 mois plus tard	Pas de lien entre le lieu de contrôle et le stress Pas de lien entre le stress et le fonctionnement cognitif Les changements de la performance cognitive peuvent être prédits par les changements dans le lieu de contrôle
Zika et Chamberlain (1987) (1ère étude)	N: 161 Étudiants 134: affaires 27: psychologie Sexe: 86: M 75: F Age: M: 32 SD: 9.6	Hassles Scale (Kanner et al, 1981)	Life 3 Une mesure globale du bien être élaboré par Andrews et Withey (1976) Affectometer 2 Une mesure des affects positifs et négatifs de Kammann et Fleit (1983) Echelle abrégée de dépression inspirée du MMPI Affirmation de soi évaluée par l'inventaire de Gambrell et Ritchey (1975) Purpose in Life Test (Crumbaugh, 1968)	James's Internal-External Locus of Control Scale (Robinson et Shaver, 1973)	Analyse de régressions multiples hiérarchiques	Pour les femmes, il y a une interaction significative entre les événements irritants, le lieu de contrôle et (1) la satisfaction de sa vie, (2) les affects négatifs, et (3) la dépression. Pour les hommes, il y a une interaction significative entre les événements irritants, le lieu de contrôle et la dépression

47

LES VARIABLES PROTECTRICES DU STRESS

Anteur	Participants	Nature du stress	Effets du stress	Ressources personnelles avant un effet médiateur	Méthodologie Expérimentale	Résultats
Zika et Chamberlain (1987) (2e étude)	N:120 Adultes Choisis au hasard Sexe: 47: M 73: F Age: M: 39 SD: 16.2:H SD: 14.1:F	Hassles Scale (Kanner et al, 1981)	Life 3 Une mesure globale du bien être élaboré par Andrews et Withey (1976) Affectometer 2 positifs et négatifs de Kammann et Fleit (1983) Echelle abrégée de dépression inspirée du MMPI Affirmation de soi évaluée par l'inventaire de Gambrill et Richey (1975) Purpose in Life Test (Crumbaugh, 1968)	James's Internal-External Locus of Control Scale (Robinson et Shaver, 1973) Une mesure des affects	Analyse de régressions multiples hiérarchiques	Pas d'effet d'interaction pour le lieu de contrôle

Les mécanismes associés aux effets protecteurs

Les mécanismes spécifiques reliant le stress psychosocial à la santé mentale et à la maladie physique demeurent toujours à clarifier. De façon générale, on considère que le stress mène à des états psychologiques négatifs tels l'anxiété ou la dépression. A leur tour, ces états psychologiques peuvent influencer la santé physique, soit par un effet direct sur les processus biologiques qui rendent l'individu plus vulnérable face à la maladie, soit par des types de comportements qui augmentent le risque de maladie ou de mortalité. Nous aborderons trois principaux moments où les ressources personnelles peuvent influencer les effets du stress psychosocial sur la santé (Cohen et Edwards, 1989; Cohen et Mc Kay, 1984; Cohen et Wills, 1985; Gore, 1981; House, 1981).

Premièrement, ces ressources peuvent intervenir entre les événements stressants (ou les attentes reliées à ces événements) et la réaction de stress en empêchant qu'une situation soit évaluée comme stressante ou en atténuant le niveau de cette évaluation. Un niveau élevé de perception de son efficacité personnelle peut par exemple empêcher une situation particulière d'être évaluée comme hautement stressante. Un fort sentiment de sa valeur personnelle peut faire que cette situation ne constitue pas une menace importante à notre image de soi.

Deuxièmement, les ressources peuvent intervenir entre l'expérience du stress et l'établissement de ses effets nuisibles en influençant les habiletés ou les efforts en jeux d'une façon qui facilite la réussite de l'adaptation soit en fonction de l'agent stressant lui-même (approche orientée vers le problème) soit en fonction de la réaction au stress (approche orientée vers l'émotion). Ces ressources peuvent également faciliter l'adoption de comportements de santé qui compensent pour les effets des réactions au stress (Cohen et Edwards, 1989). Wheeler et Frank (1988) rapportent que les résultats de leur étude de 22 modérateurs potentiels du stress suggèrent que les plus puissants modérateurs de ces effets agissent au niveau des sentiments, des perceptions et des attitudes des personnes, alors que les comportements extérieurs ont des effets modérateurs de force moyenne.

En général, les gens qui croient que leurs résultats sont déterminés par leur comportement tendent à être plus actifs que ceux qui perçoivent les événements d'une façon plus fataliste (Lefcourt, 1976, 1979; Phares, 1976; Rotter et al, 1972). Etant donné que cette façon active de composer avec le stress augmente la probabilité d'affronter la situation efficacement, on présume que les sentiments de contrôle vont opérer comme un amortisseur de stress (Lefcourt, 1985; Wheaton, 1982, 1985). L'effet spécifique du lieu de contrôle est relié au fait que lorsqu'une personne considère un renforcement comme associé à son propre comportement, l'arrivée d'un renforcement positif ou négatif va augmenter ou affaiblir la probabilité que ce comportement se produise dans une situation semblable. S'il voit le renforcement comme étant hors de son contrôle, dépendant des autres, de la chance ou du hasard, le comportement a moins de chance d'être renforcé ou affaibli. Il s'agit selon Rotter, Seeman et Liverant (1962) et Rotter (1966) de différences de conditions d'apprentissage: apprendre dans des conditions où les conséquences dépendent de notre propre performance est différent d'apprendre dans des conditions de chance. Remarquons qu'un tel apprentissage pour les su-

jets à lieu de contrôle interne peut tout autant faciliter l'acquisition de comportements engendrant un effet modérateur des effets du stress qu'il peut aider l'individu à renoncer à des comportements augmentant les effets nuisibles du stress. Le sujet à lieu de contrôle externe fera plus difficilement de tels apprentissages.

Mentionnons la possibilité que la ressource de support interne agisse par l'entremise de variables intermédiaires telles que les stratégies d'adaptation ou les comportements spécifiques. Les individus ayant un lieu de contrôle interne sont plus aptes à aller chercher l'information et à l'utiliser que les individus ayant une orientation externe (Lefcourt, Gromerud et McDonald, 1973; Phares, 1968; Wolk et DuCelle, 1974). Ils sont également plus rapide à évaluer les implications et à découvrir la signification inhérente de différentes tâches que les externes (Baron et Ganz, 1972; Dollinger et Taub, 1977; Gregory, Chartier et Wright, 1979; Lefcourt, 1967; Stewart et Moore, 1978). Notons ici l'hypothèse de Zlka et Chamberlain (1987) et de Lefcourt et al (1981) selon laquelle l'effet d'amortissement du lieu de contrôle sur les effets du stress peut s'effectuer en ayant un impact sur la perception des événements négatifs passés. Selon eux, l'amortissement du stress ne se produirait pas en relation directe avec les événements immédiats de la vie.

Les croyances qu'ont les gens au sujet de leur efficacité personnelle affectent leur évaluation de l'agent stresser et l'intensité de leur réaction cognitive, physique et émotionnelle. Les gens ne se comportent souvent pas d'une façon optimale même s'ils savent très bien quoi faire. Cela est dû au fait que les pensées réterant à soi-même sont des médiateurs de la relation entre la connaissance et l'action. L'efficacité implique une habileté générative dans laquelle les sous-habiletés cognitives, sociales et comportementales doivent être organisées dans des enchaînements intégrés d'action pour servir un nombre incalculable de buts. Le succès n'est souvent obtenu qu'après avoir généré et vérifié des formes alternatives de comportement et de stratégies, ce qui requiert un effort persistant. Les gens qui doutent d'eux-même abandonnent rapidement ce processus génératif si leurs efforts initiaux s'avèrent inefficace. Des gens avec des habiletés similaires, ou la même personne dans des situations différentes, peuvent avoir une performance pauvre, adéquate ou extraordinaire. Un fonctionnement compétent requiert à la fois des habiletés et des croyances en ses capacités de les utiliser efficacement. Les gens qui croient qu'ils sont capables de faire face aux menaces potentielles ne mettent pas en branle des cognitions d'appréhension, et ne sont donc pas perturbés par elles. Quant à ceux qui se sentent incapables d'affronter ces menaces, ils vivent un niveau de stress élevé. Ils se perçoivent comme très vulnérables et considèrent plusieurs aspects de leur environnement comme dangereux (Ozer et Bandura, 1990). Ils ont tendance à ruminer leur inefficacité et leurs limites, ce qui influence leur fonctionnement (Bandura 1988a, 1988c, Lazarus et Folkman, 1984; Meichenbaum, 1977; Sarason, 1975). Un faible niveau de perception de son efficacité personnelle s'accompagne de niveaux élevés de détresse subjective, d'activation du système autonome (Bandura, Reese et Adams, 1982) et de sécrétion du plasma catécholamine (Bandura, Taylor, Williams, Mefford et Barchas, 1985).

Ce phénomène active également les systèmes opioïdes endogènes (Bandura, Cioffi, Taylor et Brouillard, 1988).

La conviction de sa propre valeur peut atténuer la tendance qu'un individu éprouve à se dissimuler certaines vérités afin de protéger son image personnelle et favoriser ainsi un comportement et des perceptions plus adaptées et plus efficaces.

Les effets d'amortissement se produisent lorsqu'il y a une correspondance raisonnable entre les besoins suscités par les événements stressants et les ressources disponibles (Cohen et McKay, 1984; Cohen et Wills, 1985; Forsythe et Compas, 1987; Hobfoll, 1985). L'adéquation de l'appariement entre le stresser et la ressource peut porter sur la nature de la menace (menace à l'estime de soi, au sentiment de contrôle, ou au sentiment d'efficacité personnelle) ou sur la spécificité de la ressource. Par exemple, un niveau d'estime de soi élevé ou une perception élevée de son efficacité personnelle dans un domaine spécifique (par exemple dans le domaine scolaire) a plus de chance d'être un amortisseur dans ce domaine spécifique qu'un niveau élevé global d'estime de soi ou d'efficacité personnelle. En théorie, les ressources globales ne sont utiles que dans la mesure où elles génèrent des cognitions spécifiques à l'agent stresser (Folkman, 1984).

Notons en troisième lieu qu'une ressource personnelle peut aussi prévenir la présence même d'événements objectivement stressants. Grâce à une forte estime de soi, on peut se considérer assez important pour prendre soin de soi-même et pour éviter ainsi de se mettre dans une situation désagréable. Quand on perçoit son lieu de contrôle comme interne, il est possible que l'on choisisse de régler les problèmes avant qu'ils ne deviennent un défi difficile à surmonter. Ce phénomène demeure indépendant de l'hypothèse selon laquelle une ressource protège les gens d'un effet potentiellement nuisible relié au fait de vivre des événements stressants. Il ne s'agit plus dans ce cas d'un effet modérateur mais bien d'un effet préventif.

Les recherches empiriques associées aux effets protecteurs

Le lieu de contrôle

Le lieu de contrôle est le terme le plus souvent utilisé dans la littérature portant sur l'amortissement du stress. Nous verrons d'abord les recherches appuyant l'hypothèse d'amortissement des effets du stress. Dans une première étude, Johnson et Sarason (1978) ont recueilli des données portant sur les événements stressants de la vie, le lieu de contrôle et les symptômes d'anxiété et de dépression de 124 étudiants de niveau collégial. Seuls les événements négatifs de la vie vécus par les sujets à lieu de contrôle externes étaient significativement et positivement reliés à la dépression et au trait d'anxiété.

Wheaton (1982) a étudié un échantillon aléatoire de 132 Anglo-Américains et 108 Américains Mexicains vivant à El Paso, Texas. Les analyses de régression ont

indiqué que, après que le sexe, la fréquentation de l'église, l'éducation, les problèmes physiques et la désirabilité sociale aient été contrôlés, un faible niveau de fatalisme (lieu de contrôle interne) amortissait les événements aigus mais non le stress chronique. Dans une analyse d'un sous ensemble du même échantillon, Wheaton (1983) a examiné deux données additionnelles, les symptômes de la schizophrénie et de l'anxiété, tout en analysant à nouveau les données reliées aux symptômes dépressifs. Comme dans la version utilisant l'ensemble des données de la première étude, un faible niveau de fatalisme (contrôle interne) amortissait l'effet du stress aigu tel que mesuré par la prédiction des symptômes dépressifs. Dans les nouvelles analyses, un faible fatalisme amortissait à la fois le stress aigu et chronique dans la prédiction des symptômes schizophréniques mais ni l'un ni l'autre dans la prédiction de l'anxiété.

Pour la première des trois études de Lefcourt, Miller, Ware et Sherk (1981), les résultats mettent en évidence un effet principal pour les événements négatifs de la vie et le lieu de contrôle sur la tension psychologique, favorisant les sujets ayant un lieu de contrôle interne. L'interaction entre ces deux variables était aussi significative et consistante avec l'hypothèse à l'effet qu'un lieu de contrôle interne opère comme un amortisseur de stress.

Krause et Stryker (1984) ont examinés les effets modérateurs du lieu de contrôle dans une étude longitudinale de 2090 hommes d'âge moyen. Leurs résultats ont indiqué que la relation entre le stress et la détresse à était significativement plus grande pour les sujets ayant un lieu de contrôle externe, bien que significative pour les deux groupes. Les hommes ayant un lieu de contrôle externe vivent de plus haut niveaux de détresses psychophysologiques consécutifs à des événements stressants que ceux qui ont un lieu de contrôle interne. De tous les sous-groupes, ce sont les hommes ayant un lieu de contrôle modérément interne qui bénéficient le plus d'un effet modérateur des effets du stress. Dans un article ultérieur, Krause (1985) remarque qu'avant de contrôler la désirabilité sociale, les effets principaux pour les événements négatifs de la vie et le lieu de contrôle sur la détresse étaient significatifs, alors que l'interaction ne l'était pas. Après avoir contrôlé cet élément, toutefois, l'effet principal des événements négatifs de la vie demeure significatif et l'effet d'interaction (stress x contrôle) atteint un niveau significatif. L'interaction est consistante avec l'hypothèse selon laquelle le lieu de contrôle interne agit comme un amortisseur de stress. Krause (1987a) étudia par la suite 351 personnes âgées. Les résultats de cette étude indiquent que l'impact du stress relié à un stress financier chronique, i.e. dans ce cas la détresse, diminue de façon significative lorsque le lieu de contrôle est plus interne.

Dans une étude de Sandler et Lakay (1982), des étudiants sous-gradués furent classifiés comme internes (52 sujets) et externes (41 sujets) selon leurs résultats à la dimension de fatalisme de l'échelle de Rotter (Mirrels, 1970). Les analyses de corrélations regroupées ont indiqué des relations positives entre les événements négatifs de la vie pour la détresse et l'anxiété pour tous les sujets, avec une plus forte relation pour les sujets avec un lieu de contrôle externe.

Turner et Noh (1983) ont étudié un échantillon de 312 femmes. L'analyse de régression utilisant la mesure globale de détresse émotionnelle comme variable

dépendante indiquait que l'interaction entre les événements de la vie et le lieu de contrôle n'était pas significative pour l'ensemble de l'échantillon. Toutefois, des analyses séparées pour les femmes de classes basses, moyennes et élevées ont suggéré un effet d'amortissement pour le lieu de contrôle spécialement chez les femmes de classe moyenne.

Lakey (1988) étudia 99 étudiants. Ses résultats indiquent que les sujets ayant un lieu interne de contrôle ne sont pas affectés par les événements négatifs de la vie alors que ceux qui ont un lieu de contrôle externe ou neutre vivent une augmentation des symptômes dépressifs.

O'Grady et Metz ont étudié 109 enfants. Ils remarquent qu'un plus haut niveau de stress est en relation avec plus de problèmes scolaires chez les externes mais non chez les internes.

Wheeler et Frank (1988) ont étudié 22 variables ayant un potentiel d'amortissement du stress chez 668 personnes. Leurs résultats indiquent un effet modérateur du stress pour le lieu de contrôle.

Une étude de Cladwell, Pearson et Chin (1987) portant sur 367 étudiants en psychologie indique que les hommes d'orientation interne ont plus de chance de développer des symptômes psychosomatiques sous l'effet du stress que les externes alors que les hommes d'orientation externe ont plus de chance que les internes de devenir déprimé sous l'effet du stress.

Zika et Chamberlain (1987) rapportent une étude portant sur 161 étudiants. Pour les femmes, ils obtiennent une interaction significative entre les événements irritants, le lieu de contrôle et (1) la satisfaction de sa vie, (2) les affects négatifs et (3) la détresse. Pour les hommes, il y a une interaction significative entre les événements irritants, le lieu de contrôle et la détresse.

Coppel (1980) lors d'une étude auprès de 206 étudiants a constaté que pour les externes, la corrélation entre les changements positifs de la vie et l'index de santé était significative alors que pour les internes, c'est la corrélation entre les changements négatifs et l'index de santé qui était significative. Les sujets qui ont peu d'irritants quotidiens ont un lieu de contrôle significativement plus interne. Cet auteur rapporte dans une autre partie de cette étude portant sur un échantillon de 91 personnes âgées que les corrélations entre les changements négatifs de la vie et la détresse ou entre les changements négatifs de la vie et l'index de santé ne sont significatives que pour les sujets d'orientation interne.

Voilà maintenant certaines études dont les résultats n'appuient pas l'effet de l'amortissement des effets du stress.

Dans une étude prospective, McFarlane, Norman, Streiner et Roy (1983) ont interviewé 428 sujets à trois moments séparés par six mois d'intervalles. Les événements stressants étaient significativement reliés à la détresse psychologique: les gens souffrant le plus de détresse ont aussi une cote du lieu de contrôle externe plus élevée que ceux qui ont moins de détresse. Toutefois ni l'effet principal pour le lieu de contrôle, ni l'interaction avec les événements stressants de la vie n'ont atteint un niveau significatif. Le lieu de contrôle ne démontre ni un effet principal, ni d'effets modérateurs d'interactions.

Nelson et Cohen (1983) ont colligé des données longitudinales de 110 étudiants sous-gradués à deux moments séparés par un intervalle de huit semaines. Une analyse transversale aux deux moments a indiqué les effets principaux attendus sur l'anxiété et l'inconfort pour les événements négatifs de la vie et le lieu de contrôle (les externes ont plus de symptômes). Il n'y avait pas d'interaction significative entre le stress et le lieu de contrôle ou le stress et le contrôle personnel. Une absence similaire d'effets d'interactions a été rapportée dans une nouvelle analyse des deuxième données contrôlées pour le niveau d'anxiété et d'inconfort lors de la première mesure.

Deux autres études rapportées par Lefcourt et al. (1981) ont mesuré le lieu de contrôle avec l'échelle de Reid et Ware et le MMCS. Dans la première étude portant sur 102 étudiants sous-gradués, les résultats n'ont indiqué aucun effet principal pour les événements de la vie mais un effet significatif pour l'autocontrôle (favorisant les internes). Une interaction significative entre les événements négatifs de la vie et l'autocontrôle a été mise en évidence. Toutefois, plutôt que de présenter un effet d'amortissement, les moyennes indiquaient une relation positive entre les événements négatifs et la perturbation de l'humeur seulement pour les internes, alors que les externes obtenaient de haut niveaux de perturbations émotionnelles indépendamment des événements de la vie.

Dans la seconde étude auprès de 55 étudiants sous-gradués, des effets principaux ont été mis en évidence pour les événements négatifs de la vie et pour le contrôle sur les affiliations avec les autres, tout comme des effets d'interactions entre les événements négatifs de la vie et le contrôle sur l'affiliation avec les autres ainsi que le contrôle sur ses accomplissements. La forme de l'interaction entre les événements de la vie et le contrôle sur l'affiliation avec les autres n'était pas consistante avec l'hypothèse d'amortissement par le lieu de contrôle. Le contrôle sur les réalisations a démontré un effet d'amortissement favorisant les internes, bien que de fortes relations positives étaient présentes entre les événements négatifs de la vie et la perturbation émotionnelle, à la fois pour les internes et les externes.

Winocur, Moscovitch et Freedman (1987) ont étudié la performance cognitive de 51 personnes âgées en institution. Ils n'ont trouvé aucun lien entre le lieu de contrôle et le stress et aucun lien entre le fonctionnement cognitif et le stress. Les changements de la performance cognitive peuvent toutefois être prédits par les changements dans le lieu de contrôle. Les études de Zika et Chamberlain (1987) auprès d'adultes, de Denney et Frisch (1981) auprès d'étudiants en psychologie et de Parkay, Greenwood, Olejnik et Proller (1988) auprès d'enseignants n'ont pas trouvé d'effet d'amortissement du stress pour le lieu de contrôle.

Globalement, la considération du lieu de contrôle interne comme amortisseur des effets du stress est appuyé par plusieurs recherches mais mis en doute par d'autres. Cette variation est présentée dans les recherches qui précèdent comme pouvant dépendre en partie de l'utilisation comme instrument de mesure du lieu de contrôle de l'échelle de Rotter ou d'une autre, du choix du types d'événements de la vie considérés pour la mesure du niveau de stress (positifs, négatifs, irritants quotidiens, événements lointains), de l'étude d'un stress chronique ou

aigu, du contrôle de la désirabilité sociale dans le schème expérimental, du niveau socio-économique des sujets, des effets différentiels de cette ressource selon le sexe et du fait que la variable dépendante réfère à une symptomatologie psychologique ou non. Cohen et Edwards (1989) remarquent que la plupart des études ont rapporté un effet modérateur du lieu de contrôle avec l'échelle de Rotter (ou une sous-catégorie de ses items) et ont utilisé la symptomatologie psychologique comme variable dépendante (Johnson et Sarason, 1978; Krause, 1985; Krause et Stryker, 1984; Lefcourt et al, 1981; Turner et Noh, 1983; Wheaton, 1982, 1983). En somme, les études offrent un support pour le lieu de contrôle (tel que mesuré par l'échelle de Rotter) comme un amortisseur de la relation entre le stress des événements de la vie et la tension psychologique.

L'estime de soi

Voyons maintenant les études qui étudient l'effet protecteur de l'estime de soi. Lors d'une étude auprès de 206 étudiants sous-gradués, Coopel (1980) a constaté que l'estime de soi réduisait la corrélation entre le stress et le niveau d'ajustement. L'estime de soi était en corrélation négative avec l'évaluation de l'impact des irritants quotidiens. De plus, il y avait une corrélation négative entre le niveau d'irritants quotidiens et le niveau d'estime de soi.

Cronkite et Moos (1984) ont examiné la relation entre les événements stressants de la vie et les indices de dépression, les symptômes physiques et la consommation d'alcool chez 247 couples mariés. Les analyses de régression séparées ont vérifié le rôle des événements de la vie et de l'estime de soi sur chaque résultat. Aucune des interactions n'a été significative. L'étude de Hobfoll et Walfisch (1984) a obtenu des résultats semblables. Des femmes étaient évaluées avant une biopsie (haut stress) et après la biopsie (faible stress) (Hobfoll et Walfisch, 1984). Les résultats n'ont pas supporté l'hypothèse d'amortissement du stress. Ils indiquent toutefois une corrélation négative entre l'estime de soi et la dépression (temps 1) et entre l'estime de soi et l'anxiété (temps 2). Dans une étude ultérieure, Hobfoll et Leberman (1987) ont étudié 99 femmes israéliennes vivant des degrés variés de complications à l'accouchement. Elles furent interviewées immédiatement après avoir accouché et trois mois plus tard. Une Anova pour mesures répétées n'indiqua que des effets principaux concernant l'interaction entre l'estime de soi et la dépression pour les deux moments. Une étude de Cohen, Burt et Bjorck (1987) auprès de 312 jeunes étudiants ne rapportent également aucun effet de l'estime de soi sur la relation existante entre la dépression et les événements de la vie.

Hobfoll et London (1986) se sont intéressés au stress aigu. Dans une étude sur l'effet du stress élevé chez 56 femmes lors de la première semaine de guerre Israël-Liban en 1982, les auteurs rapportent que les femmes qui avaient un haut niveau d'estime de soi ont vécu moins d'anxiété durant la crise que les femmes qui en avaient un bas niveau.

Westcott (1989) a mené une étude auprès de 639 personnes. L'estime de soi y est relié de façon significative et inverse aux symptômes. Un niveau élevé d'estime de soi accompagne un niveau faible de symptômes. Les événements stressants de

La vie ont de plus un impact négatif significatif sur l'estime de soi. Il n'y a pas d'effet de médiation des effets du stress pour l'estime de soi dans cette étude. Il y a toutefois un effet de médiation des effets du stress (diagnostic) pour une variable comprenant l'estime de soi et support social (fort lien). Deux autres études relient l'effet modérateur de l'estime de soi à une association de cette variable avec une autre ressource, soit le support social et le lieu de contrôle. Krause (1987b) étudia 351 personnes âgées. Les résultats de cette étude indiquent que le support social n'exerce un effet sur le bien-être qu'à travers un effet sur l'estime de soi. La relation existant entre le lieu de contrôle et l'estime de soi est illustrée par l'étude de Ormel, Sanderman et Stewart (1988), où les événements désirables réduisent les niveaux de symptômes seulement pour les sujets ayant un très haut niveau d'estime de soi et ayant aussi un lieu de contrôle interne et non pour les autres niveaux.

Globalement, les données de ces études examinant la possibilité d'un rôle modérateur de l'estime de soi ne sont pas concluantes. L'étude de Coppel (1980) appuie cette hypothèse mais l'ensemble des résultats ne supportent que l'hypothèse de l'existence d'une relation directe entre le niveau d'estime de soi et le niveau d'anxiété ou de dépression, ainsi qu'entre le niveau d'estime de soi et les événements stressants de la vie. Ils indiquent également la possibilité que l'estime de soi agisse surtout en interaction avec d'autres variables (support social et orientation du lieu de contrôle).

La perception d'efficacité personnelle

Voilà finalement les études qui étudient l'effet protecteur de la perception d'efficacité personnelle. Il y a très peu d'études étudiant directement l'effet d'abord quatre études qui semblent fortement reliées à ce concept: l'efficacité instrumentale et la maîtrise (Dean et Ensel, 1982; Hobfoll et London, 1966; Hobfoll et Walfisch, 1984; Husaini, Neff, Newbrough et Moore, 1982)

Husaini et al (1982) ont mesuré l'efficacité instrumentale avec une échelle de sept items développée par Campbell, Converse, Miller et Stokes (1960). Ils ont obtenus des effets d'interactions significatifs entre les événements de la vie et l'efficacité instrumentale. Les résultats étaient consistants avec l'hypothèse à l'effet que l'efficacité personnelle opère comme un amortisseur du stress. Lorsque les données furent calculées séparément pour les hommes et les femmes, cet effet d'amortissement n'a été trouvé que pour les femmes. Dean et Ensel (1982) ont interviewé 871 personnes à qui ils ont administrés cette même échelle de Campbell, Converse, Miller et Stokes (1960). Les auteurs ne rapportent pas d'effet d'interactions appuyant l'hypothèse de l'amortissement du stress. Ils mentionnent un effet différentiel de l'efficacité instrumentale selon le sexe et l'âge. Les jeunes femmes et les femmes plus âgées n'obtiennent qu'un effet indirect de l'efficacité instrumentale par l'entremise du support social alors que pour tous les groupes d'âge, les hommes obtiennent un effet à la fois direct et indirect du niveau d'efficacité instrumentale sur le niveau de dépression.

Hobfoll et Walfisch (1984) ont interviewé 68 femmes israéliennes avant qu'elles ne subissent une biopsie pour investiguer une possibilité de cancer (stress aiguë) et trois mois plus tard (stress quotidien). Le niveau de maîtrise fut mesuré par l'échelle du sens de maîtrise utilisé par Pearlin et Schooler (1978). Les données n'ont pas supportées l'hypothèse d'amortissement du stress pour la maîtrise. Elles indiquent toutefois une corrélation négative entre la maîtrise de soi et la dépression (au temps 1). Hobfoll et London (1986) dans une étude sur l'effet du stress élevé chez 56 femmes lors de la première semaine de guerre Israël-Liban en 1982 rapportent que les femmes qui avaient un haut niveau de maîtrise ont vécu moins de dépression et d'anxiété durant la crise que les femmes qui en avaient un bas niveau.

Rappelons que l'effet d'amortissement de l'efficacité personnelle a ceci de particulier qu'elle est fonction du domaine d'efficacité dont il est question. Ainsi lorsque la perception de l'efficacité personnelle implique les relations sociales, elle peut induire la dépression soit directement, soit indirectement en mettant de côté l'élaboration de relations interpersonnelles qui peuvent fournir des satisfactions et amortir les effets du stress chronique des stressés quotidiens (Holahan et Holahan, 1987a, 1987b).

Holahan, Holahan et Belk (1984) ont utilisé un échantillon de 32 hommes et de 32 femmes âgés de 65 ans à 75 ans afin de vérifier l'effet de la perception de son efficacité personnelle à faire face aux événements stressants et aux irritants quotidiens. Ils ont obtenu une corrélation négative entre (1) la perception de son efficacité personnelle à faire face aux événements ou aux irritants quotidiens et les symptômes somatiques ainsi que la dépression, pour les hommes et (2) la perception de son efficacité personnelle à faire face aux irritants quotidiens et l'agitation, la solitude, l'attitude envers son propre vieillissement et la dépression pour les femmes. Cette étude rapporte une relation additive de l'efficacité personnelle et du stress, et non un effet modérateur.

Coppel (1980) quant à lui constate une corrélation négative entre le niveau d'irritants quotidiens et l'efficacité personnelle générale chez un échantillon de 91 personnes âgées.

Globalement, les données de ces études examinant la possibilité d'un rôle modérateur de l'efficacité personnelle ne sont pas concluantes. Les résultats supportent l'hypothèse de l'existence d'une relation directe entre le niveau de maîtrise et le niveau d'anxiété ou de dépression, ainsi qu'entre le niveau d'efficacité personnelle, les symptômes somatiques et la dépression pour les hommes, alors que pour les femmes cette variable était reliée à l'agitation, la solitude, l'attitude envers son propre vieillissement et la dépression. La seule étude qui rapporte un effet modérateur de l'efficacité instrumentale sur les effets du stress limite cet effet aux femmes, qui d'ailleurs semblent profiter plus indirectement de cette ressource, à travers les effets du support social.

Nous devons conclure que malgré plusieurs indications de liens entre ces ressources de support interne et les événements de la vie ou les irritants quotidiens, malgré les effets directs observés par chacune des sources de support interne sur les indices de santé, et malgré les rapports à l'effet que leurs actions combinées

peuvent contribuer de façon significative à l'explication de la variance pour la dépression et l'ajustement émotionnel ou général (Coppel 1980). L'état de la recherche appuie l'orientation du lieu de contrôle comme variable d'amortissement des effets du stress.

Commentaires cliniques

Dans l'utilisation clinique des trois ressources internes de support utilisées dans cette étude, il importe de tenir compte des commentaires de Bandura (1990) quant aux nuances à apporter au sujet du niveau de ces variables selon différents contextes. Le lien entre ces ressources et leurs effets est aussi fonction des conditions environnementales propre à la situation. On peut penser à l'exemple des noirs et des femmes qui se trouvaient réellement dans certaines situations sociales où ils avaient peu de contrôle. On peut faire l'hypothèse que chacune de ces variables atteint une efficacité maximale lorsqu'elle est un peu plus élevée que le niveau «réel» de contrôle sur la situation, de valeur personnelle selon certains critères en jeux et selon la capacité réelle de performance. Cette légère surestimation de ces variables fournit un préjugé favorable propice au développement personnel. Un niveau trop bas amènerait l'individu à ne pas développer ses capacités et à se priver d'occasions d'apprentissages. Un niveau trop élevé amènerait une plus grande probabilité d'échecs et de frustrations répétées. On peut formuler l'hypothèse qu'une trop haute estime de soi basée sur un domaine que l'on aurait avantage à améliorer peut avoir un effet néfaste, tout comme une perception d'un fort lieu de contrôle interne peut empêcher d'agir sur l'environnement, entre autre à travers l'action politique.

Bandura (1990) souligne également les nuances qu'il faut apporter selon que l'individu est en période d'apprentissage ou d'exécution d'une performance déjà apprise. Un haut niveau d'efficacité personnelle pour une tâche que l'on apprend peut nuire à l'apprentissage alors qu'il s'agit plutôt de favoriser la perception d'un haut niveau de capacité d'apprendre, et non de la capacité d'exécuter. Si je veux apprendre à nager, j'ai avantage à ne pas percevoir que je suis déjà capable de le faire si ce n'est pas le cas.

Le lien entre l'utilisation clinique de ces concepts et la recherche demeure à développer. Ces concepts sont certainement de précieux instruments cliniques. Une utilisation clinique éclairée de ces trois ressources de support interne amènera par exemple le clinicien à identifier les critères d'estime de soi de son client, à intervenir pour augmenter la perception qu'il a de son efficacité personnelle dans ces domaines, tout en veillant à le faire d'une façon qui permettra au client de percevoir qu'il peut attribuer les effets de ses efforts et de ses comportements.

Ajoutons finalement que le clinicien pourra choisir d'intervenir au niveau des critères internes propres à chacune de ces ressources, aidant par exemple son client à établir des critères plus réalistes quant à sa définition personnelle de ce qu'est l'efficacité, de ce qui peut contribuer à son estime de soi et de ce qui peut faire qu'il ait un certain pouvoir sur certaines des conséquences de certains de ses

LES VARIABLES PROTECTRICES DU STRESS

comportements. Les recherches ultérieures auront à établir le lien entre la recherche et l'utilisation clinique de ces trois concepts.

Références

- Abramowitz, S. J. (1969). Locus of control and self-reported depression among college students. *Psychological Reports*, 25, 149-150.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P. et Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Alden, L. (1986). Self-efficacy and causal attributions for social feedback. *Journal of Research in Personality*, 20, 460-473.
- Bandura, A., Taylor, C. B., Williams, S. L., Mefford, I. N., et Barchas, J. D. (1985). Catecholamine secretion as a function of perceived coping self-efficacy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 406-414.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986a). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986b). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 359-373.
- Bandura, A. (1987). Self-efficacy mechanism in physiological activation and health-promoting behavior. In J. Madden IV, S. Mattysse, et J. Barchas (Eds.), *Adaptation, learning and affect*. New York: Raven Press.
- Bandura, A. (1988a). Perceived self-efficacy: Exercise of control through self-belief. In J. P. Dauwalder, M. Perez, et V. Hobi (Eds.), *Annual series of European research in behavior therapy* (vol. 2, pp. 27-59). Lisse, Holland: Swets et Zeitlinger.
- Bandura, A. (1988b). Self-efficacy mechanism in physiological activation and health promoting behavior. In J. Madden IV, S. Mattysse, et J. Barchas (Eds.), *Adaptation, learning and affect*. New York: Raven Press.
- Bandura, A. (1988c). Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research*, 1, 77-98.
- Bandura, A. (1988d). Self-regulation of motivation and action through goal systems. In V. Hamilton, G.H. Bower, et N.H. Frieda (Eds.), *Cognitive perspectives on emotion and motivation* (pp. 37-61). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Bandura, A. (1990). Conclusion. In R.J. Sternberg et J. Kolligan. (Eds.), *Competence Considered* (pp. 315-362). New Haven: Yale University Press.
- Bandura, A., Cioffi, D., Taylor C. B. et Brouillard, M. E. (1988). Perceived self-efficacy in coping with cognitive stressors and opioid activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 479-488.
- Bandura, A., Reese, L. et Adams, N. E. (1982). Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 5-21.
- Baron, R. et Kenny, D. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personal and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Baron, R. M. et Ganz, R. L. (1972). Effects of locus of control and type of feedback on the task performance of lower class black children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 124-130.

- Baum, A., Singer, J. E. et Baum, C. S. (1981). Stress and the environment. *Journal of Social Issues*, 37, 4-35.
- Brown, G. W., Andrews, B., Harris, T., Adler, Z. et Bridge, L. (1986). Social support, self-esteem and depression. *Psychological Medicine*, 16, 813-831.
- Chambless, C.A. et Murray, E.J. (1979a). Cognitive procedures for smoking reduction: Symptom attribution versus efficacy attribution. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 91-96.
- Chambless, C.A. et Murray, E.J. (1979b). Efficacy attribution, locus of control, and weight loss. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 349-354.
- Cladwell, R.A., Pearson, J.L. et Chin, R.J. (1987). Stress-moderating effects: Social support in the context of gender and locus of control. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 5-17.
- Cohen, F., Horowitz, M.J., Lazarus, R.S., Moos, R.H., Robins, L.N., Rose, R.M. et Rutter, M. (1982). Panel report on psychosocial assets and modifiers of stress. In G. R. Elliott and C. Bischofberger (Eds.), *Stress and human health analysis and implications of research*. New York: Springer.
- Cohen, L.H., Burt, C.E. et Bjorck, J.P. (1987). Life stress and adjustment: Effects of life events experienced by young adolescents and their parents. *Developmental Psychology*, 23, 583-592.
- Cohen, S. et Edwards, J.R. (1989). Personality characteristics as moderators of the relationship between stress and disorder. In Richard W. J. Neufeld (Eds.), *Advances in the investigation of psychological stress* (pp. 235-283). New York: Wiley.
- Cohen, S. et McKay, G. (1984). Social support stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In A. Baum, S.E. Taylor, et J.E. Singer (Eds.), *Handbook of psychology and health*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cohen, S. et Wills, T. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Connolly, J. (1989). Social self-efficacy in adolescence: Relations with self-concept, social adjustment and mental health. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 21, 258-269.
- Coopersmith, S. (1981). *SEI: Self-system inventories*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Coppel, D.B. (1980). *The relationship of perceived social support and self efficacy to major and minor stresses*. These de doctorat non publiée. Washington: University of Washington (disp. sur University Microfilms International, no 8029744).
- Cornelius, S.W. et Caspi, A. (1986). Self-perceptions of intellectual control and aging. *Educational Gerontology*, 12, 345-357.
- Crisson, J.E. et Keefe, F.J. (1988). The relationship of locus of control to pain coping strategies and psychological distress in chronic pain patients. *Pain*, 35, 147-154.
- Cronkite, R. et Moos, R. (1984). The role of predisposing and moderating factors in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 372-393.
- Crowne, D. et Marlowe, D. (1964). *The approval motive*. New York: Wiley.
- Cutrona, C.E. et Troutman, B.R. (1986). Social support, infant temperament, and parenting self-efficacy: A mediational model of postpartum depression. *Child Development*, 57, 1507-1518.
- Dennehy, D. et Frisch, M. (1981). The role of neuroticism in relation to life stress and illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 25, 303-307.
- Depner, C., Wethington, E. et Ingersoll-Dayton, B. (1984). Social support: Methodological issues in design and measurement. *Journal of Social Issues*, 40, 37-54.
- Devins, G.M., Binik, Y.M., Gorman, P., Dattel, M., McCloskey, B., Oscar, G. et Briggs, J. (1982). Perceived self-efficacy, outcome expectancies, and negative mood states in end-stage renal disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 91, 241-244.
- Dohrenwend, B.S. et Dohrenwend, B.P. (1978). Some issues in research on stressful life events. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 166, 7-15.
- Dohrenwend, B.S. et Dohrenwend, B.P. (1981). *Stressful life events and their contexts*. New York: Neale Watson.
- Dohrenwend, B.S. et Shrout, P. (1985). «Hassles» in the conceptualization and measurement of life stress variables. *American Psychologist*, 40, 780-785.
- Dollinger, S. J. et Taub, S. I. (1977). The interaction of locus of control expectancies and providing purpose on children's motivation. *Journal of Research in Personality*, 11, 118-127.
- Emmons, R.A. et Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.
- Feather, N.T. (1966). Effects of prior success and failure on expectations of success and subsequent performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 287-298.
- Feather, N.T. (1968). Change in confidence following success or failure as a predictor of subsequent performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 38-46.
- Feather, N.T. et Saville, M.R. (1967). Effects of amount of prior success and failure on expectations of success and subsequent task performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 226-232.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Forsythe, C.J. et Compas, B.E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 473-485.
- Gentry, W.D. et Kobasa, S.C. (1985). Social and psychological resources mediating stress-illness relationships in humans. In W.D. Gentry (Ed.), *Handbook of behavioral medicine* (pp. 87-116). New York: Guilford.
- Gore, S. (1981). Stress-buffering functions of social supports: An appraisal and clarification of research models. In B.S. Dohrenwend et B.P. Dohrenwend (Eds.), *Stressful life events and their contexts* (pp. 202-222). New York: Prodist.
- Gough, H.G. et Heilburn, A.B., Jr. (1975). *The adjective checklist manual*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.
- Gregory, W.L., Chartier, G.M. et Wright, M.H. (1979). Learned helplessness and learned effectiveness: Effects of explicit response cues on individuals differing in personal control expectancies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1982-1992.
- Harvey, J.H., Ickes, W. et Kidd, R.F. (Eds.) (1978). *New directions in attribution research* (vol. 2). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Heath, D. (1961). Instructional sets as determinants of expectancy generalization. *Journal of General Psychology*, 64, 285-295.
- Heath, D. (1962). Reinforcement and drive level determinants of expectancy generalization. *Journal of General Psychology*, 67, 69-82.
- Hobfoll, S.E. (1985). Limitations of social support in the stress process. In I.G. Sarason et B.R. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research, and applications* (pp. 319-414). The Hague, The Netherlands: Martinus Nijhoff.
- Hobfoll, S.E. et Leberman, J.R. (1987). Personality and social resources in immediate and continued stress resistance among women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 18-26.
- Hobfoll, S.E. et London, P. (1986). The relationship of self-concept and social support to emotional distress among women during war. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 189-203.
- Hobfoll, S.E. et Walfisch, S. (1984). Coping with a threat to life: A longitudinal study of self-concept, social support, and psychological distress. *American Journal of Community Psychology*, 12, 87-100.
- Holahan, C.K. et Holahan, C.J. (1987a). Self-Efficacy, social support, and depression in aging: A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology*, 42, 65-68.
- Holahan, C.K. et Holahan, C.J. (1987b). Life stress, hassles, and self-efficacy in aging: A replication and extension. *Journal of Applied Social Psychology*, 17, 574-592.

- Holahan, C. K., et Holahan, C. J. et Belk, S. (1984). Adjustment in Aging: The roles of life stress, hassles, and self-efficacy. *Health Psychology, 3*, 315-328.
- Holmes, T. et Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale: A comparative study of negro, mexican, and white americans. *Journal of Psychosomatic Research, 11*, 213-218.
- House, J. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Husaini, B., Neff, J., Newbrough, J.R. et Moore, M.C. (1982). The stress-buffering role of social support and personal competence among the rural married. *Journal of Community Psychology, 10*, 409-420.
- Ingham, J. G., Kreitman, N. B., Miller, P. McC., Sashidharan, S. P. et Suriées, P. G. (1986). Self-esteem, vulnerability and psychiatric disorder in the community. *British Journal of Psychiatry, 148*, 175-185.
- James, L. et Brett, J. (1984). Mediators, moderators, and tests for mediation. *Journal of Applied Psychology, 69*, 307-321.
- Johnson, J. H. et Sarason, I. G. (1978). Life stress, depression and anxiety: Internal-external control as a moderator variable. *Journal of Psychosomatic Research, 22*, 205-208.
- Johnson, J. H. et Sarason, I. G. (1979) (Eds.). *Stress and anxiety* (vol 6, pp 151-167). New York: Wiley.
- Johnson, J.H. et Sarason, I.G. (1978). Life stress, depression and anxiety: Internal-external control as a moderator variable. *Journal of Psychosomatic Research, 22*, 205-208.
- Kanter, R. et Zeiss, A. M. (1983). Depression, interpersonal standard-setting, and judgments of self-efficacy. *Journal of Abnormal Psychology, 92*, 319-329.
- Kavanagh, D. J. et Bower, G. H. (1985). Mood and self-efficacy: Impact of joy and sadness on perceived capabilities. *Cognitive Therapy and Research, 9*, 507-525.
- Kent, G. (1987). Self-efficacious control over reported physiological, cognitive and behavioral symptoms of dental anxiety. *Behavior Research and Therapy, 25*, 341-347.
- Kent, G. et Gibbons, R. (1987). Self-efficacy and the control of anxious cognitions. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 18*, 33-40.
- Kessler, R. C. et McLeod, J. D. (1985). Social support and mental health in community samples. In S. Cohen et S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp 219-240). New York: Academic.
- Kirsch, I. (1986). Early research on self-efficacy: What we already know without knowing we knew. *Journal of Social and Clinical Psychology, 4*, 339-358, 339-358.
- Kobass, S. C., Maddi, S. R. et Curington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 368-378.
- Krause, N. (1985). Stress, control beliefs, and psychological distress: The problem of response bias. *Journal of Human Stress, 11*-19.
- Krause, N. (1987). Chronic strain, locus of control, and distress in older adults. *Psychology and Aging, 2*, 375-382.
- Krause, N. (1987). Life stress, social support, and self-esteem in an elderly population. *Psychology and Aging, 2*, 349-356.
- Krause, N. et Stryker, S. (1984). Stress and well-being: The buffering role of locus of control beliefs. *Social Science and Medicine, 18*, 783-790.
- Lakey, B. (1988). Self-esteem, control beliefs, and cognitive problem-solving skill as risk factors in the development of subsequent dysphoria. *Cognitive Therapy and Research, 12*, 409-420.
- Langer, E. J. (1983). *Psychology of control*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Langner, T.S. (1962). A twenty-two item screening score of psychiatric symptoms indicating impairment. *Journal of Health and Human Behavior, 3*, 269-276.
- Lazarus, R. S. et Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Press.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. et Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin and M. Lewis (Eds.), *Perspective in interactional psychology* (pp. 287-327). New York: Plenum.
- Lazarus, R., DeLongis, A., Folkman, S. et Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes. *American Psychologist, 40*, 770-779.
- Lefcourt, H. M. (1967). The effects of cue explication upon persons maintaining external control expectancies. *Journal of Personality and Social Psychology, 5*, 372-378.
- Lefcourt, H. M. (1976). *Locus of control: Current trends in theory and research*. NJ: Erlbaum.
- Lefcourt, H. M. (1979). Locus of control for specific goals. In L. C. Penruiter et R. A. Monty (Eds.), *Choice and perceived control* (pp. 209-220). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Lefcourt, H. M., Gronnord, P. et McDonald, P. (1973). Cognitive activity and hypothesis formation during a double entendre word association test as function of locus of control and field dependence. *Canadian Journal of Behavioral Science, 5*, 161-173.
- Lefcourt, H.M. (1985). Intimacy, social support, and locus of control as moderators of stress. In I.G. Sarason et B.R. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research, and applications* (pp. 155-172). Dordrecht: Martinus Nijhoff.
- Lefcourt, H.M., Miller, R.S., Ware, E. E. et Sherck, D. (1981). Locus of control as a modifier of the relationship between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*, 357-369.
- Lefcourt, H.M., Von Baeyer, C.L., Ware, E. E. et Cox, D.J. (1979). The multidimensional-multidirectional causality scale: The development of a goal specific locus of control scale. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 11*, 286-304.
- Maddi, S., Bartone, P. et Puccetti, M. (1987). Stressful events are indeed a factor in physical illness: Reply to Schroeder and Coster (1984). *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 833-843.
- Maddux, J.E. et Stanley, M. A. (1986). Self-efficacy theory in contemporary psychology: An overview. *Journal of Social and Clinical Psychology, 4*, 249-255.
- Maddux, J.E., Norton, L.W. et Leary, M.R. (1988). Cognitive components of social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 6*, 180-190.
- Matheny, K., et Cupp, P. (1983). Control, desirability, and anticipation as moderating variables between life change and illness. *Journal of Human Stress, 9*, 14-23.
- McFarlane, A.H., Norman, G.R. Streiner, D.L. et Roy, R. (1983). The process of social stress: Stable, reciprocal, and mediating relationships. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 160-173.
- Meichenbaum, D. H. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Mirels, H.L. (1970). Dimensions of internal versus external control. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 34*, 226-228.
- Morris, J., Sherman, J., et Mansfield, E. (1986). Failures to detect moderating effects with ordinary least squares moderated multiple regression: Some reasons and a remedy. *Psychological Bulletin, 99*, 282-288.
- Moyal, B. R. (1977). Locus of control, self-esteem, stimulus appraisal, and depressive symptoms in children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 45*, 951-952.
- Nelson, D. W. et Cohen, L. H. (1983). Locus of control and control perceptions and the relationship between life stress and psychological disorder. *American Journal of Community Psychology, 11*, 705-722.
- O'Grady, D. et Metz, J. R. (1987). Resilience in children at high risk for psychological disorder. *Journal of pediatric psychology, 12*, 3-23.
- Ormel, J., Sanderman, R. et Stewart, R. (1988). Personality as modifier of the life event-distress relationship: A longitudinal structural equation model. *Personality and Individual Differences, 9*, 973-982.

- Ormel, J. et Schauffeli, W. B. (1991). Stability and change in psychological distress and their relationship with self-esteem and locus of control: A dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 288-299.
- Ozer, E. et Bandura, A. (1990). Mechanisms governing empowerment effects: A self-efficacy analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 472-486.
- Palenzuela, D. L. (1987a). Sphere-specific measures of perceived control: Perceived contingency, perceived competence or what? A critical evaluation of Paulhus and Christie's approach. *Journal of Research in Personality*, 21, 264-286.
- Palenzuela, D. L. (1987b). The expectancy construct within the social learning theories of Rotter and Bandura: A reply to Krusch's approach. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 437-452.
- Parkay, F. W., Greenwood, G., Olejnik, S. et Proller, N. (1988). A study of the relationships among teacher efficacy, locus of control, and stress. *Journal of Research and Development in Education*, 21, 13-22.
- Pearlin, L. E. et Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Phares, E. J. (1976). *Locus of control in personality*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- Phares, E. J. (1968). Differential utilization of information as a function of internal-external control. *Journal of Personality*, 36, 649-662.
- Rabkin, J. et Struening, E. (1976). Life events, stress, and illness. *Science*, 194, 1013-1020.
- Reid, D. W. et Ware, E. E. (1973). Multidimensionality of internal-external control: Implications for past and future research. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 5, 264-271.
- Reid, D. W. et Ware, E. E. (1974). Multidimensionality of internal versus external control: Addition of a third dimension and non-distinction of self versus others. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 6, 131-142.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (vol. 3). Formulations of the person and the social context (pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Roskies, E. (1987). *Stress management for the healthy type A: Theory and practice*. New York: The Guilford Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80, (Whole no. 609).
- Rotter, J. B., Chance, J. E. et Phares, E. J. (1972). *Applications of a social learning theory of personality*. New York: Holt, Rinehart et Winston.
- Rotter, J. B., Seeman, M. et Liverant, S. (1962). Internal versus external control of reinforcement: A major variable in behavior theory. In N. F. Washburne (Ed.), *Decisions, Values, and Groups* (pp. 473-516). Oxford: Pergamon Press.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Salkovskis, P. M. et Harrison, J. (1984). Abnormal and normal obsessions: A replication. *Behaviour Research and Therapy*, 22, 549-552.
- Sandler, I. et Lakey, B. (1982). Locus of control as a stress moderator: The role of control perceptions and social support. *American Journal of Community Psychology*, 10, 65-79.
- Sarason, I. G. (1975). Anxiety and self-preoccupation. In I. G. Sarason et D. C. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (vol. 2, pp. 27-44). Washington, DC: Hemisphere.
- Scheir, M. F. et Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- Schroeder, D., Costa, P. (1984). Influence of life events stress on physical illness: Substantive effects or methodological flaws. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 853-863.
- Sells, S. W. B. (1970). On the nature of stress. In J. E. McGrath (Ed.), *Social and psychological factors in stress* (pp. 134-139). New York: Holt.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. et Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Stern, G., McCants, T. et Pettine, P. (1982). Stress and illness: Controllable and uncontrollable life events relative contribution. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8, 140-145.
- Stewart, J. E. et Moore, K. P. (1978). Time perception as a function of locus of control. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 56-58.
- Tennen, H. et Sharp, J. P. (1983). Control orientation and the illusion of control. *Journal of Personality Assessment*, 47, 369-374.
- Thoits, P. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 145-159.
- Thoits, P. (1986). Social support as coping assistance. *Consulting and Critical Psychology*, 54, 416-423.
- Thoits, P. A. (1983). Dimensions of life events that influence psychological distress: An evaluation and synthesis of the literature. In H. B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress: Trends in theory and research* (pp. 33-104). New York: Academic.
- Tipton, R. M. et Worthington, E. L. (1984). The measurement of generalized self-efficacy: A study of construct validity. *Journal of Personality Assessment*, 48(5), 545-548.
- Turner, R. J. et Noh, S. (1983). Class and psychological vulnerability among women: The significance of social support and personal control. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 2-15.
- Tyler, F. B. (1978). Individual psychosocial competence: A personality configuration. *Educational and Psychological Measurement*, 38, 309-323.
- Vinokur, A. et Caplan, R. (1986). Cognitive and affective components of life events: Their relations and effects on well-being. *American Journal of Community Psychology*, 14, 351-369.
- Walkton, K. A., Walkton, B. S. et DeVellis, R. (1978). Development of the multidimensional health locus of control (MHLC) scales. *Health Education Monographs*, 6, 160-170.
- Wallston, K. A., Wallston, B. S., Smith, S. et Dobbins, C. J. (1987). Perceived control and health. *Current Psychological Research and Reviews*, 6, 5-25.
- Wang, A. et Richard, R. S. (1988). Global versus task-specific measures of self-efficacy. *The Psychological Record*, 38, 533-541.
- Westcott, I. J. P. (1989). Stress, personal resources, and physical health. Thèse de doctorat non publiée. Albany, NY: State University of New York at Albany. (University Microfilms International, no 8904946).
- Wheaton, B. (1980). The sociogenesis of psychological disorder: An attributional theory. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 100-124.
- Wheaton, B. (1982). A comparison of the moderating effects of personal coping resources on the impact of exposure to stress in two groups. *Journal of Community Psychology*, 10, 293-311.
- Wheaton, B. (1983). Stress, personal coping resources, and psychiatric symptoms: An investigation of interactive models. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 208-229.
- Wheaton, B. (1985). Models for the stress-buffering functions of coping resources. *Journal of Health and Social Behavior*, 26, 352-364.
- Wheeler, R. J. et Frank, M. A. (1988). Identification of stress buffers. *Behavioral Medicine*, 14, 78-89.

- Williams, S.L., Kinney, P. J. et Falbo, J. (1989). Generalization of therapeutic changes in agoraphobia: The role of perceived self-efficacy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57*, 436-442.
- Winocur, G., Moscovitch, M. et Freedman, J. (1987). An investigation of cognitive function in relation to psychosocial variables in institutionalized old people. *Canadian Journal of Psychology, 41*, 257-269.
- Wolk, S., et DuCette, J. (1974). International performance and incidental learning as a function of personality and task directions. *Journal of Personality and Social Psychology, 29*, 90-101.
- Wylie, R.C. (1974). *The self concept: A review of methodological considerations and measuring instruments (rev.ed.)*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Wylie, R.C. (1989). *Measures of self-concept*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Youngs, G.A., Rathge, R., Mullis, R. et Mullis, A. (1990). Adolescent stress and self-esteem. *Adolescence, 25*, 333-341.
- Zika, S. et Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well being. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 155-162.