

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Iași  
Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației  
Școala Doctorală de Psihologie și Științe ale Educației

TEZĂ DE DOCTORAT  
- Rezumat -

Autor: Vieriu (căs. Pintilei) Valentina Alexandra  
Coordonator: Prof. dr. TICU CONSTANTIN

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Iași  
Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației  
Școala Doctorală de Psihologie și Științe ale Educației

Teza de doctorat  
Efectele incertitudinii asupra intensității regretului

Autor: Vieriu (căs. Pintilei) Valentina Alexandra  
Coordonator: prof. dr. Ticu Constantin

Teza de doctorat "Efectele incertitudinii asupra intensității regretului" a avut ca principal scop completarea setului de mecanisme psihologice ce sunt utilizate pentru a diminua intensitatea regretului. În acest scop am analizat efectele pe care le are incertitudinea atât asupra regretelor din trecut (în special cele datorate inacțiunii) cât și asupra regretului anticipat.

Lucrarea de față are două părți: o parte teoretică și o parte practică. Partea teoretică cuprinde 5 capitole în care se regăsesc informații despre principalele variabile ale acestei teze, și anume: regretul, incertitudinea, gândirea contrafactuală, orientarea motivațională și pesimismul retroactiv.

Regretul este o emoție frecventă (Shimanoff, 1984), adesea conceptualizată ca fiind o emoție negativă, mai puțin în cazul în care conduce la reflecție, maturizare sau schimbare comportamentală (Landman, 1993; Roese & Summerville, 2005). Ea apare în momentul în care persoana realizează că ar fi putut obține rezultate mai bune decât cele pe care le-a obținut dacă în trecut ar fi avut un comportament diferit (Zeelenberg & Pieters, 2007; Epstude & Roese, 2008).

Zeelenberg (1999) a definit regretul ca fiind o reacție emoțională depresivă ce apare atunci când o persoană realizează că situația prezentă ar putea fi mai bună dacă ar fi fost aleasă o altă abordare la momentul respectiv. Pentru a se diminua regretul resimțit oamenii folosesc o serie de mecanisme de raționalizare: anularea deciziei (Festinger, 1964), justificarea deciziei, negarea responsabilității, reevaluarea calității deciziei (Zeelenberg & Pieters, 2007).

Atenția lucrării de față s-a concentrat atât asupra regretelor asociate unor evenimente din trecut (primul studiu empiric) cât și asupra unor evenimente ce ar putea avea loc în viitor (studiile 2 și 3).

Regretul anticipat se referă la reacțiile emoționale pe care o persoană se așteaptă să le resimtă dacă rezultatul alegerii pe care o au de făcut va fi unul negativ (Hetts et al., 2000). Deciziile pe care le are de luat o persoană sunt influențate de anticiparea regretului deoarece alegerea unei opțiuni creează un conflict intern. Dificultatea unei decizii mai este influențată pe lângă regret și de factorii sociali (Tetlok, 1985), gradul de incertitudine (Beattie et al., 1994), complexitatea situației decizionale și de măsura în care este favorizată o opțiune (Zeelenberg & Pieters, 2007).

În cadrul tezei s-a acordat o atenție deosebită factorilor ce influențează regretul, mai exact în cadrul tezei am analizat relația dintre regret și:

**1) Responsabilitate** - Concluziile studiilor afirma că o persoană care ia decizii va resimți mai intens regretul dacă se va percepe pe sine responsabilă pentru aceste rezultate negative. (Frijda, Kuipers, & Schure, 1989; Gilovich, & Medvec, 1994).

**2) Prognoza afectivă**- Persoanele supraestimează impactul evenimentelor negative asupra propriilor sentimente dar și asupra abilității lor de a gestiona situația. (Wilson & Gilbert, 2003). Studiul efectuat de Gilbert (1998) a deschis drumul către cercetările privind cauzele ce stau la baza erorilor prognozei afective. De exemplu, atunci când oamenii preconizează un eveniment nu iau în considerare și sistemul imunitar emoțional ce are ca scop reducerea impactului emoțional provocat de evenimente negative neașteptate. (Gilbert, 1998). O altă sursă pentru erori este "focalismul" ce se referă la tendința participanților de a se centra doar asupra evenimentelor pe care le au în vedere atunci când fac prognoza, neluând în calcul și alte evenimente care pot apărea, evenimente ce pot crește sau reduce nivelul de stres resimțit dacă evenimentul respectiv ar avea loc. (Wilson & Gilbert, 2003). Deformările produse în prognoza afectivă a regretului au fost evidențiate de studiul efectuat de Gilbert, Morewedge, Risen și Wilson (2004). Ei au comparat regretul estimat de un grup de persoane că va fi resimțit dacă se pierde un concurs cu regretul resimțit de un alt grup căruia i s-a spus că a pierdut concursul. Rezultatele au arătat că regretul preconizat a fi resimțit a fost supraestimat în comparație cu regretul resimțit de cei care au pierdut concursul.

**3) Magnitudinea pierderii.** Studiile (Wrosch et al., 2005; Tycocinski, 2001) au arătat că mărimea oportunității ratate determină persoanele să resimtă mai intens regretul. Cele mai regretate situații sunt cele care implică oportunități care i-ar fi adus persoanei mai multe beneficii, dacă aceasta le-ar fi ales. Participanții au regretat mai intens în situația în care pierderea a fost mai mare; de exemplu, în cazul în care au pierdut o cină în doi regretul a fost mai intens comparativ cu situația în care au pierdut un CD (Van Dijk & Zeelenberg, 2005).

**4) Severitatea consecințelor** (pe termen scurt, consecințele acțiunilor sunt cunoscute, în timp ce în cazul inacțiunilor sunt mai vagi; pe termen lung severitatea consecințelor influențează intensitatea regretului și pentru inacțiuni deoarece consecințele acestora devin cunoscute) (Bonnenfon & Zhang, 2008), mutabilitate (rezultatele negative asociate acțiunilor sunt mult mai ușor de imaginat decât rezultatele negative asociate inacțiunilor) (Beyth-Marom et al., 1993), magnitudinea pierderii (o magnitudine mare a pierderii prezice regrete mai intense în cazul inacțiunilor decât în cazul acțiunilor) (Avni-Babad, 2003).

În lucrarea de față s-a analizat în cadrul primului studiu empiric și efectul acțiunii asupra regretului, efect ce a fost îndelung studiat fără ca rezultatele studiilor să ajungă la un consens. Unii cercetători (Kahneman & Miller 1986, Avni-Babad, 2003) afirmă că pe termen

scurt acțiunile sunt mai regretate decât inacțiunile. Însă cercetările privind cele mai mari regrete pe care le au oamenii pe parcursul vieții au descoperit că pe termen lung oamenii regretă mai mult inacțiunile (Gilovich & Medvec, 1994). În studiul efectuat de Feldman și Loftus (1999) se sugerează că acțiunile și inacțiunile influențează egal intensitatea regretului. Diferența de regret provine din faptul că acțiunile sunt justificate sau rezolvate (reducându-se numărul acestora) pe când inacțiunile rămân deseori nerezolvate (numărul lor fiind mai mare) devenind astfel mai saliente.

A două variabilă cheie a acestei teze este incertitudinea. Un domeniu conex celui al regretului în care a fost studiată incertitudinea este domeniul decizional. Incertitudinea cu privire la ceea ce ar fi putut fi poate ajuta oamenii să nu resimtă regret. Efectul disjunctiv (Shafir & Tversky, 1992; Van Dijk & Zeelenberg, 2003) sugerează că incertitudinea cu privire la deznodământul unui eveniment scade acuitatea cu care oamenii estimează ce decizie ar lua atunci când el s-ar produce. În scenariul studiului realizat de Tversky și Shafir (1992), participanții trebuiau să își imagineze că ei trebuie să susțină un examen dificil. Unii erau solicitați să își imagineze că au picat examenul, alții că au promovat examenul, iar al treilea grup că nu știu încă dacă au promovat sau nu. Apoi li se oferea oportunitatea de a cumpăra un pachet de vacanță de 5 zile în Hawaii. Rezultatele studiului au arătat că mai bine de jumătate din studenți au ales vacanța dacă au promovat examenul, dar și un procent relativ mare dintre cei care nu au promovat examenul. Pe de altă parte, mai puțin de o treime dintre studenții care nu își cunoșteau rezultatul au ales vacanța și 61% din ei au fost dispuși să plătească 5\$ pentru a amâna decizia pentru a doua zi când vor cunoaște rezultatele examenului. Explicația autorilor este aceea că ambiguitatea deznodământului împiedică oamenii să se focalizeze pe una din cele două variante (succes sau eșec la examen). Ei devin “captivi” mental în situația încă nefinalizată și incapabili să își imagineze oricare dintre continuările ei, care ar deveni reale odată cu aflarea deznodământului. De aceea, ei nu își reprezintă în detaliu motivele pentru care vacanța respectivă ar fi atrăgătoare, așa cum o fac cei din grupurile la care deznodământul este clar. Deci, atunci când oamenii sunt nesiguri cu privire la ce rezultat putea obține, este mai puțin probabil ca ei să se gândească la consecințele posibilului rezultat.

Un alt domeniu în care incertitudinea este analizată este domeniul afectiv. Evenimentele emoționale atrag atenția noastră, în special acele evenimente care sunt particular relevante pentru persoană, dar sunt puțin înțelese (Allport & Postman, 1947). Tot ce face dificilă înțelegerea unui eveniment va prelungi reacțiile afective ale persoanei în legătură cu evenimentul. Cu cât persoana este mai nesigură cu privire la ce s-a întâmplat sau

se va întâmpla cu ea cu atât îi va fi mai dificil să înțeleagă evenimentul menținându-l activ în gândurile persoanei. Din acest motiv incertitudinea poate fi chinuitoare pentru cel ce așteaptă un posibil rezultat negativ cu ar fi așteptarea rezultatelor unui examen medical care va confirma că persoana este grav bolnavă sau că este sănătoasă. Wiggins et al. (1992) au studiat persoanele care și-au făcut analize pentru a vedea dacă au moștenit gena responsabilă pentru Maladia Huntington, o boală fatală cu debut la vârsta adultă. Așa cum era așteptat, persoanele care au aflat că nu au gena au arătat o creștere în starea psihologică de bine și o diminuare a distresului psihologic pe parcursul anului următor. Surprinzător, persoanele care au aflat că au moștenit gena au arătat o creștere echivalentă în starea de bine psihologică și o descreștere a distresului psihologic pe parcursul anului următor. Persoanele care au reacționat cel mai rău au fost cele care au primit rezultate neconcludente. Testul genetic nu a putut determina dacă ei au moștenit boala, și incertitudinea ce a continuat cu privire la starea lor de sănătate a fost aparent mult mai stresantă decât aflarea faptului că au gena și că ar putea muri la o vârstă tânără. Similar mecanismului implicat în deformările produse de prognoza afectivă, prezentat anterior, acest efect al incertitudinii se datorează faptului că ea blochează intervenția mecanismelor de raționalizare a situației negative, ce compun „sistemul imunitar emoțional”.

Cercetările noastre verifică ideea conform căreia incertitudinea are două efecte opuse asupra intensității regretului: cel de a-l amplifica atunci când ea se referă la consecințele negative ale propriilor comportamente, și cel de a-l diminua atunci când se referă la magnitudinea acestor consecințe negative.

De asemenea, am analizat influența gândirii contrafactice, a orientării motivaționale și a pesimismului retroactiv.

Gândirea contrafactuală se referă la imaginarea alternativelor pentru rezultate din trecut. Aceste gânduri legate de ceea ce ar fi putut fi iau adesea forma propozițiilor condiționale. De obicei antecedentul ”dacă” constituie o acțiune sau o decizie a individului, iar consecința ”atunci” descrie o stare de fapt adesea încadrată în termenii evaluării. În gândirea contrafactuală un individ se concentrează mental pe o alternativă ce ar fi putut fi aleasă și pe cum ar fi fost situația dacă aceasta ar fi fost selectată (Epstude & Roese, 2008; Roese, 1994, 1997; Roese & Olson, 1995). Gândurile contrafactice se pot axa fie pe rezultate alternative mai bune decât realitatea (gânduri contrafactice ascendente), fie mai rele decât realitatea (gânduri contrafactice descendente) (Epstude & Roese, 2008; Roese, 1994, 1997; Roese & Olson, 1995). Gândurile contrafactice determină reacțiile afective față

de evenimente și decizii. Oamenii se pot simți mai bine sau mai rău în legătură cu trecutul pe baza comparării realității cu aceste gânduri contrafactice (Sevdalis & Kokkinaki, 2006).

Gândurile contrafactice se pot axa fie pe rezultate alternative mai bune decât realitatea (gânduri contrafactice ascendente), fie mai rele decât realitatea (gânduri contrafactice descendente) (Epstude & Roese, 2008; Roese, 1994, 1997; Roese & Olson, 1995). Psihologii au fost interesați de gândirea contrafactuală deoarece aceasta pare a fi strâns legată de emoții, percepția socială și înțelegerea sinelui (Roese, 1997). Gândurile contrafactice descendente evocă mai multe sentimente pozitive legate de decizie iar gândurile contrafactice ascendente determină persoana să fie mai puțin satisfăcută de decizia luată (Roese, 1997). Mai exact, gândirea contrafactuală ascendentă a fost legată de vinovăție, rușine, stres, regret, dezamăgire și tristețe (Davis, Lehman, Wortman, Silver, & Thompson, 1995; Niedenthal, Tangney, & Gavanski, 1994). De asemenea, gândurile contrafactice pot fi împărțite în cele care sunt adiționale (care se concentrează pe adăugarea unor aspecte noi ce nu au fost prezente, cum ar fi ”să fi studiat mai mult”) sau reductive (extragerea unor aspecte concrete, cum ar fi ”condusul cu viteză”(Roese & Olson, 1993). Această distincție a fost deseori descrisă în cercetări anterioare în care au fost utilizați termeni ca regrete provenite din acțiuni vs regrete provenite din inacțiuni sau omisiune vs comitere. Un gând contrafactual reductiv se referă la dorința de a adăuga ceva în trecut, ceva ce nu s-a întâmplat. O propoziție poate conține atât gânduri contrafactice aditive cât și reductive (“Dacă nu aș fi mers la petrecere și aș fi studiat mai intens atunci aș fi promovat examenul.”). De aici se poate trage concluzia că cele două nu sunt incompatibile.

Aflați în fața unei decizii importante (cum ar fi alegerea facultății sau a unui nou job) oamenii au tendința de a lua în considerare și posibilitatea ca decizia să fie greșită, concentrându-se asupra posibilelor consecințe negative ale acesteia. Gândurile de acest fel au fost asociate cu anticiparea regretului, anticipare ce determină persoanele să identifice modalități care să îi ajute să evite resimțirea regretului.

Teoria orientării motivaționale (Higgins 1997, 1998) descrie modalitățile prin care persoanele își autoreglează acțiunile atunci când urmăresc atingerea unui obiectiv. Conform teoriei există două tipuri de orientare motivațională: orientare spre prevenire și orientare spre promovare, iar aceste două orientări motivaționale determină strategiile pe care persoana le utilizează în vederea atingerii unui obiectiv sau a luării unei decizii. De asemenea, aceste două tipuri de orientări determină rezultatele și obiectivele cele mai importante pentru persoană dar și modul în care succesul și eșecul sunt definite (orientarea spre promovare

vizează prezența sau absența rezultatelor pozitive, în timp ce orientarea spre prevenire vizează prezența sau absența rezultatelor negative).

Orientarea spre promovare evidențiază Eul ideal reflectându-se în speranțele și aspirațiile individuale, favorizând acțiunile orientate spre îndeplinirea dorințelor. Această orientare subliniază prezența rezultatelor pozitive și vizează reducerea erorilor datorate omisiunii (de exemplu oportunitățile lipsă necesare progresului). Persoanele ce au acest tip de orientare au tendința de a defini succesul și eșecul în funcție de ceea ce au reușit sau nu în atingerea unui obiectiv ideal sau a standardelor pe care au sperat să le atingă. Orientarea spre prevenire pune accentul pe ceea ce ar trebui să facă persoana reflectându-se în îndatoririle și obligațiile persoanei și favorizând acțiunile orientate spre vigilență. Această orientare favorizează lipsa rezultatelor negative și vizează reducerea erorilor datorate acțiunii (de exemplu, persoana face ceva ce se dovedește a fi o greșeală). Persoanele care au acest tip de orientare au tendința de a defini succesul sau eșecul în funcție de ce au reușit sau nu în atingerea unor obiective minimale sau a obiectivelor și standardelor pe care trebuiau să le atingă.

În aria regretului, studiul realizat de (Leder, Florack, & Keller, 2014) arată că oamenii orientați cu precădere pe prevenire simt un regret mai puternic față de consecințele negative ale deciziilor lor (pierderile pe care acestea le produc), în timp ce cei orientați pe promovare reacționează mai intens la eșecurile în încercările lor de a-și îmbunătăți situația curentă (de a-și îndeplini dorințele și aspirațiile). În ceea ce privește anticiparea evenimentelor viitoare, persoanele care utilizează strategii de prevenire preferă previziunile pesimiste în timp ce persoanele care utilizează strategii de promovare preferă previziunile optimiste (Hazlett, Molden, & Sackett, 2011).

Atunci când oamenii trebuie să facă față unor rezultate dureroase ei devin motivați să interpreteze evenimentele în așa fel încât aceste rezultate să fie mai ușor de acceptat. Evenimentele negative puternice declanșează mecanismele defensive ce au rolul de a mobiliza resursele cognitive cu scopul de a ajuta individul să gestioneze situația dificilă. Pentru a face față dezamăgirii ce urmează în cazul unui eșec persoanele folosesc un mecanism de apărare numit pesimism retroactiv (Sanna & Chang, 2003, Tykovski, 2001, Tykovski, Pick, & Kedmi, 2002). Atunci când eșuează în obținerea obiectivului dorit persoanele reajustează propriile evaluări ale probabilității de a reuși, fapt ce le permite să concluzioneze că șansele de succes nu erau favorabile de la bun început. În acest fel rezultatul negativ pare a fi predeterminat, fiind astfel mai ușor de acceptat.



De exemplu, în studiul efectuat de Tycocinski (2001) participanții erau rugați să își imagineze o serie de evenimente neprevăzute ce i-au împiedicat să ajungă la timp la magazin, ratând astfel oportunitatea de a beneficia de un discount la un produs pe care plănuiau să-l cumpere. Estimările retroactive legate de șansele lor de a ajunge la timp la magazin s-au dovedit a fi sensibile la magnitudinea pierderii (cât de mare era reducerea). Aceste estimări erau mai puțin optimiste atunci când pierderea era mare comparativ cu situația în care pierderea era mică. Cu alte cuvinte atunci când ei au pierdut un discount mare au estimat mai negativ șansele de a ajunge la timp la magazin, decât atunci când au pierdut un discount mic ei au estimat mai pozitiv șansele de a ajunge la timp la magazin.

### Partea practică

Cercetarea de față a dorit să identifice influența pe care incertitudinea o are asupra intensității regretului iar unul dintre scopurile cercetării a vizat completarea setului de mecanisme psihologie care duc la diminuarea regretului. Pentru a analiza efectele distincte ale incertitudinii asupra regretului, tema a fost împărțită în 3 studii. În primul studiu s-a analizat influența pe care o are incertitudinea legată de consecințele acțiunii/inacțiunii persoanei asupra intensității regretelor din trecut. În cadrul acestui studiu, participanții și-au amintit evenimente din trecutul personal.

În următoarele două studii (experimentale) s-a analizat influența pe care o are incertitudinea legată atât de severitatea consecințelor cât și de magnitudinea pierderii asupra intensității regretului anticipat. Principala miză a fiecărui studiu a fost testarea unui efect specific al incertitudinii asupra intensității regretului. De asemenea, s-a investigat și influența momentului temporal al evenimentelor asupra intensității regretului anticipat, cât și influența magnitudinii pierderii asupra intensității regretului atât în cazul regretelor prezente cât și în cazul regretelor viitoare, precum și efectul de moderare pe care îl au gândirea contrafactuală și orientarea motivațională.

### **Studiul 1: Rolul incertitudinii în diferențele de regret dintre acțiuni și inacțiuni**

**Scopul studiului:** Acest studiu s-a concentrat asupra influenței pe care o are incertitudinea legată de consecințele acțiunii/inacțiunii persoanei asupra intensității regretelor din trecut. Ideea de bază a primului studiu este aceea că inacțiunile greșite din trecut sunt raționalizate prin intermediul incertitudinii cu privire la consecințele acestora în momentul deciziei, specificitatea pentru inacțiuni a acestui mecanism provenind din faptul că repercursiunile lor sunt percepute ca fiind mai incerte decât cele ale acțiunilor.

**Lotul investigat:** La această cercetare au participat 300 de participanți din județul Botoșani cu vârste cuprinse între 16 și 62 de ani (110 femei și 190 bărbați) ( $M=25,26$ ,  $SD=11,76$ ). Participarea a fost pe bază de voluntariat. Au fost aleși subiecți din mai multe domenii de activitate. Participanții la acest studiu au fost împărțiți în două grupuri în funcție de tipul de regret, provenit ca urmare a unei acțiuni sau ca urmare a unei inacțiuni. Aceștia au fost rugați să se gândească la un eveniment personal din trecut și să specifice cu cât timp în urmă a avut loc evenimentul respectiv. Ulterior aceștia au evaluat intensitatea regretului, responsabilitatea resimțită, severitatea consecințelor și gradul de incertitudine. Stilul de gândire contrafactuală a fost evaluat cu ajutorul scalei Counterfactual Thinking for Negative Event Scale (CTNES) elaborată de Rye și colaboratorii săi în 2008. Orientarea motivațională a fost evaluat prin intermediul Scalei Lockwood elaborată de Lockwood, Jordan și Kunda în 2002.

**Rezultate:** Ne-am așteptat ca un grad ridicat de incertitudine asociat inacțiunilor să diminueze responsabilitatea resimțită și implicit să reducă și intensitatea regretului resimțit iar acest rezultat să apară în special la persoanele orientate spre prevenire. De asemenea, ne-am așteptat ca persoanele orientate spre prevenire să evalueze consecințele acțiunilor ca fiind mai severe, în timp ce persoanele orientate spre promovare să evalueze consecințele inacțiunilor ca fiind mai severe.

Rezultatele studiului efectuat de noi arată că nu există diferențe între acțiuni și inacțiuni în ceea ce privește certitudinea consecințelor.

S-au descoperit diferențe semnificative între subiecții caracterizați preponderent de gândirea contrafactuală ascendentă și gândirea contrafactuală descendentă în sensul că persoanele caracterizate preponderent de gândirea contrafactuală descendentă resimt mai intens incertitudinea în cazul acțiunilor decât în cazul inacțiunilor.

Legătura dintre regret și responsabilitate a fost deja evidențiată (Zeelenberg, 1998). Cu cât persoana este mai responsabilă pentru rezultatele negative ale unui eveniment cu atât mai intens va resimți regretul. Studiul efectuat de noi arată că pe măsură ce consecințele unui eveniment sunt mai certe cu atât și responsabilitatea auto-atribuită va fi mai mare. Analizând relația dintre certitudine și efectul acțiunii asupra regretului s-au obținut relații marginal semnificative între incertitudine și responsabilitate în cazul inacțiunilor. În schimb în privința responsabilității nu s-au găsit diferențe semnificative între acțiuni și inacțiuni. Atât în cazul acțiunilor cât și în cazul inacțiunilor există corelații între pesimismul retroactiv și incertitudine. Cu cât consecințele sunt mai certe cu atât pesimismul retroactiv este mai mare. Aceste rezultate vin în completarea studiilor anterioare care afirmă că apariția pesimismului

retroactiv este influențată de măsura în care evenimentul poate fi controlat și de măsura în care persoana se simte responsabilă (Mark et. al.,2003; Tycocinsky & Steinberg, 2005; Pezzo, 2003; Pezzo & Pezzo, 2007; Pezzo & Backstead 2008). Rezultatele studiului realizat de noi au arătat că persoanele se simt responsabile pentru rezultatele obținute iar consecințele fiind certe a fost simplu pentru oameni să considere că era de așteptat să obțină acel rezultat. În cazul inacțiunilor subiecții orientați spre prevenire resimt mai intens regretul comparativ cu subiecții orientați spre promovare. În schimb, subiecții orientați spre promovare au evaluat ca fiind severe consecințele în cazul acțiunilor

## **STUDIUL 2: CERCETARE EXPERIMENTALĂ ASUPRA INFLUENȚELOR INCERTITUDINII ÎN DINAMICA INTENSITĂȚII REGRTULUI**

**Obiectivul studiului:** Obiectivul principal al studiului 2 este cel de a testa un alt rol al incertitudinii în psihologia regretului, de această dată în ceea ce privește regretul anticipat, și anume acela că incertitudinea cu privire la deznodământul unei acțiuni personale (în termeni de pierdere sau succes) amplifică regretul anticipat vizavi de eventuala pierdere. Se va testa dacă această influență a incertitudinii este mediată de magnitudinea percepută a pierderii precum și de pesimismul retroactiv. De asemenea, se verifică dacă efectul incertitudinii și cel al momentului sunt moderate de orientarea motivațională și stilul gândirii contrafactice. Cel de-al doilea obiectiv este cel de a verifica efectul momentului temporal în care este situat scenariul asupra regretului anticipat. Mai exact, testarea diferenței între regretele din viitorul apropiat și cele din viitorul îndepărtat induse de evenimente identice din punctul de vedere al responsabilității individului.

**Lot investigat:** La această cercetare au participat 350 de elevi de clasa a XII-a selectați de la 9 licee din județul Botoșani. Subiecții (114 bărbați și 236 femei) au vârste cuprinse între 17 și 21 de ani ( $M=18,10$   $SD=0,53$ ). Participarea a fost pe bază de voluntariat. Scenariul utilizat în acest studiu este adaptat după scenariul folosit de Tykocinski și Steiberg (2005). În el sunt manipulate două variabile: certitudinea/incertitudinea pierderii și momentul acțiunii (viitor apropiat vs viitor îndepărtat). După descrierea evenimentului participanții au evaluat severitatea pierderii, intensitatea regretului, responsabilitatea personală, pesimismul retroactiv. **Stilul de gândire contrafactuală** a fost evaluat cu ajutorul scalei Counterfactual Thinking for Negative Event Scale (CTNES) elaborată de Rye și colaboratorii săi în 2008. **Orientarea motivațională** a fost evaluată prin intermediul Scalei Lockwood (Anexa 1.1) elaborată de Lockwood, Jordan și Kunda în 2002.

**Rezultate:** În studiul de față s-a testat, în primul rând, măsura în care incertitudinea amplifică intensitatea regretului anticipat vizavi de pierdere. Am constatat o influență a

incertitudinii asupra intensității regretului, în sensul că pierderile incerte sunt mai regretate comparativ cu pierderile certe, dar doar la evenimentele din viitorul îndepărtat: pierderile incerte din viitorul îndepărtat sunt mai regretate decât pierderile certe din viitorul îndepărtat. Studiile (Shani, Danzinger, & Zeelenberg, 2015) arată că oportunitățile viitoare sunt mai regretate comparativ cu oportunitățile ratate. Rezultatele studiului nostru arată că intensitatea regretului este influențată de momentul pierderii. Am constatat că regretul vizavi de evenimente din viitorul îndepărtat este anticipat a fi mai intens decât cel trăit față de evenimentele din viitorul imediat.

În aria regretului, rezultatele unui studiu (Gilbert, Morewedge, Risen, & Wilson 2004) au arătat că regretul estimat a fi resimțit în situația în care nu ar câștiga un concurs a fost supraestimat comparativ cu participanții care au eșuat în realitate la acel concurs. Rezultatele noastre arată că acest efect apare cu precădere la pierderile incerte. Totuși, atunci când controlăm magnitudinea percepută a pierderii, deci în cazul pierderilor percepute ca având aceeași magnitudine în ambele momente, efectul momentului apare și la cele certe.

Magnitudinea pierderii mediază atât influența incertitudinii pierderilor din viitor asupra regretului, cât și influența momentului asupra pierderilor incerte. Pierderile incerte (din viitorul îndepărtat) sunt percepute ca având consecințe mai grave comparativ cu pierderile certe. Similar, pierderile incerte din viitorul îndepărtat sunt considerate ca fiind mai grave decât pierderile incerte din viitorul apropiat. Deci, mecanismul principal prin care cei doi factori influențează regretul este cel al împiedicării raționalizării eșecului prin diminuarea importanței lui. Pe de altă parte, celălalt mecanism testat – cel al pesimismului retroactiv – a fost infirmat de rezultate, care arată că pesimismul retroactiv nu mediază nici influența incertitudinii asupra regretului, nici influența momentului pierderii asupra regretului.

În privința celor doi moderatori testați, am constatat că doar unul interacționează semnificativ cu incertitudinea și momentul pierderii, și anume orientarea motivațională. Astfel, rezultatele arată că în timp ce stilul gândirii contrafactice nu reprezintă un moderator semnificativ al influenței acestora, interacțiunea orientării motivaționale cu momentul pierderii este una semnificativă, însă doar la pierderea certă, având două efecte contrare: la momentul viitor apropiat orientarea spre promovare este asociată cu o intensitate mai mare a regretului, în timp ce la momentul viitor îndepărtat orientarea spre prevenire este asociată cu intensitatea mai mare a regretului.

### STUDIUL 3: INCERTITUDINEA MAGNITUDINII PIERDERII ȘI REGRET

**Obiectivul studiului:** Studiul 3 are ca obiectiv principal verificarea unui alt rol al incertitudinii în determinarea regretului, focalizat pe o altă categorie de incertitudine: cea cu privire la magnitudinea pierderii cu cele trei dimensiuni: pierdere mică, pierdere mare și pierdere incertă. Similar experimentului 2, vom testa și aici influența momentului temporal în care este situat scenariul asupra regretului anticipat. De asemenea se analizează efectele orientării motivaționale, pesimismului retroactiv și a gândirii contrafactice.

**Lotul investigat:** La această cercetare au participat un număr de 324 de elevi de clasa a XII-a selectați de la 9 licee din județul Botoșani. Subiecții (131 bărbați și 193 femei) au vârste cuprinse între 17 și 20 de ani ( $M=18$ ,  $SD=0,57$ ). Participarea a fost pe bază de voluntariat.

Scenariul utilizat în acest studiu este preluat și adaptat după scenariul folosit de Tykocinski și Steiberg (2005). În poveste sunt manipulate două variabile: *magnitudinea pierderii (mare, mică și incertă)* și *momentul acțiunii (viitor apropiat vs viitor îndepărtat)*. După ce descrierea evenimentului participanții au răspuns la întrebări ce au măsurat: severitatea pierderii, intensitatea regretului, pesimismul retroactiv. **Stilul de gândire contrafactuală** a fost evaluat cu ajutorul scalei Counterfactual Thinking for Negative Event Scale (CTNES) elaborată de Rye și colaboratorii săi în 2008. **Orientarea motivațională** a fost evaluată prin intermediul Scalei Lockwood (Anexa 1.1) elaborată de Lockwood, Jordan și Kunda în 2002 (preluată din Haws, Dholakia & Bearden, 2009).

**Rezultate:** Am constatat o influență a magnitudinii pierderii asupra intensității regretului, în sensul că pierderile cu magnitudine mare sunt mai regretate comparativ cu pierderile cu magnitudine mică și pierderile cu magnitudine "incertă". Aceleași rezultate au fost obținute doar la momentul viitor îndepărtat. Așadar, pierderile mari plasate în viitorul îndepărtat sunt mai regretate comparativ cu celelalte pierderi. Trebuie menționat faptul că pierderea cu magnitudine incertă determină aceeași intensitate a regretului ca pierderea cu magnitudine mică. Rezultatele acestui studiu au arătat că efectul magnitudinii asupra intensității regretului este total mediat de magnitudinea percepută a pierderii: pierderile mari sunt percepute ca atare, și aceste diferențe determină variațiile de regret. Rezultatul acestui studiu sugerează că incertitudinea cu privire la magnitudinea consecințelor negative diminuează regretul. Totuși, rezultatele noastre indică faptul că acest efect este limitat la situația ratării oportunităților de promovare, de câștig; în cazul pierderilor, adică a unui deznodământ inferior celui așteptat (admiterea la facultate pe locurile la buget), incertitudinea magnitudinii acestei pierderi nu are un efect atât de puernic. Ea nu scade regretul sub cel

resimțit de oamenii confrunțați cu pierderi certe, ci determină un regret similar ca intensitate celui trăit în situația unei pierderi mici.

Un eveniment negativ va fi considerat mai tragic în situația în care persoana își poate imagina cu ușurință modalități prin care rezultatul negativ putea fi evitat. În contextul acestui studiu, este posibil ca pierderea cu magnitudine incertă să fi declanșat o gândire contrafactuală mai degrabă descendentă decât ascendentă, focalizată pe pierderea cu magnitudine mare. Cu alte cuvinte, este posibil ca subiecții din condiția incertitudinii cu privire la magnitudinea pierderii să se fi centrat cu precădere pe alternativa contrafactuală a pierderii mari (eșecul complet și sigur la examenul de admitere). În comparație cu această alternativă, posibilitatea unei pierderi mici (chiar dacă încă nesigură) pare mai puțin dramatică, și, declanșează un regret mai redus. Același tip de gândire contrafactuală caracterizează, probabil, și subiecții din condiția pierderii mici, ceea ce ar explica intensitatea similară a regretului trăit de cele două grupuri.

În ceea ce privește responsabilitatea, toate cele trei studii efectuate de noi confirmă rezultatele anterioare conform cărora măsura în care o persoană se simte responsabilă pentru un rezultat va influența intensitatea regretului resimțit. În schimb nu s-au găsit diferențe semnificative între acțiuni și inacțiuni. Dar atât în cazul acțiunilor cât și inacțiunilor responsabilitatea autoatribuită prezice intensitatea regretului.

### **Concluzii**

Lucrarea de față a analizat în plus față de cercetările anterioare din literatura de specialitate diferențele dintre acțiuni și inacțiuni în privința legăturilor dintre certitudinea consecințelor și responsabilitatea, respectiv regret.. Ideea de bază a fost că un grad mai ridicat de incertitudine a inacțiunilor diminuează responsabilitatea lor percepută și diminuează astfel regretul într-o măsură mai mare decât în cazul acțiunilor. Rezultatele studiului efectuat de noi arată că nu există diferențe între acțiuni și inacțiuni în ceea ce privește certitudinea consecințelor. Așadar, incertitudinea nu diminuează intensitatea regretului provenit din inacțiuni.

O altă linie de cercetare în lucrarea de față a vizat relațiile dintre orientarea motivațională și regret. Cercetările anterioare au arătat că orientarea spre prevenire este asociată cu un regret mai intens față de acțiuni, iar cea spre promovare cu un regret mai intens față de inacțiuni. Lucrarea de față a testat măsură în care aceste asocieri sunt relaționate cu severitatea consecințelor deciziilor regretate, aceasta fiind una dintre contribuțiile lucrării. Rezultatele studiilor noastre au arătat că în cazul inacțiunilor subiecții orientați spre prevenire resimt mai

intens regretul comparativ cu subiecții orientați spre promovare. În schimb, subiecții orientați spre promovare au evaluat ca fiind severe consecințele în cazul acțiunilor.

În altă ordine de idei, deformările prognozelor afective sugerează că oamenii anticipează o intensitate mai ridicată a regretului față de pierderile din viitor decât față de cele din prezent. Contribuția lucrării de față a constat analizarea unor repere temporale în ceea ce privește viitorul, mai exact, testarea diferențelor dintre regretele din viitorul apropiat și cele din viitorul îndepărtat induse de evenimente identice din punctul de vedere al responsabilității individului. Am constatat că regretul vizavi de evenimente din viitorul îndepărtat este anticipat a fi mai intens decât cel trăit față de evenimentele din viitorul imediat.

În ceea ce privește incertitudinea asociată regretului anticipat am constatat că la momentul viitor îndepărtat pierderile incerte sunt mai regretate și având consecințe mai grave comparativ cu pierderile certe. De asemenea, pierderile mari plasate în viitorul îndepărtat sunt mai regretate comparativ cu pierderile mici sau pierderile incerte. Așadar oamenii anticipează regrete mult mai intense când vine vorba de viitorul îndepărtat și mai puțin intense când vine vorba de viitorul apropiat. Așadar aceste rezultate completează studiile anterioare efectuate în domeniul prognozei afective.