

Bertrams, A., Baumeister, R. F., Englert, C., & Furley, P. (2015). Ego depletion in color priming research: self-control strength moderates the detrimental effect of red on cognitive test performance. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 41(3), 311-322. doi:10.1177/0146167214564968

---

## **BRIEF REPORT – POPULARIZAČNÍ ČLÁNEK**

### **Máte dostatek sebekontroly? Pak vás červená nerozhází.**

Jistě už jste slyšeli o tom, jaký vliv na naši psychiku mohou mít různé barvy. Modrá bývá spojována s klidem a pohodou, zelená je považována za barvu přírody a rovnováhy, červená v nás evokuje oheň a lásku, ale také vztek a zlost. Barvy nás tedy bezesporu každý den ovlivňují. Působí na nás ale za všech okolností úplně stejně?

Již dříve se zjistilo, že vystavení červené barvě vyvolává úzkostné reakce, jako například vyhýbavé chování, znepokojivé myšlenky nebo zúžení pozornosti. Naše psychika je však schopna se takovým vlivům za určitých podmínek bránit. To, jak úspěšně se nám to podaří, je jistým způsobem závislé na míře naší sebekontroly. Avšak i sebekontrola může být některými činnostmi vyčerpána a pak se stává schopnost bránit se nevědomým vlivům této barvy oslabenou.

Sebekontrola je jako sval. Námahou se postupně unavuje a podává nižší a nižší výkon, dokud ho nenecháme odpočinout. Vzhledem k tomu, že sebekontrola sdílí své omezené zdroje s jinými exekutivními funkcemi, jako jsou rozhodování nebo pamětní procesy, má její vyčerpání vliv také na efektivitu našeho myšlení.

Čtveřice vědců z Německa a USA testovala spojitost mezi mírou sebekontroly a automa-tickou nevědomou reakcí na červenou barvu. Předpokládali, že dostatek sebekontroly by měl zmírnit vliv červené barvy na kognitivní výkon. Odpovědi na své otázky zjišťovali pomocí celkem ne-nápadných experimentů. Při testování probandi nejprve přepisovali jednoduchý text. Jedna skupina z nich, přepisovala text zcela běžně, druhá skupina však byla požádána o vynechávání určitých písmen. Tím bylo u druhé skupiny, díky nutnosti zvýšené koncentrace, dosaženo značného vyčerpání exekutivních funkcí, čímž byla ovlivněna také míra sebekontroly. Následně byli někteří kon-frontováni s červenou barvou, zatímco jiní s barvou šedou. Poslední částí experimentu bylo řešení početních úloh, anebo inteligenční test. Analýzy prokázaly, že ti, jejichž zdroje sebekontroly byly již ze začátku vyčerpány, reagovali na červenou barvu podstatně horšími výsledky v početních úlohách i inteligenčním testu ve srovnání s těmi, co se setkali s barvou šedou. Za zmínku jistě stojí i to, že stejný efekt mělo také samotné slovo ČERVENÁ vytištěné černou barvou.

A jak jste na tom nyní vy? Cítíte úzkost? Napadají vás znepokojivé myšlenky? Pokud ne, tak vězte, že byste teď pravděpodobně odolali i nechtěnému mlsání nebo sklenice alkoholu, ale pozor, ani se nenadějte a vše může být úplně jinak.