

Popularizační článek (Ego Depletion in Color Priming Research:
Self-Control Strength Moderates the
Detrimental Effect of Red on Cognitive Test Performance)

Červená a její vliv na naše výkony

V každé škole se každý student nejednou setkal s učitelským červeným fixem, který opravil, či ohodnotil jakoukoliv jejich práci. Barva jako taková však není vybrána jen kvůli viditelnosti oproti původnímu textu. V Německu se jeden vědecký tým psychologů zabýval jejím vlivem na naše kognitivní schopnosti a došel k zajímavým výsledkům.

Již z předešlých studií bylo evidentní, že na naši mysl mají barvy vliv, některé nás uklidní, jiné třeba vnímáme jako vzrušující element a červená má mezi nimi významné místo. Červená v nás vyvolává znepokojení, až nervozitu, zvláště při vyčerpání naší sebekontroly.

Tato studie se zabývala jejím vlivem na naše výkony v experimentech zkoušející naše kognitivní schopnosti ve třech možných disciplínách: numerické, verbální a figurové.

Tyto experimenty byly prováděny zároveň s kontrolní skupinou, která nebyla červenou barvou konfrontována, nebo nebyli podrobena vyčerpávání sebekontroly.

V první a druhé části prvního experimentu byli účastníci konfrontováni červenou, či šedou barvou, kdy v první části měli vypsát stručnou historii svého města, ale jako zátěžový faktor na jejich sebekontrolu nesměli používat písmena e a n. V druhé části museli podstoupit aritmetický test, u kterého bylo červeně (u kontrolní skupiny šedě) napsáno test.

V druhém experimentu se prováděl IQ test se zátěžovou červenou s předpokladem, že červená ovlivňuje i emoce, které se mohou projektovat do dané práce, tedy na konec IQ testu přidali dotazník, ve kterém byly neexistující slova a zda v něm nachází emocionální podtext.

Jako poslední experiment byl znova zvolen IQ test, avšak se změnou projekce barvy. Červená byla pro generalizaci výsledků nahrazena pouze nápisem červená. Všechny tyto testy byly provázeny dotazníky na sebehodnocení účastníků, aby byla kontrolováno jakékoliv subjektivní hodnocení sama sebe, či samotného experimentu.

Výsledky výzkumu splnily očekávání. Skupina, která byla vystavena stresu a červené získala horší výsledky, než ta, která byla vystavena šedé, či jen zátěžovou procedurou.

Dokázali tedy potvrdit předchozí teorie a ukázali cestu dalším možným výzkumníkům v této oblasti, avšak podstatný výsledek je zejména důkaz, že ve stresových situacích je jedinec ovlivnitelný i barvou. Tedy k nejlepší efektivitě v zátěžových situacích je třeba zohlednit i volbu pozadí, písma i dalších věcí, které by mohly mít nějaké zbarvení.