

Brief report

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

Alex Bertrams, Roy F. Baumeister, Chris Englert, and Philip Furley

Barvy. Fascinují nás už od narození. Dokážou nás rozesmutnit, rozveselit i nabudit. Kognitivní i behaviorální účinky barev byly již mnohokrát ověřeny a dnes je nám jasné, že barvy nás doopravdy ovlivňují. Autory následujícího výzkumu zaujala především červená barva a její vliv na kapacitu self-control (resp. vyčerpání ega). Provedli tři experimenty, ve kterých se snažili odhalit, jaký vliv může mít červená barva na naši kognitivní výkonnost.

Self-control je důležitá schopnost člověka kontrolovat a řídit své emoce a chování, což ve svém důsledku napomáhá člověku k úspěšnému a spokojenému životu. Vyčerpání ega (tzv. ego depletion) je stav organismu, kdy je self-control z jakýchkoli důvodu oslabena, omezena či úplně vyčerpána. Vysoká self-control je předpokladem pro kognitivní výkonnost, kterou autoři zkoumali pomocí kognitivně náročných testů

Předešlé výzkumy zjistily, že červená barva na rozdíl od ostatních barev dokáže výrazně snížit kognitivní schopnosti. Mnozí vědci si to vysvětlují tím, že červená barva vzbuzuje v lidech úzkost, která omezuje vyšší kognitivní funkce. Ať už je to pravda či ne, červená barva má ve všech kulturách zvláštní postavení a mnoho lidí k ní má výrazný vztah. Autoři proto předpokládali, že priming červené barvy (či slova „red“) bude, na rozdíl od neutrální šedé barvy (a slova „gray“), negativně korelovat s kapacitou sebe-regulace. Ergo, lidé, kteří budou mít dostatek self-control, budou lépe zvládat priming červené barvy než lidé ve stavu ego depletion.

Pro lepší pochopení záměrů autorů je potřeba také vysvětlit, co je to vlastně priming. Priming (někdy též priming effect) je druh nevědomé, často nazývané zprofanovaným termínem podprahové paměti, která člověka ovlivňuje, aniž by si toho byl vůbec vědom. V našem případě to znamená, že účastníci byli vystaveni krátce před testem velmi rychlé a nepostřehnutelné expozici buďto červené, nebo šedé barvy.

V sérii třech experimentů (Ns = 66, 78, a 130) autoři své hypotézy potvrdili. Priming červené barvy negativně ovlivňuje lidi s nízkou self-control a lidé s vysokou self-control dokázali negativním důsledkům primingu červené barvy odolat. Znamená to tedy, že pouhé krátké a nevědomované vystavení expozice červené barvy může snížit naši kognitivní výkonnost v případě, že už máme sníženou self-control. Tato zjištění zapadají do mozaiky vědomostí snažících se odhalit vliv barev na výkonnost člověka a jsou v souladu s nejnovějšími poznatky a teoriemi.