

Dokážeme porazit priming?

Priming – relativně mladý fenomén, kterým se v poslední době zabývá mnoho vědců. Co to tedy je? Priming je určitý druh paměti působící na podvědomé bázi. Naše tělo automaticky vnímá a reaguje na určité stimuly, což má dopad při reakcích na stimuly následující. Pokud je tedy člověk vystaven nějakému podnětu, jeho reakce na další přicházející podněty již může být ovlivněna, aniž by si to uvědomoval. Platí to ale za všech okolností? To zkoumají Alex Bertrams, Roy F. Baumeister, Chris Englert a Philit Furley.

Výzkumy ukazují, že barvy mohou ovlivňovat fungování lidské psychiky, empirické důkazy konkrétně existují v souvislosti v červenou barvou. Tzv. červený efekt působí na osoby, které byly vystaveny červené barvě (rovněž pouze nebarevnému nápisu červená), například poklesem výkonu v kognitivních testech či vyvolává úzkostné odezvy. Autoři studie však naznačují, že to nemusí platit vždy. Pracují s hypotézou „vyčerpání ega“, která je založena na myšlence, že naše mysl má určitou mentální energetickou kapacitu, která se vyčerpává právě procesy jako je vůle a sebekontrola.

Byly provedeny celkem tři experimenty na vzorku německých studentů. V prvé řadě byla manipulována hladina vyčerpanosti ega. Studenti měli za úkol přepisovat text. První skupina studentů text přepisovala bez jakékoli změny, oproti druhé skupině, která text přepisovala s vynecháním písmen „e“ a „n“. Šlo o cvičení, které mělo za cíl napsat sebekontrolu respondentů, překonat jejich automatické naučené vzorce, a tím snížit jejich mentální energii. Poté byli respondenti vystaveni podnětu červené či šedé barvy (v dalších experimentech pouze textu) a byli požádáni, aby vyplnili aritmetický test (v dalších experimentech IQ test).

Výsledky splnily očekávání autorů. Skupina, která byla mentálně vyčerpaná a byla vystavena červenému stimulu, v testech skórovala o poznání hůře, než skupina „v plné síle“. Naopak skupina, která vyčerpaná nebyla, výrazně potlačila již zmiňovaný červený efekt a v testech skórovala v normálních hodnotách. Vrátime-li se k úvodní otázce, opověď zní ano, priming lze přemoci. Z těchto závěrů vyplývá, že efekty v důsledku primingu mohou být překonány případně kompenzovány exekutivními psychickými funkcemi. Pokud je naše mentální energie nevyčerpána a zároveň možné důsledky primingového působení jsou pro nás negativní, jak ukazuje tento výzkum, exekutivní kontrolou lze efekt takřka eliminovat. Když ale mentální energie chybí, naše výrazně automatizované chování část kontroly přebírá za nás a priming tak může mít veliký dopad.

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*. Pers. Soc. Psychol. Bull. 41, 311–322. 10.1177/0146167214564968