

Vítězství sebekontroly nad červenou barvou

Svět kolem nás je plný barev. Tyto barvy mají moc nás v mnoha situacích ovlivnit, aniž bychom si to plně uvědomovali. Jejich vliv může být jak pozitivní, tak negativní. Červená barva v nás evokuje pocit úzkosti, a tím může narušovat i naši pozornost. Úzkostnou reakci nevyvolává jen červená barva, ale také samotné slovo „červená“. V následujícím článku si přiblížíme výzkum, ve kterém Alex Bertrams, Roy F. Baumeister, Chris Engler a Philip Furley zkoumali, zda a za jakých podmínek můžeme tento neblahý vliv červené barvy zmírnit či potlačit sebekontrolou.

Sebekontrola je síla naší vůle, díky které můžeme úmyslně změnit jinak automatickou reakci na určitý podnět. Pomáhá nám například odolat sladkému jídlu či alkoholu. Tato sebekontrola má však omezené zdroje. Pokud při nějaké na sebekontrolu náročné aktivitě její zásoby vyčerpáme, nezbudou nám tyto síly na kontrolu následující aktivity, a můžeme tak podlehnout stereotypním (a v dané chvíli nekontrolovatelným) reakcím na daný podnět.

Zmíněný výzkum předpokládal, že pokud je červenou barvou ovlivněn jedinec, jehož zásoby sebekontroly byly vyčerpány předchozí aktivitou, bude jeho výkon v následující činnosti nižší než u jedince, jehož zásoby sebekontroly vyčerpané nebyly. Jedinec s nevyčerpanými zásobami sebekontroly bude schopen právě díky nim potlačit vliv červené barvy.

Byly provedeny celkem 3 experimenty, kterých se zúčastnili studenti univerzity a studenti střední školy. Na začátku každého experimentu měli studenti za úkol přepsat určitý text. Jedna skupina měla úkol ztížený tím, že při psaní přepisu musela vynechávat určená písmena.

V prvním experimentu studenti po přepisu textu absolvovali aritmetický IQ test. Jedna skupina studentů obdržela zadání testu v deskách s červeným prvkem, druhá s prvkem šedým. Horší výsledky poté měli ti studenti, kteří museli v přepisu textu vynechávat písmena a test obdrželi v deskách s červeným prvkem. Mezi studenty, kteří obdrželi desky s červeným či šedým prvkem, ale jejich sebekontrola vyčerpana nebyla, nebyl žádný výrazný rozdíl.

Ve druhém experimentu studenti absolvovali přepis textu a verbální IQ test, který měl 2 verze. Jedny desky byly nadepsány červeným písmem, druhé černým. Ti, kteří měli těžší podmínky u přepisu textu a zároveň byli vystaveni červenému nápisu, podali nižší výkon než ostatní.

Ve třetím experimentu studenti absolvovali přepis textu a prostorový IQ test. Před testem bylo jedné skupině prezentováno černé slovo „šedá“ a druhé skupině černé slovo „červená“. Nižší výkon podali opět ti studenti, kteří byli konfrontováni se slovem „červená“ a zároveň měli v předcházejícím úkolu těžší podmínky.

Z výsledků uvedeného výzkumu lze vyvodit, že neblahému vlivu červené barvy podléhají jedinci, kteří při předchozí aktivitě vyčerpali své zásoby sebekontroly. Tito lidé následně podávají nižší výkony v IQ testu. Jedinci, kteří v předchozí aktivitě nevyčerpali své zásoby sebekontroly, tyto zásoby využili k potlačení vlivu červené barvy. Tím pádem ke zhoršení jejich pozornosti ani ke snížení výkonu v IQ testu nedošlo.