

Sebekontrola pomáhá odolávat účinkům červené barvy

Zejména v posledním desetiletí vzniklo množství studií, které zkoumají psychologické reakce na vystavení různým barvám. Dosavadní výzkum naznačuje, že vnímání červené barvy snižuje kognitivní výkonnost v porovnání s jinými barvami. Studie, publikovaná letos v *Personality and Social Psychology Bulletin*, poukazuje na významnost míry sebekontroly při odolávání účinku červené barvy.

Skupina výzkumníků na univerzitě v německém Mannheimu provedla sérii tří experimentů. Vycházeli z poznatků o tzv. vyčerpání ega, podle kterých je sebekontrola, resp. síla vůle, omezený zdroj, který je možné vyčerpat. Hypotéza tedy byla taková, že lidé se sníženou mírou sebekontroly budou více náchylní k účinkům červené barvy, podobně jako podle dřívějších výzkumů lidé s oslabenou sebekontrolou hůře odolávají např. pokušení jíst sladkosti.

V prvním experimentu autoři testovali skupinu 66 vysokoškolských studentů v univerzitní laboratoři, kteří byli náhodně rozděleni do skupin. Měli za úkol přepsat článek o historii města, čímž je regulována míra vyčerpání jejich sebekontroly. Jedna ze skupin totiž dostala instrukci, aby vynechala písmena „e“ a „n“, která jsou v německém jazyce nejběžnější. Účastníci tedy museli potlačit své naučené psací návyky. Poté byly testovány jejich aritmetické schopnosti po vystavení červené barvě, resp. šedé pro kontrolní skupinu.

Druhý experiment se pokoušel replikovat koncept prvního se změnou výkonnostního testu, to znamená, že místo testu aritmetických schopností byl v tomto případě použit standardizovaný IQ test. Byly změněny i další podmínky za účelem eliminování dalších možných vysvětlení účinků vyčerpání ega.

V posledním experimentu pak byly zásadně změněny metody i vzorek účastníků za účelem širší generalizace. Jednalo se o skupinu středoškoláků, navíc nebyli vystaveni přímo červené barvě, ale pouze černobíle psanému slovu „červená“.

Všechny tři studie opravdu podpořily hypotézu, že červená barva způsobuje snížení výkonu v kognitivních testech, ovšem pouze u lidí, kteří předem vyčerpali svou aktuální sílu sebekontroly. Účastníci, kteří svou sílu sebekontroly nevyčerpali, nevykazovali žádné negativní efekty vystavení červené barvě.

Kromě významu pro další výzkum poukazují autoři například na užitečnost této studie pro každého, kdo chce podat při testu co nejlepší výkon i přes podmínky, které mohou vyvolávat úzkost nebo pocit ohrožení, jako je právě červená barva.