

## **Efekt sebekontroly na zhoršené podmínky**

Z předešlých studií je nám již znám fakt, že barvy ovlivňují psychické funkce. Zkoumaná je zejména barva červená, která vyvolává úzkost a tudíž narušuje kognitivní výkonnost. Z tohoto důvodu byla navržen nová studie. Autoři této studie mají v plánu testovat efekt červené barvy, zda je či není ve spojitosti se seberegulací a sebeovládáním.

Hlavní hypotézou tohoto výzkumu je, zda červená barva zhorší výkonnost v kognitivním testu u jedinců, již před testem vykonávali nějakou činnost, náročnou na sebekontrolu. Kontrolní skupinou jsou ti, kteří tuto činnost nevykonávali, tudíž by měli být efektem červené barvy méně ovlivněni.

Tohoto výzkumu se zúčastnilo 274 probandů z různých univerzit, s průměrným věkem 20.24 let, z toho bylo 178 žen a 96 mužů. Celý výzkum zahrnoval tři samostatné experimenty. Probandé byli vystavováni červené nebo šedé barvy. Někdy i pouhému slovu „červená“ nebo „šedá“, které bylo v černé barvě. Po vystavování barvám měli probandé různé úkoly, jako například přepisovat daný text, ve kterém byla slova, v nichž chyběla často se vyskytující písmena, písmena e a n. Pro dospělého člověka, který má již hodně „zažité“ psaní, je velice náročné soustředit se, aby tato písmena vynechával. Dále měli probandé různé kognitivní testy verbální i číselné, matematické úlohy a IQ testy.

V tomto výzkumu bylo dokázáno, že krátká expozice červené barvy, ať již samotné barvy či slova „červená“, má efekt na horší výsledky v kognitivních testech. Pouze však u lidí, u kterých byla předtím vyvíjena určitá činnost, při které je zapotřebí vynaložit jistou míru sebekontroly a tudíž byli mírně vyčerpaní. U kontrolní skupiny, kde to mu tak nebylo, neměla červená barva efekt na jejich kognitivní výkonnost. Z toho by sice bylo možné vyvodit, že červená barva či slovo „červená“, nemá vliv na kognitivní výkonnost. Je si však důležité uvědomit, že probandé u který vliv červená barva neměla, nedělali před tím činnost náročnou na sebekontrolu. Tudíž sebekontrolu mohli namířit na to, aby se nenechali ovlivnit. Efekt červené barvy tudíž závisí na míře naší sebekontroly.