

Míra sebekontroly ovlivňuje působení efektu červené barvy

Na základě předchozích zjištění, že barvy ovlivňují psychické funkce a že vnímání červené barvy vyvolává úzkost a tím narušuje kognitivní výkonnost, byl vytvořen nový výzkumný projekt. Autoři převážně z německých univerzit navrhují tento efekt červené barvy testovat ve spojitosti se sebeovládáním a seberegulací.

Autoři testovali hypotézu, že úzkostné reakce vyvolané červenou barvou nebo napsané slovo *červená* by mohly ohrozit kognitivní výkonnost silněji, když bude schopnost sebeovládání na chvíli snížena. Předpokládali, že vystavení červené barvy, zhorší výkon v kognitivním testu u lidí, kteří předtím vykonávali činnost spojenou s vynaložením sebekontroly. Zatímco lidé, kteří tuto činnost nevykonávali, budou efektem červené barvy méně ovlivněni.

Celý výzkum zahrnoval tři oddělené experimenty, kterých se dohromady zúčastnilo 274 probandů, z toho 178 žen a 96 mužů z různých univerzit, průměrný věk byl 20,24 let. Účastníci byli vystavováni červené nebo šedé barvě (kontrolní barva), někdy i pouze nápisu *červený* (černě napsané na bílém papíře). Poté měli různé úkoly například přepisovat text s vynecháním písmen *e* a *n* ve slovech, dále různé kognitivní testy verbálních i číselné, matematické úlohy, testy zjišťující hodnotu IQ.

Autoři zjistili, že krátké vystavení červené barvě způsobuje horší výsledky v kognitivních testech, ale jen u lidí, kteří předtím vyvíjeli činnost, při které vynaložili jistou míru sebekontroly v předchozích úlohách a jejich sebekontrola je tedy mírně vyčerpána. U ostatních účastníků nebyl zpozorován úbytek kognitivní výkonnosti v důsledku vystavení červené barvě. Tedy účastníci, kteří měli vyšší hladinu sebekontroly, dokázali odolat efektu červené barvy.

V případě dalších navazujících studií autoři uvádějí, že by bylo zajímavé porovnat červenou barvu i s jinými barvami než pouze šedou. Výsledkem výzkumu tedy bylo znovu ověření a prokázání toho, že různé barvy mají odlišné účinky na výkonnost, a dále stanovení a porovnání, kdy se tyto účinky vyskytují, respektive nevyskytují.