

# ČERVENÁ ZNAMENÁ STŮJ! NEBO NE?

---

Náš svět je plný barev, které nás psychicky ovlivňují. Mohou v nás vzbuzovat různé pocity a poznání. Například barva červená. Co v nás vzbuzuje? Červená znamená stůj, nebezpečí, krev, nenávisť, hrozbu apod. Spousta výzkumů dokazuje, že červená barva snižuje naši výkonnost. V porovnání s šedou barvou, má červená barva výrazně negativnější vliv na kognitivní výkonnost. Tato barva je většinou spojována s hrozbou, selháním a vyhýbáním se. Lze tento vliv červené barvy nějak ovlivnit? Daly by se zmírnit její účinky a vliv na psychické fungování a kognici?

To právě zjišťuje náš výzkum. Konkrétně zkoumá, zda sebeovládání či sebekontrola zmírňuje nepříznivý vliv červené barvy na výkon. Každý z nás disponuje jistou schopností sebekontroly, která nám umožňuje překonat nepříznivé odezvy, které nám brání k dosažení cíle. Ta nám ale občas může velmi uškodit, pokud nemáme svou počáteční sebekontrolu. Pokud se pak přehnaně kontrolujeme a zakazujeme si některé nám příjemné věci, ve kterých jsme se dosud neomezovali, může to vyústit v přehnanou reakci. Například při pití alkoholu. Nemáme při pití počáteční sebekontrolu a opijíme se příliš často. Začneme se striktně zdržovat tohoto pití, což nás velmi omezuje. Pokud se na chvíli přestaneme ovládat, spustí to automatické opíjení se, jako dříve. Sebekontrola nám může opravdu zmírnit vliv červené barvy na náš kognitivní výkon. Pouze ale, když ještě tuto sebekontrolu nemám vybitou z předešlých sebeovládání, když nejsme unavení. Pokud se lidé více ovládají a kontrolují, nechají se snáze strhnout a ovlivnit účinky již zmiňované červené barvy.

Různé barvy mají různé vlivy na náš výkon. Právě již zmiňovaná červená náš výkon snižuje. Celkově se snažíme negativní účinky červené barvy na náš výkon potlačovat. Ne vždy se to ale povede. Lidé, kteří nejsou vyčerpaní, více snižují účinky červené barvy. Mají dost schopností, aby tento vliv odbourávali a nenechali se kognitivně ovlivnit. Naopak ti, co už mají sebekontroly dost, nedokáží tolik snižovat vliv červené barvy na náš výkon.

Barvy jsou všude kolem nás a každá působí jinak. I vymalovat pokoj není jednoduchá činnost. Barvy ovlivňují i teplotu pokoje nebo naši náladu. Zkuste si obarvit ložnici na červeno!