

Bertrams, A., Baumeister, R. F., Englert, C., & Furley, P. (2015). Ego depletion in color priming research: self-control strength moderates the detrimental effect of red on cognitive test performance. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 41(3), 311-322. doi:10.1177/0146167214564968

BRIEF REPORT – POPULARIZAČNÍ ČLÁNEK

Máte dostatek sebekontroly? Pak vás červená nerozhází.

Jistě už jste slyšeli o tom, jaký vliv na naši psychiku mohou mít různé barvy. Modrá bývá spojována s klidem a pohodou, zelená je považována za barvu přírody a rovnováhy, červená v nás evokuje oheň a lásku, ale také vztek a zlost. Barvy nás tedy bezesporu každý den ovlivňují. Působí na nás ale za všech okolností úplně stejně?

Již dříve se zjistilo, že vystavení červené barvě vyvolává úzkostné reakce, jako například vyhýbavé chování, znepokojivé myšlenky nebo zúžení pozornosti. Naše psychika je však schopna se takovým vlivům za určitých podmínek bránit. To, jak úspěšně se nám to podaří, je jistým způsobem závislé na míře naší sebekontroly. Avšak i sebekontrola může být některými činnostmi vyčerpána a pak se stává schopnost bránit se nevědomým vlivům této barvy oslabenou.

Sebekontrola je jako sval. Námahou se postupně unavuje a podává nižší a nižší výkon, dokud ho nenecháme odpočinout. Vzhledem k tomu, že sebekontrola sdílí své omezené zdroje s jinými exekutivními funkcemi, jako jsou rozhodování nebo pamětní procesy, má její vyčerpání vliv také na efektivitu našeho myšlení.

Čtveřice vědců z Německa a USA testovala spojitost mezi mírou sebekontroly a automa-tickou nevědomou reakcí na červenou barvu. Předpokládali, že dostatek sebekontroly by měl zmírnit vliv červené barvy na kognitivní výkon. Odpovědi na své otázky zjišťovali pomocí celkem ne-nápadných experimentů. Při testování probandi nejprve přepisovali jednoduchý text. Jedna skupina z nich, přepisovala text zcela běžně, druhá skupina však byla požádána o vynechávání určitých písmen. Tím bylo u druhé skupiny, díky nutnosti zvýšené koncentrace, dosaženo značného vyčerpání exekutivních funkcí, čímž byla ovlivněna také míra sebekontroly. Následně byli někteří kon-frontováni s červenou barvou, zatímco jiní s barvou šedou. Poslední částí experimentu bylo řešení početních úloh, anebo inteligenční test. Analýzy prokázaly, že ti, jejichž zdroje sebekontroly byly již ze začátku vyčerpány, reagovali na červenou barvu podstatně horšími výsledky v početních úlohách i inteligenčním testu ve srovnání s těmi, co se setkali s barvou šedou. Za zmínku jistě stojí i to, že stejný efekt mělo také samotné slovo ČERVENÁ vytištěné černou barvou.

A jak jste na tom nyní vy? Cítíte úzkost? Napadají vás znepokojivé myšlenky? Pokud ne, tak vezte, že byste teď pravděpodobně odolali i nechtěnému mlsání nebo sklence alkoholu, ale pozor, ani se nenadějte a vše může být úplně jinak.

Zpětná vazba

Autor popularizačního článku podal myšlenky a výsledky autorů odborného článku nezkresleně a objektivně, bez zavádějících subjektivních názorů. V popularizačním článku byly obsaženy důležité informace o výzkumu. Shrnutí výzkumu je smysluplné, ale přesto by mohly být jednotlivé části experimentu podrobněji popsány, například jakým konkrétním způsobem byli účastníci výzkumu konfrontováni s šedou/červenou barvou, nebo na jakých osobách byly experimenty provedeny.

Čtenář laik zřejmě neporozumí tomu, co přesně jsou to „exekutivní funkce“, „probandi“ a „kognitivní výkon“, tyto pojmy by bylo lepší blíže vysvětlit, nebo použít jejich český ekvivalent. V ostatních částech článku je jazyk dostatečně srozumitelný i pro širší čtenářskou veřejnost.

Oceňuji, že sebekontrola je v tomto článku přirovnávána ke svalu. Čtenáři to tak pomáhá lépe porozumět definici pojmu. Také se mi líbí, jak se autor článku obrací ke čtenáři.

Délka článku plně odpovídá zadání, informace jsou v něm rozvrženy tak, aby čtenáře poučily, ale aby zároveň upoutaly a nenudily zbytečnými fakty. Článek se dobře čte a gramatika jazyka má adekvátní úroveň. Čtenář se v článku dozví odpověď na otázku z názvu i úvodu článku.

Z pozice autora původního článku bych byla relativně spokojená, jen bych uvedla více konkrétních informací o průběhu jednotlivých experimentů. V pozici redaktora bych připomínky neměla.

Zadaný úkol se autorovi popularizačního článku podařilo splnit, základní podmínky byly dodrženy. Článek bych spolužákovi na opravu nevrátila, protože žádné závažné chyby článek neobsahuje.