

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 např. 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 **zmír-nit** 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 **vyčer-pání** 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 **úlo-hách** 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.

Začátek popularizačního článku zní velmi dobře. Upoutává pozornost, autor zavádí i své subjektivní dojmy a neřídí se jenom pouhými fakty v článku. Nepřijde mi moc šťastná volba popisovat samotný průběh experimentů. Když už bychom se pouštěli do jeho popisu, měl by být víc rozepsaný, protože je celkově obsáhlejší, ale to by nám přesáhlo stanovenou délku článku. Takto, jak je zkrácený, je velmi chudý a „odfláknutý“. Bylo by dobré jen ve zkratce popsat co se zkoumalo a hlavně jaké to mělo celkové výsledky. Až na tuto výjimku si ale myslím, že obsahuje to, co obsahovat má a nenudí nás některými zbytečnými informacemi.

Za zmínku stojí i zvolený název. Na otázku „máte dostatek sebekontroly?“ si dost lidí moc neodpoví a tak je ani nenapadne si tento název číst. Ale jinak shrnuje to, co shrnovat má.

Článek je lehce čtivý, přiměřeně dlouhý. Velmi se mi líbí úvodní poutavá část a závěrečná část k zamyšlení. To se autorovi určitě povedlo.

Jazyk je dobře zvolený, čtivý, neobsahuje žádné neadekvátní výrazy ani naopak moc složité pojmy.