

## Vyhýbejte se červené, může snížit váš výkon

Barvy jsou důležitou součástí lidské společnosti, hrají důležitou roli v řadě situací, se kterými se denně potýkáme. Vzpomeňte si například na dobu, kdy jste naposled přecházeli křižovatkou a barvy na semaforu vás [informovali](#)<sup>1</sup>, zda můžete cestu bezpečně [překročit](#), aniž byste se vystavili nebezpečí či sankcím z řad policie. Barvy jsou významné i v říší rostlin a zvířat, kde námi zmiňovaná červená barva signalizuje nebezpečí nebo dominanci a instinktivně navozuje vyhýbavé tendence ([Kácha 2012](#)<sup>2</sup>). Může ale vliv červené barvy u lidí [sahat, až](#)<sup>3</sup> tak daleko, že ovlivní to, jakých [výsledků](#)<sup>4</sup> dosáhneme při plnění nejrůznějších úloh se zaměřením na testování kognitivního výkonů?

Odpověď na předchozí otázku můžeme například hledat ve studii autorů [Bertrams, Baumeister, Engler a Furley](#) (2015), kteří se tomuto tématu věnovali a pomocí tří experimentů se pokusili podpořit názor, že vystavení červené barvě nebo dokonce jen [nápisu „červená“](#)<sup>5</sup> [vyvedeném](#) na černém nebo [bílempozadí můžou](#)<sup>6</sup> snížit náš výkon. Oproti předchozím studiím věnujícím se tomuto tématu, které [ukázali](#)<sup>7</sup>, že tomu tak skutečné může být, svůj výzkum obohatili o [proměnou](#)<sup>8</sup> self-control (sebeovládání). Dle jejich mínění hraje self-control významnou roli při [tom zda](#)<sup>9</sup> a jak moc nás červená ovlivní.

V prvním a druhém experimentu autoři účastníky krátce vystavili červené nebo šedé barvě a následně přistoupili k plnění [úkolů](#)<sup>10</sup>, [které se sestávaly z](#)<sup>11</sup> mentální aritmetiky a standardizovaných [IQtestů](#)<sup>12</sup>. Třetí experiment byl obdobou prvních dvou, pouze nahradili červenou barvu nápisem „[červena](#)<sup>13</sup> a šedá“.

---

<sup>1</sup> informovaly

<sup>2</sup> (Kácha, 2012)

<sup>3</sup> sahat až

<sup>4</sup> výsledků

<sup>5</sup> nápisu „červená“

<sup>6</sup> bílém pozadí, můžou

<sup>7</sup> ukázaly

<sup>8</sup> proměnnou

<sup>9</sup> tom, zda

<sup>10</sup> úkolů

<sup>11</sup> které sestávaly z (viz <http://prirucka.ujc.cas.cz/?slovo=sest%C3%A1vat>)

<sup>12</sup> IQ testů

<sup>13</sup> červená

A k jakým závěrům tedy autoři dospěli<sup>14</sup>? Dle jejich mínění tyto tři experimenty zjistily, že takovéto krátké vystavení „červené“ způsobuje úbytek u testů kognitivního výkonu, ale pouze u těch jedinců kteří<sup>15</sup> předtím již vyčerpali<sup>16</sup> zásobu své momentální sebekontroly. Tento závěr že<sup>17</sup> síla sebekontroly snižuje tento negativní dopad červené barvy na náš výkon byl<sup>18</sup> konzistentní skrze všechny tři experimenty (Bertrams, Baumeister, Engler a Furley 2015<sup>19</sup>).

Dávejme si tedy dobrý pozor abychom<sup>20</sup> se před následujícími úkoly, které nás v životě čekají vyvarovali<sup>21</sup> vystavení červené barvy, pokud si nejsme jisti, že máme situaci pevně v rukou.

Bertrams, A., Baumeister, R., 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 And Social Psychology Bulletin*, 41(3), 311-322.

Kácha, O. (2012). Barva a kognitivní zpracování: Vliv červené na studijní výkon. In Dalibor Kučera. *Psychology Now! 2012: Sborník výzkumů a referátů ze semináře Moderní psychologie*. Praha: Gymnázium Omská. s. 39-48.

### **Zpětná vazba:**

Článek byl pro mě velmi čtivý a napsaný srozumitelným jazykem. Velmi se mi líbí název, který pěkně vystihuje jádro zkoumaného problému. Chválím i úvodní a závěrečný odstavec, které zajímavě otevírají a uzavírají článek. Domnívám se, že výsledky jsou interpretovány adekvátně a objektivně. Jednotlivé části textu na sebe plynule a bez zproblémově navazují. Délka textu odpovídá předepsanému rozsahu.

Co však v mých očích nesmírně snižuje kvalitu tohoto textu, je obrovské množství gramatických chyb a překlepů. Působí to na mě tak, jako by si autor článek před odevzdáním vůbec nezkontroloval. Chyby s navrženými opravami jsou označeny červeným textem s podtržením a doplněny návrhy k opravě v poznámkách pod čarou. V pasážích označených červeným pozadím, bych doporučovala použít jiné výrazy nebo přeformulovat:

---

<sup>14</sup> dospěli

<sup>15</sup> jedinců, kteří

<sup>16</sup> vyčerpali

<sup>17</sup> závěr, že

<sup>18</sup> výkon, byl

<sup>19</sup> (Bertrams, Baumeister, Engler a Furley, 2015)

<sup>20</sup> pozor, abychom

<sup>21</sup> čekají, vyvarovali

- překročit cestu – přejít cestu, přejít přes cestu
- ve studii autorů Bertrams, Baumeister, Engler a Furley (2015) – Původní znění mi připadá stejné, jako bych napsala „ve studii autorů Novák, Čermák, Kalina a Beneš (2015)“, lepší mi připadá „ve studii autorů Nováka, Čermáka, Kaliny a Beneše (2015)“ a stejně tak „ve studii autorů Bertramse, Baumeistera, Englera a Furleye (2015)“.
- nápisu „červená“ vyvedeném – Slovo „vyvedený“ mi do tohoto kontextu vůbec nepasuje, použila bych např. „uvedeném“ nebo zkrátka jen „nápisu „červená“ na černém nebo bílém pozadí“.

Domnívám se, že autor naplnil zadání a celkově bych si takový článek s chutí přečetla a považovala bych ho za přínosný, ovšem až po důkladné jazykové korektuře.