

## Vyhýbejte se červené, může snížit váš výkon

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

Odpověď na předchozí otázku můžeme například hledat například ve studii autorů Bertrams, Baumeister, Engler a Furley (2015), kteří se tomuto tématu věnovali a , ve které se vědci pomocí tří experimentů se pokusili podpořit názor zjistit, že zda vystavení červené barvě nebo dokonce jen nápisu“červená“ vyvedeném na černém nebo bílém(mezera)pozadí, můžou mohou snížit náš výkon. Oproti předchozím studiím věnujícím se tomuto tématu, které ukázaly, že tomu tak skutečné může být, svůj výzkum obohatili o proměnou self-control (sebeovládání). Dle jejich mínění hraje self-control významnou roli při tom zda 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, které se sestávaly z mentální aritmetiky a standardizovaných IQtesů. Třetí experiment byl obdobou prvních dvou, pouze nahradili červenou barvu nápisem „červená“ a „šedá“.

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

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

malý počet slov

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.