

## **Sebekontrola pomáhá odolávat účinkům červené barvy**

Zejména v posledním desetiletí vzniklo množství studií, které zkoumají psychologické reakce na vystavení různým barvám. Dosavadní výzkum naznačuje, že vnímání červené barvy snižuje kognitivní výkonnost v porovnání s jinými barvami. Studie, publikovaná letos v *Personality and Social Psychology Bulletin*, poukazuje na významnost míry sebekontroly při odolávání účinku červené barvy.

Skupina výzkumníků na univerzitě v německém Mannheimu provedla sérii tří experimentů. Vycházeli z poznatků o tzv. vyčerpání ega, podle kterých je sebekontrola, resp. síla vůle, omezený zdroj, který je možné vyčerpat. Hypotéza tedy byla taková, že lidé se sníženou mírou sebekontroly budou více náchylní k účinkům červené barvy, podobně jako podle dřívějších výzkumů lidé s oslabenou sebekontrolou hůře odolávají např. pokušení jíst sladkosti.

V prvním experimentu autoři testovali skupinu 66 vysokoškolských studentů v univerzitní laboratoři, kteří byli náhodně rozděleni do skupin. Měli za úkol přepsat článek o historii města, čímž je regulována míra vyčerpání jejich sebekontroly. Jedna ze skupin totiž dostala instrukci, aby vynechala písmena „e“ a „n“, která jsou v německém jazyce nejběžnější. Účastníci tedy museli potlačit své naučené psací návyky. Poté byly testovány jejich aritmetické schopnosti po vystavení červené barvě, resp. šedé pro kontrolní skupinu.

Druhý experiment se pokoušel replikovat koncept prvního se změnou výkonnostního testu, to znamená, že místo testu aritmetických schopností byl v tomto případě použit standardizovaný IQ test. Byly změněny i další podmínky za účelem eliminování dalších možných vysvětlení účinků vyčerpání ega.

V posledním experimentu pak byly zásadně změněny metody i vzorek účastníků za účelem širší generalizace. Jednalo se o skupinu středoškoláků, navíc nebyli vystaveni přímo červené barvě, ale pouze černobíle psanému slovu „červená“.

Všechny tři studie opravdu podpořily hypotézu, že červená barva způsobuje snížení výkonu v kognitivních testech, ovšem pouze u lidí, kteří předem vyčerpali svou aktuální sílu sebekontroly. Účastníci, kteří svou sílu sebekontroly nevyčerpali, nevykazovali žádné negativní efekty vystavení červené barvě.

Kromě významu pro další výzkum poukazují autoři například na užitečnost této studie pro každého, kdo chce podat při testu co nejlepší výkon i přes podmínky, které mohou vyvolávat úzkost nebo pocit ohrožení, jako je právě červená barva.

## **zpětná vazba**

**Autor ve svém článku velmi dobře interpretuje původní výzkum. Je zde zmíněna hlavní teoretická východiska bez zbytečných podrobností a popis jednotlivých experimentů je rovněž na odpovídající úrovni i když by stálo za zvážení zda ho ještě nezestručnit a místo toho se věnovat ve článku jiným oblastem (např. význam studie atd.). Popis metodologie a vzorku možná zasahuje až příliš do hloubky, záleželo pro jaké konkrétní publikum by byl článek určen.**

**Co se jazyka týče, článek byl čtivý a nepovšiml jsem si že by obsahoval výrazy příliš odborné ani příliš zobecňující. Na druhou stranu bych uvítal kdyby se autor pokusil dané téma čtenáři více zatraktivnit aby se o dané téma zajímal hlouběji. A také bych více rozved proč je tato studie užitečná lidem, kteří chtějí uspět u testů a jak jim vtom může pomoci. Celkový dojem kterým na mě práce působí je, že se spíše jedná o stručnou rešerši než popularizační článek, ale vydařeně se zde podařilo shrnout všechny základní informace t článku.**

**Práce dle mého splnila základní požadavky a nevracel bych ji k přepracování. Je znát, že autor si s tím dal práci a výsledkem je kvalitní text. Práce by dle mého tedy prošla i když je zde samozřejmě prostor pro zlepšení jak jsem již nastínil.**