

## Chcete uspět? Vyhňte se červené!

Bertrams, Baumeister, Englert a Furley pomáhají odhalit tajemství neúspěchu v testech u lidí se sníženou sebekontrolou. Rozšiřují nám naše vědomosti o důležitosti barev v každodenním životě.

Barvy bývají považovány za schopné ovlivnit fungování psychiky přes asociace, které vyvolávají. Podle Elliotova a Maierova tvrzení (2007) se mezi lidmi odedávna tradovalo, že různé barvy vyvolávají různé psychologické reakce. Důsledné zkoumání této myšlenky však začalo teprve nedávno. Od té doby už ale bylo nalezeno mnoho důkazů potvrzujících, že červená barva nebo jen slovo „červená“ vzhledem k ostatním kontrolním barvám více zhoršuje naši úspěšnost ve výkonu. Škodlivý efekt červené na naše výkony v poznávání byl vysvětlen návrhem, že tato barva aktivuje úzkostné odezvy, které pak ovlivňují naše myšlení. Tato zjištění jsou v souladu s evolučními poznatky, že červenou máme spojenou s hrozbou, selháním a vyhýbáním se něčemu.

Zmíněné poznatky již byly prokázány četnými výzkumy. Tato studie se snaží zjistit, zda aktuální schopnost sebekontroly, která nám pomáhá potlačit přirozenou reakci, hraje roli při narušení výkonu vlivem červené barvy.

V experimentu 1 a 2 byla laboratorně testována hypotéza, že úzkostné reakce vyvolané červenou barvou zhoršují kognitivní výkon, pokud je sebekontrola momentálně nižší. Ve třetím experimentu bylo místo samotné barvy použito slovo „červená“. Zkoumané osoby byly rozděleny na dvě skupiny. V první skupině byly osoby vystaveny červené barvě a druhá byla kontrolní s šedou barvou. Některé osoby sebekontrolu sníženou neměly, jiné ano. Všechny tři experimenty začaly zmanipulováním sebekontroly, následovalo krátké vystavení barvě (červené či kontrolní šedé) a později zkoumané osoby vyplnily test, který měřil jejich schopnosti. Dále byly zahrnuty dotazníky měřící míru úzkosti a sebekontroly.

První úkol zůstával stejný, druhý se u každého experimentu měnil. Prvního experimentu se zúčastnil soubor 66 vysokoškolských studentů. Jejich první úkol byl přepsat text a dodržet přitom dané podmínky. Druhá část sestávala z řešení matematických úkolů. Druhý experiment podstoupilo 76 vysokoškolských studentů, druhá část byla změněna na doplňování vhodných slov do dvojic v IQ testu. Třetího experimentu se zúčastnilo 125 středoškoláků, jejichž druhým úkolem bylo správně doplňovat obrazce, které si v hlavě museli otočit do správného úhlu.

Výsledky všech experimentů prokázaly, že účastníci, jejichž sebekontrola byla snížená či byli nedávno vystaveni činností náročnou na sebekontrolu, vykazovali v testech horší výkony. U účastníků se silnou sebekontrolou výkony zhoršeny nebyly.

To, že sebekontrola zmírňuje škodlivý efekt červené na naše kognitivní výkony bylo prokázáno mezi rozdílnými populacemi, rozdílným prezentováním červené a také to bylo demonstrováno na třech různých testech (číselném, verbálním a figurálním).

Autoři předpokládají, že učení se strategií, které by pomáhaly ke zvýšení sebekontroly, by mohlo pomoci předcházet úzkosti.