

## Vítězství sebekontroly nad červenou barvou

Svět kolem nás je plný barev. Tyto barvy mají moc nás v mnoha situacích ovlivnit, aniž bychom si to plně uvědomovali. Jejich vliv může být jak pozitivní, tak negativní. Červená barva v nás evokuje pocit úzkosti, a tím může narušovat i naši pozornost. Úzkostnou reakci nevyvolává jen červená barva, ale také samotné slovo „červená“. V následujícím článku si přiblížíme výzkum, ve kterém Alex Bertrams, Roy F. Baumeister, Chris Engler a Philip Furley zkoumali, zda a za jakých podmínek můžeme tento neblahý vliv červené barvy zmírnit či potlačit sebekontrolou.

Sebekontrola je síla naší vůle, díky které můžeme úmyslně změnit jinak automatickou reakci na určitý podnět. Pomáhá nám například odolat sladkému jídlu či alkoholu. Tato sebekontrola má však omezené zdroje. Pokud při nějaké na sebekontrolu náročné aktivitě její zásoby vyčerpáme, nezbudou nám tyto síly na kontrolu následující aktivity, a můžeme tak podlehnout stereotypním (a v dané chvíli nekontrolovatelným) reakcím na daný podnět.

Zmíněný výzkum předpokládal, že pokud je červenou barvou ovlivněn jedinec, jehož zásoby sebekontroly byly vyčerpány předchozí aktivitou, bude jeho výkon v následující činnosti nižší než u jedince, jehož zásoby sebekontroly vyčerpány nebyly. Jedinec s nevyčerpanými zásobami sebekontroly bude schopen právě díky nim potlačit vliv červené barvy.

Byly provedeny celkem 3 experimenty, kterých se zúčastnili studenti univerzity a studenti střední školy. Na začátku každého experimentu měli studenti za úkol přepsat určitý text. Jedna skupina měla úkol ztížený tím, že při psaní přepisu musela vynechávat určená písmena.

V prvním experimentu studenti po přepisu textu absolvovali aritmetický IQ test. Jedna skupina studentů obdržela zadání testu v deskách s červeným prvkem, druhá s prvkem šedým. Horší výsledky poté měli ti studenti, kteří museli v přepisu textu vynechávat písmena a test obdrželi v deskách s červeným prvkem. Mezi studenty, kteří obdrželi desky s červeným či šedým prvkem, ale jejich sebekontrola vyčerpána nebyla, nebyl žádný výrazný rozdíl.

Ve druhém experimentu studenti absolvovali přepis textu a verbální IQ test, který měl 2 verze. Jedny desky byly nadepsány červeným písmem, druhé černým. Ti, kteří měli těžší podmínky u přepisu textu a zároveň byli vystaveni červenému nápisu, podali nižší výkon než ostatní.

Ve třetím experimentu studenti absolvovali přepis textu a prostorový IQ test. Před testem bylo jedné skupině prezentováno černé slovo „šedá“ a druhé skupině černé slovo „červená“. Nižší výkon podali opět ti studenti, kteří byli konfrontováni se slovem „červená“ a zároveň měli v předcházejícím úkolu těžší podmínky.

Z výsledků uvedeného výzkumu lze vyvodit, že neblahému vlivu červené barvy podléhají jedinci, kteří při předchozí aktivitě vyčerpali své zásoby sebekontroly. Tito lidé následně podávají nižší výkony v IQ testu. Jedinci, kteří v předchozí aktivitě nevyčerpali své zásoby sebekontroly, tyto zásoby využili k potlačení vlivu červené barvy. Tím pádem ke zhoršení jejich pozornosti ani ke snížení výkonu v IQ testu nedošlo.

Interpretace původního výzkumu není příliš zkreslená, k určitému zkreslení došlo pouze na základě zadané délky článku, protože tato délka nedovolovala interpretovat všechny informace v přesném kontextu.

Článek je sepsán objektivně. Autor do něj nevložit žádné ze svých subjektivních myšlenek, čili nedošlo k žádné chybné interpretaci na základě vložení neadekvátních názorů.

V textu se objevují všechny podstatné informace, které jsou důležité pro laického čtenáře. Přestože jsou některé pasáže výzkumu úplně vynechány (zapříčiněno délkou článku), poskytuje tento článek dobrý náhled na danou problematiku. Oceňuji vysvětlení pojmu sebekontrola. Přidala bych snad jen počty studentů, kteří se výzkumu zúčastnili a jejich původ. Popis použité metody nebyl ani příliš stručný, ani příliš zdlouhavý. Hlavní výsledky studie jsou zde také srozumitelně popsány.

Autor se vyhnul používání odborných výrazů, což značně napomohlo pochopení článku. I když je text přeložen jednoduše, nezapřičiňuje zkreslenost podávaných informací. Naopak si myslím, že použitý jazyk dělá článek poutavějším. Článek se mi četl dobře, věty byly napsány srozumitelně, nejsou zde žádná nepochopitelná souvětí. Gramatické chyby se tam neobjevují.

Nadpis je sice zajímavý, vyplývá z něho ale, že sebekontrola vítězí vždy, což není pravda, jak se z článku dozvídáme. K upoutání pozornosti se však hodí dobře. Úvodní odstavec, ve kterém je experiment stručně popsán bych asi oddělila od samotného textu. Nepovažuji však za velký problém, že ho autor přiřadil k textu. Do závěru by se ještě hodilo zmínit, zda se tedy původní hypotézy autorů potvrdily či vyvrátily, ale bylo by to nejspíš kvůli délky na úkor ostatních informací, které jsou důležitější.

Zadání bylo podle mě splněno, práci bych nechala projít. Pokud by se daly některé informace trochu zkrátit, přidala bych krátkou zmínku o potvrzení/vyvrácení hypotéz.