

# ČERVENÁ ZNAMENÁ STŮJ! NEBO NE?

---

Náš svět je plný barev, které nás psychicky ovlivňují. Mohou v nás vzbuzovat různé pocity a poznání. Například barva červená. Co v nás vzbuzuje? Červená znamená stůj, nebezpečí, krev, nenávisť, hrozbu apod. Spousta výzkumů dokazuje, že červená barva snižuje naši výkonnost. V porovnání s šedou barvou, má červená barva výrazně negativnější vliv na kognitivní výkonnost. Tato barva je většinou spojována s hrozbou, selháním a vyhýbáním se. Lze tento vliv červené barvy nějak ovlivnit? Daly by se zmírnit její účinky a vliv na psychické fungování a kognici?

To právě zjišťuje náš výzkum. Konkrétně zkoumá, zda sebeovládání či sebekontrola zmírňuje nepříznivý vliv červené barvy na výkon. Každý z nás disponuje jistou schopností sebekontroly, která nám umožňuje překonat nepříznivé odezvy, které nám brání k dosažení cíle. Ta nám ale občas může velmi uškodit, pokud nemáme svou počáteční sebekontrolu. Pokud se pak přehnaně kontrolujeme a zakazujeme si některé nám příjemné věci, ve kterých jsme se dosud neomezovali, může to vyústit v přehnanou reakci. Například při pití alkoholu. Nemáme při pití počáteční sebekontrolu a opijíme se příliš často. Začneme se striktně zdržovat tohoto pití, což nás velmi omezuje. Pokud se na chvíli přestaneme ovládat, spustí to automatické opíjení se, jako dříve. Sebekontrola nám může opravdu zmírnit vliv červené barvy na náš kognitivní výkon. Pouze ale, když ještě tuto sebekontrolu nemám vybitou z předešlých sebeovládání, když nejsme unavení. Pokud se lidé více ovládají a kontrolují, nechají se snáze strhnout a ovlivnit účinky již zmiňované červené barvy.

Různé barvy mají různé vlivy na náš výkon. Právě již zmiňovaná červená náš výkon snižuje. Celkově se snažíme negativní účinky červené barvy na náš výkon potlačovat. Ne vždy se to ale povede. Lidé, kteří nejsou vyčerpaní, více snižují účinky červené barvy. Mají dost schopností, aby tento vliv odbourávali a nenechali se kognitivně ovlivnit. Naopak ti, co už mají sebekontroly dost, nedokáží tolik snižovat vliv červené barvy na náš výkon.

Barvy jsou všude kolem nás a každá působí jinak. I vymalovat pokoj není jednoduchá činnost. Barvy ovlivňují i teplotu pokoje nebo naši náladu. Zkuste si obarvit ložnici na červeno!

Výzkum není interpretován správně, v článku se vyskytuje spousta zkreslení, která úplně znemožnila pochopení původních myšlenek dané studie. Na konci článku se objevují autorovy vlastní myšlenky, což by ale laik nepoznal, protože není nijak zdůrazněno, že se nejedná o návrhy samotných autorů studie.

Autor vynechal spoustu důležitých informací, není tam vůbec popsána metodologie, hypotéza a výsledky jsou formulována mylně. Naopak je tam hodně nedůležitých informací, jako třeba ta o pití alkoholu – vůbec se samotného výzkumu netýká. To způsobilo, že by laický čtenář vůbec nepochopil, o co autorům výzkumu šlo.

Je použit jednoduchý jazyk, který usnadňuje čtenáři pochopení dané problematiky. Dále se mi líbí nepříliš dlouhé věty, které taky pomáhají snadnému pochopení textu. Článek je napsat spisovně a bez gramatických chyb.

Název byl použit vhodně, je zajímavý a čtenáře vhodně vtáhne do samotného textu. Chybí mi stručný úvodní odstavec, ve kterém by bylo popsáno, o co autorům vlastně šlo a taky jména autorů. Jednotlivé kapitoly na sebe sice navazují, ale bohužel vůbec nejsou o tom, o čem by být měly. Text je vhodně rozčleněn do odstavců. Zadaná délka byla dodržena.

Zadání splněno nebylo, protože článek měl laickému čtenáři přiblížit odborný výzkum, což se nepodařilo. Dopsala bych tam původní hypotézy, metodologii a výsledky bych upravila, aby odpovídaly pravdě. Smazala bych některé nedůležité části.