

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, nenávist, 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. Ty 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!

Zpětná vazba

Oceňuji zejména úvodní a závěrečnou část článku, ve kterých se autorovi opravdu podařilo čtenáře zaujmout. Článek je psaný jednoduchou a čtivou formou, ale informace jsou v něm podány celkem chaoticky a není jasné, zda autor dobře porozuměl původnímu textu výzkumu.

Čtenáři laikovi nemusejí být termíny jako „kognitivní“ zcela jasné, bylo by dobré je blíže vysvětlit, nebo použít jejich český ekvivalent.

V několika formulacích článku není zcela jasné, zda jde o výzkum autora popularizačního článku, nebo o výzkum jiných autorů. Tímto se popularizační článek stává neobjektivním.

Zadání úkolu nebylo splněno. Popularizační článek se zaměřuje na samotné výsledky výzkumu a uvádí je v různých praktických situacích. Laickému čtenáři může přijít článek poutavý, ale o výzkumu, z něhož jsou tyto závěry vyvozeny, se nedoče žádnou informaci. Zcela zde chybí popis výzkumu.

Název popularizačního článku také zcela neodpovídá informacím, které se můžeme v textu dočíst. Jak z pohledu redaktora, tak z pohledu autorů původního článku bych měla připomínky k absenci informací o výzkumu, který byl proveden. Autorovi bych doporučila práci upravit, protože dle mého názoru by „neprošla“. Pokud by byly doplněny informace o výzkumu, mohl by mít článek velice dobrou úroveň.