

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Kofeina nie zwiększa kreatywności

**Kofeina pomaga się skupić i ułatwia rozwiązywanie problemów, ale nie wpływa na wzrost kreatywności - wynika z badania zamieszczonego na łamach „Consciousness and Cognition”.**

„W zachodnich kulturach kofeina jest stereotypowo łączona z kreatywnymi zajęciami i stylami życia - pisarzami popijającymi kawę czy programistami konsumującymi napoje energetyczne. W tych stereotypach jest coś więcej niż ziarnko prawdy” - przekonuje dr Darya Zabelina, współautorka badania (<https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.102899>).

Badaczka przekonuje, że kofeina pobudza, wzmacnia czujność i koncentrację, a nawet poprawia funkcje motoryczne - to potwierdzone naukowo. Niestety kreatywności nie zwiększa - przyznaje.

W ramach badania naukowcy z Uniwersytetu Arkansas (USA) podawali ochotnikom po 200 mg kofeiny (równowartość kubka mocnej kawy) lub placebo (środek neutralny). Następnie dawali im do rozwiązania zadania na myślenie konwergencyjne - polegające na udzielaniu jednej, właściwej odpowiedzi - i dywergencyjne - polegające na znalezieniu wielu nowatorskich, nierzadko abstrakcyjnych rozwiązań. Sprawdzali też u uczestników wydajność pamięci roboczej i nastrój.

Okazało się, że badani pod wpływem kofeiny lepiej radzili sobie z rozwiązywaniem problemów wymagających udzielenia jednej odpowiedzi. Nie było natomiast różnicy pomiędzy nimi a grupą kontrolną (przyjmującą placebo) pod względem myślenia dywergencyjnego, mierzącego poziom kreatywności.

Ponadto kofeina nie wpływała znacząco na wydajność pamięci roboczej, ale uczestnicy czuli się po niej mniej smutni.

„Dwieście miligramów znacząco ułatwiało rozwiązywanie problemów, ale nie wywierało wpływu na kreatywne myślenie. Nie wpływało też na nie negatywnie, dlatego myślę, że swoją kawę można dalej spokojnie pić” - żartobliwie podsumowuje dr Darya Zabelina.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29502.html>



24-09-2024

## [Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## **Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją**

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## **SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa**

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

# Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**