

[Akceptuje](#)

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 zwiększa zdolność do rozwiązywania problemów

Kofeina zwiększa zdolność do skupienia i rozwiązywania problemów. Wyniki badań amerykańskiego zespołu, które ukazały się w piśmie [Consciousness and Cognition](#),

pokazują jednak, że nie stymuluje kreatywności.

W kulturach zachodnich kofeina jest stereotypowo kojarzona z twórczymi zawodami i stylem życia: od pisarzy z kawą poczynając, na programistach z napojami energetycznymi kończąc. W tych stereotypach kryje się więcej niż ziarno prawdy - podkreśla prof. Darya Zabelina z Uniwersytetu Arkansas.

O ile korzyści poznawcze wynikające ze spożycia kofeiny są dobrze poznane (wystarczy wspomnieć chociażby o wzroście czujności czy poprawie funkcji motorycznych), o tyle jej wpływ na kreatywność jest już słabiej zbadany.

W ramach swoich badań Zabelina osobno rozpatrywała myślenie dywergencyjne (rozbieżne) i konwergencyjne (zbieżne). Myślenie dywergencyjne to poszukiwanie wielu rozwiązań (wytwarzanie niezwykłych, lecz właściwych odpowiedzi na standardowe pytania), zaś myślenie konwergencyjne to posługiwanie się wiedzą i logiką, by wybrać najlepsze rozwiązanie problemu (wiele czynników jest scalanych w jedno rozwiązanie). Badanie, którego wyniki ukazały się w piśmie *Consciousness and Cognition*, pokazało, że kofeina poprawia myślenie konwergencyjne, ale nie ma znaczącego wpływu na myślenie dywergencyjne.

W studium wzięło udział 88 ochotników (większość stanowiły kobiety), którzy dostali albo 200-mg tabletkę kofeinową (odpowiednik jednej mocnej kawy), albo placebo; tabletki przygotowała miejscowa apteka. Wszystkich testowano pod kątem myślenia konwergencyjnego i dywergencyjnego, pamięci roboczej i nastroju. Badanych poproszono, by od 16 poprzedniego dnia powstrzymali się od spożywania napojów kofeinowych i alkoholowych.

Kofeina znacząco wspomagała rozwiązywanie problemów, ale nie miała wpływu na twórcze myślenie. Ponieważ nie ma też mowy o jego pogorszeniu, możemy nadal pić kawę; nie zaburzymy sobie w ten sposób tej zdolności.

Stwierdzony efekt utrzymał się po wzięciu poprawki na oczekiwania ludzi względem kofeiny (wyniki kwestionariusza CaffEQ, *Caffeine expectancy questionnaire*), ich przekonania odnośnie tego, co zażyli: kofeinę czy placebo, a także zmiany nastroju.

Zabelina dodaje, że nie stwierdzono, by kofeina znacząco oddziaływała na pamięć roboczą. Badani, którzy ją przyjmowali, twierdzili za to, że czują się mniej smutni.

Źródło: KopalniaWiedzy.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29825.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy