

[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](#)

Spacer wspomaga kreatywność



Jeśli czujemy, że brakuje nam kreatywności, najlepiej pójść na spacer - radzi "Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition", pismo wydawane przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne.

Naukowcy z Uniwersytetu Stanforda przeprowadzili badania z udziałem 176 studentów. Podczas każdego z eksperymentów podczas chodzenia na bieżni w pustym pokoju wymyślano więcej kreatywnych rozwiązań (jak np. różne zastosowania danego przedmiotu) niż podczas siedzenia. Gdy jednak badani mieli rozwiązać zadanie udzielając jednej odpowiedzi, lepiej radziły sobie osoby siedzące.

Aby sprawdzić, czy kreatywność wynikała z samego chodzenia czy z samego przebywania na zewnątrz, badacze porównali odpowiedzi uczestników, którzy siedzieli w pustym pomieszczeniu i chodzili na bieżni z tymi, którzy spacerowali na zewnątrz, a także studentami jeżdżącymi na zewnątrz na wózku inwalidzkim. Również wtedy okazało się, że osoby chodzące (zarówno na bieżni, jak i spacerujące na zewnątrz) były bardziej kreatywne niż ci, którzy siedzieli lub przemieszczali się na wózku inwalidzkim.

Podczas innego eksperymentu 48 studentów poddano dwóm testom na kreatywność. Pierwsza grupa podczas obu testów chodziła, druga siedziała, a trzecia chodziła podczas pierwszego, a siedziała podczas drugiego. Osoby z trzeciej grupy podczas drugiego testu radziły sobie gorzej niż te, które chodziły w obu przypadkach, jednak znacznie lepiej niż te, które w obu przypadkach siedziały.

"Sugeruje to, że pójście na spacer przed spotkaniem, które wymaga od nas kreatywności może być niemal równie pomocne jak chodzenie podczas tego spotkania" - mówi autorka analizy dr Marily Oppezzo.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21306.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy