

[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>



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