

### [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.

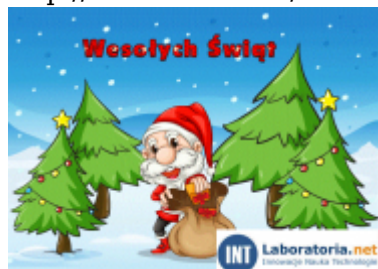
*Kofeina znacząco wspomagała rozwiązywanie problemów, ale nie miała wpływu na twórcze myślenie. Ponieważ nie ma też mowy o jego pogorszeniu, możemy nadal pić kawę; nie zaburzymy sobie w ten sposób tej zdolności.*

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>



23-12-2024

# Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

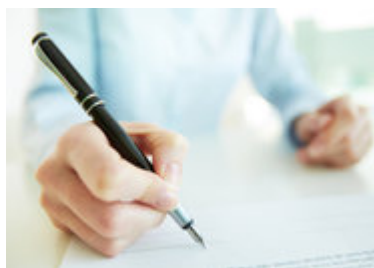
Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



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**