

[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>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

[Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy