

[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

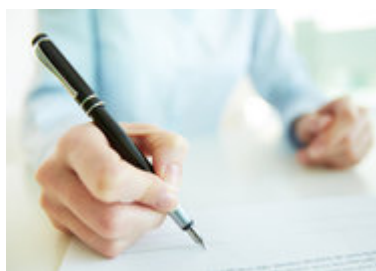
<http://laboratoria.net/aktualnosci/21306.html>



18-05-2022

Skóra z butelki leczy rany oparzeniowe

Hodowlą skóry zajmują się pracownicy Banku Tkanek CLO.



18-05-2022

Wele osób po przejściu COVID nadal wymaga pomocy

Powiedział PAP krajowy konsultant w dziedzinie fizjoterapii.



18-05-2022

Działanie innowacyjnej metody terapeutycznej pracy z koniem

Bada je psycholożka z UŁ.



18-05-2022

[Szkodliwy wpływ alkoholu na ryzyko nowotworów](#)

Nasilają je nadwaga lub otyłość.



18-05-2022

[Dieta śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn](#)

Informuje „The American Journal of Clinical Nutrition”.



18-05-2022

[Co czwarty Brytyjczyk cierpi z powodu chronicznego bólu](#)

Wykazały badania Ipsos dla BBC News.



18-05-2022

[Delta może powrócić](#)

Omikron nie wyeliminował tego wariantu SARS-CoV-2.



18-05-2022

[Świńskie serce przeszczepione umierającemu było zakażone wirusem](#)

Informuje „MIT Technology Review”.

Informacje dnia: [Skóra z butelki leczy rany oparzeniowe](#) [Wele osób po przejściu COVID nadal wymaga pomocy](#) [Działanie innowacyjnej metody terapeutycznej pracy z koniem](#) [Szkodliwy wpływ alkoholu na ryzyko nowotworów](#) [Dieta śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn](#) [Co czwarty Brytyjczyk cierpi z powodu chronicznego bólu](#) [Skóra z butelki leczy rany oparzeniowe](#) [Wele osób po przejściu COVID nadal wymaga pomocy](#) [Działanie innowacyjnej metody terapeutycznej pracy z koniem](#) [Szkodliwy wpływ alkoholu na ryzyko nowotworów](#) [Dieta śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn](#) [Co czwarty Brytyjczyk cierpi z powodu chronicznego bólu](#)

Partnerzy