

### [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](#)

## **Dobry humor ma dobroczynny wpływ na starsze osoby**

**Radosny nastrój ułatwia podejmowanie decyzji i poprawia funkcjonowanie pamięci roboczej u osób w podeszłym wieku - zawiadania czasopismo "Cognition and Emotion".**



Zespół naukowców z USA (University of Michigan, Cornell University) oraz Szwecji (Linköping University) doszedł do wniosku, że sprawienie już niewielkiej przyjemności osobom badanym w podeszłym wieku może poprawić im humor, a jednocześnie wpłynąć na lepsze funkcjonowanie poznawcze.

"Przeprowadzono wiele badań pokazujących, że młodzi dorośli są bardziej kreatywni i elastyczni poznawczo, kiedy mają dobry nastrój. Jednak z powodu ubytków poznawczych związanych ze starzeniem się, nie mieliśmy pewności, czy dobry humor może być pomocny w przypadku starszych osób" - zauważa Ellen Peters, współautorka badania.

Badacze wprawili część uczestników badania w dobry humor za pomocą drobnych upominków w postaci dwóch małych torebek ze słodyczami oraz kartki z podziękowaniami za udział w przedsięwzięciu. Zadbali też o to, aby pozytywny nastrój utrzymał się u nich podczas przeprowadzania eksperymentów, dlatego na komputerach ustawili tło pulpitu składające się z uśmiechniętych słoneczek na niebieskim tle.

Osobom, które miały pozostać w neutralnym nastroju nie zapewniono powyższych przyjemności.

Okazało się, że badani w dobrym humorze uczyli się znacznie szybciej, podejmowali trafniejsze decyzje i zapamiętywali dłuższe ciągi liter i liczb niż osoby w neutralnym nastroju.

"Wyniki naszego badania są ważne, bo pokazują, jak za pomocą prostych metod poprawy humoru, można polepszyć funkcjonowanie poznawcze i skuteczność podejmowania decyzji u starszych ludzi" - podkreśla Peters.

Nie stwierdzono jednak żadnego wpływu pozytywnego nastawienia na ogólną szybkość przetwarzania informacji i procesy związane ze stosowaniem słownictwa.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16444.html>



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## **Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne**

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## **Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego**

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## **Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii**

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## **Przyjemnych snów życzy anestezjolog**

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

### **Partnerzy**