

[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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29502.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