

[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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29825.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy