

### [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>



22-04-2026

## Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## **Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne**

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

**Informacje dnia:** [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

### **Partnerzy**