

16 / Listopad 2025

Newsletter Koła Naukowego Psychologii  
Uniwersytetu Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie



# TO Talenty!



## Drodzy Czytelnicy!

Serdecznie dziękujemy wszystkim członkom KNP oraz wszystkim zainteresowanym naszą działalnością za obecność na pierwszym zebraniu Koła Naukowego Psychologii UAFM w tym semestrze!

Wasza liczba, energia oraz entuzjazm były absolutnie niesamowite. **Zebranie odbyło się 8 października i wzięło w nim udział aż 172 uczestników!** To pokazuje, że tworzymy społeczność pełną pasji i zaangażowania.

Dziękujemy każdemu z Was za obecność, uśmiech, pytania oraz chęci działania.

Ciepło witamy również wszystkie nowe osoby, które zdecydowały się do naszego Koła. Cieszymy się, że jesteście z nami i już teraz wspóltworzycie coś wyjątkowego.

To spotkanie pokazało, jak wiele energii i pomysłów kryje się w naszej społeczności. Mam nadzieję, że każdy z Was poczuł, że KNP to miejsce, w którym warto działać, rozwijać swoje pasje i spotykać ludzi, którzy dzielą podobne zainteresowania.

**Prezes Koła Naukowego  
Psychologii UAFM**

*Niktoria Piątek*

### W tym numerze znajdziecie m.in.:

Opowiadanie  
biograficzne osoby  
po udarze  
niedokrwiennym

Od mitu do  
neuronauki. Co wiemy  
o wykorzystaniu  
potencjału naszego  
mózgu?

Kącik Mistrzów z  
Wilhelmem Wundtem


Strefę Rozmaitości z  
pamiętnikiem  
studenta, słowem  
miesiąca oraz  
sudoku

# SPIS TREŚCI

Kalendarz zapowiadanych wydarzeń organizowanych przez KNP UAFM w listopadzie	<b>3</b>
Informacje o Kalendarzu Wydarzeń KNP UAFM	<b>4</b>
Opowiadanie biograficzne osoby po udarze niedokrwinnym	<b>5</b>
Psychologia Bez Mitów - Od mitu do neuronauki. Co wiemy o wykorzystaniu potencjału naszego mózgu?	<b>7</b>
Kącik Mistrzów - Wilhelm Wundt	<b>10</b>
Strefa Rozmaitości	<b>12</b>
Listopadowe Bingo	<b>13</b>
Twórczy Zakątek	<b>14</b>
Redakcja i autorzy numeru	<b>15</b>

# KALENDARZ ZAPOWIEDZIANYCH WYDARZEŃ ORGANIZOWANYCH PRZEZ KNP UAFM W LISTOPADZIE

<b>4.11</b>	godz. 17:00	sala: D311	 Grupa Wsparcia
<b>5.11</b>	godz. 19:00	sala A227	 Spotkanie Koła Naukowego Psychologii: Poznajmy się lepiej!
<b>5.11</b>	godz. 20:00	sala: wkrótce	 Spotkanie organizacyjne Sekcji Badań Naukowych
<b>6.11</b>	godz. 17:00	sala D124	 <b>Sekcja Psychoterapii:</b> Grupa Balinta
<b>12.11</b>	godz. 17:00	sala D311	 <b>Sekcja Psychoterapii:</b> Podejście systemowe
<b>13.11</b>	godz. 16:00	sala: D311	 Grupa Wsparcia - tematyczna
<b>24.11</b>	godz. 17:00	sala: B203	 <b>Sekcja Wsparcia i Samorozwoju:</b> Cisza ≠ zgoda - seks, granice i odpowiedzialność. Gdzie kończy się wolność, a zaczyna przestępstwo?
<b>26.11</b>	godz. 17:00	sala: wkrótce	 Seminarium Myśli Psychologicznej Temat przewodni: wkrótce
<b>28.11</b>	godz. 13:00- 16:00	Przestrzeń UAFM: wkrótce	 <b>Sekcja Wsparcia i Samorozwoju:</b> Zdrowie pod Kontrolą - o ryzyku, profilaktyce i świadomości seksualnej

 Wydarzenie otwarte - wydarzenie przeznaczone dla WSZYSTKICH zainteresowanych - **RÓWNIEŻ SPOZA UAFM!**

 Wydarzenie zamknięte - wydarzenie przeznaczone wyłącznie dla CZŁONKÓW Koła Naukowego Psychologii - obowiązują zapisy.

 Wydarzenie przeznaczone dla CZŁONKÓW KNP oraz studentów PSYCHOLOGII UAFM.

# KALENDARZ WYDARZEŃ KNP UAFM

Autor: **Wiktoria Piątek**

## Co znajdziesz w Kalendarzu Wydarzeń?

- Regularnie aktualizowane informacje o nadchodzących wydarzeniach, takich jak zebrania, warsztaty, seminaria oraz inne inicjatywy organizowane przez KNP.
- Pliki do pobrania, w tym archiwalne oraz bieżące wydania newsletterów, zawierające podsumowania wydarzeń oraz zapowiedzi kolejnych inicjatyw.
- Materiały promocyjne, takie jak plakaty oraz grafiki konkretnych wydarzeń.
- Szczegółowe plany spotkań oraz ich opisy, które pozwalają zapoznać się z tematyką i zakresem tematycznym każdego wydarzenia.
- Wydarzenia zewnętrzne, wzbogacające kalendarz o dodatkowe możliwości rozwoju – każde z nich opatrzone jest aktywnym linkiem do zapisów lub dodatkowymi informacjami.

ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA Z OFICJALNEGO KALENDARZA WYDARZEŃ KOŁA NAUKOWEGO PSYCHOLOGII UAFM – NARZĘDZIA STWORZONEGO Z MYŚLĄ O WSZYSTKICH STUDENTACH ORAZ PASJONATACH PSYCHOLOGII, KTÓRZY CHCĄ NA BIEŻĄCO ŚLEDZIĆ AKTYWNOŚĆ NAUKOWĄ ORAZ ORGANIZACYJNĄ KOŁA.



Kalendarz jest dostępny w formie Google Calendar, co umożliwia jego subskrypcję oraz bezproblemową integrację z prywatnym kalendarzem użytkownika. Dzięki temu można otrzymywać automatyczne powiadomienia o nadchodzących wydarzeniach i nigdy więcej nie przegapić istotnych terminów. To narzędzie, które wspiera organizację, rozwój i aktywny udział w życiu Koła.

**Zachęcamy do subskrypcji oraz aktywnego korzystania. Kalendarz Wydarzeń KNP to prosty sposób, by być na bieżąco z tym, co dzieje się w Kole!**



**Kliknij, aby  
otworzyć  
Kalendarz Google**

**LUB ZESKANUJ  
KOD QR**



# OPOWIADANIE BIOGRAFICZNE OSOBY PO UDARZE NIEDOKRWIENNYM

**Autor: Sharon M.**

---

## **Rozdział I. Pierwsze przebudzenie**

Obudził się w świecie, który wyglądał znajomo, a jednak nie chciał układać się w dawną całość. Ściany tego samego pokoju, światło wpadające przez te same zasłony, a mimo to miał wrażenie, jakby ktoś przesunął granice pomiędzy nim a rzeczywistością. Ciało, niegdyś posłuszne, teraz odpowiadało ospale, jakby obraziło się na niego i postanowiło mówić tylko połowicznie.

Leżąc, czuł ciężar własnych myśli, rozciągniętych pomiędzy lękiem a nadzieją. „Co się stało?” – to pytanie wracało uporczywie, choć odpowiedź znał gdzieś głęboko, w trzasku wspomnień i pustce po utraconej ciągłości. Udar. Słowo ciężkie, obce, a jednak już wpisane w jego życie.

Najtrudniejsze były pierwsze chwile, gdy docierało do niego, że nic nie będzie już takie samo. Palce, które wcześniej pewnie trzymały długopis czy kubek z herbatą, teraz leżały bezwładnie, jakby należały do kogoś innego. Głos w gardle plątał się, próbując wydobyć dźwięk, lecz każde słowo musiało walczyć o narodziny.

A jednak w tym chaosie było coś jeszcze – cicha obecność drugiego człowieka. Córka, stojąca przy łóżku, patrzyła na niego wzrokiem, w którym mieszał się strach i siła. To ona stała się pierwszym lustrem, w którym zobaczył, że wciąż istnieje – nie tylko jako ciało, ale jako ojciec, którego warto kochać i ratować.

Tamto przebudzenie nie było początkiem końca, choć przez chwilę tak mogło się wydawać. Było początkiem drogi, której wówczas nie potrafił sobie wyobrazić – pełnej ciemnych korytarzy i małych światełek nadziei. Drogi, na której uczył się, że każda chwila może być zarówno ciężarem, jak i darem.

---

## Rozdział II. Świadomość ograniczeń

Nie był to jeden moment, lecz raczej powolne odkrywanie prawdy. Każdy poranek stawał się sprawdzianem – czy ręka podniesie się wyżej niż wczoraj, czy noga odnajdzie równowagę, czy język zdoła wypowiedzieć proste słowo bez zacięć. Każde niepowodzenie bolało mocniej niż ból fizyczny. To była rana w dumie, w poczuciu bycia sobą.

Nagle zwyczajne czynności zamieniały się w zadania wymagające cierpliwości i skupienia. Szklanka wody potrafiła stać się przeszkodą nie do pokonania, a próba zapisania choćby jednego słowa wyglądała jak mozolna walka z własnym ciałem. On, człowiek przyzwyczajony do sprawności, musiał uczyć się wszystkiego od nowa – jak dziecko, które dopiero poznaje granice swoich możliwości.

Najtrudniejsze było spojrzeć w lustro i zaakceptować obraz, który z niego spoglądał. Twarz znajoma, a jednak zmieniona, naznaczona walką, której nie widać było na pierwszy rzut oka. Czasem nachodziła go myśl: „To już nie ja”.

A jednak w tle tej goryczy pojawiała się cicha determinacja. Jeśli ciało się buntowało, trzeba było znaleźć drogę do porozumienia. Jeśli język się plątał, można było nauczyć się cierpliwości wobec własnych słów. Właśnie ta świadomość, choć bolesna, stawała się początkiem budowania nowego „ja” – kruchego, ale wciąż obecnego.



# PSYCHOLOGIA BEZ MITÓW OD MITU DO NEURONAUKI. CO WIEMY O WYKORZYSTANIU POTENCJAŁU NASZEGO MÓZGU?

**Autor: Oliwia Kąpielewska**

Mity w psychologii krążą wokół nas nieustannie i dają nam złudną pewność. Wiele osób buduje swoje przekonania na ich podstawie i to nie tylko tzw. laicy lecz także osoby wykształcone w tym obszarze. W 2022 roku w czasopiśmie *PeerJ* hiszpańscy psychologowie Rodríguez-Prada, Orgaz i Cubillasa, opublikowali badanie, którego celem było zbadanie rozpowszechnienia mitów wśród studentów kierunku psychologia w Hiszpanii. Okazało się, że większość uczestników była w stanie rozpoznać znaczną część nieprawdziwych twierdzeń, jednak relatywnie duża grupa nadal w nie wierzyła. Szczególną uwagę zwraca mity, który - mimo tego, że rzadziej akceptowany przez badanych - pozostaje bardzo spopularyzowany na świecie i powielany w kulturze masowej. Jest on zaskakująco trwały mimo rozwoju wiedzy naukowej. Już w literaturze rozwoju osobistego, w książce *Mind Power* Uri Gellera z lat siedemdziesiątych XX wieku, możemy przeczytać: „Większość z nas wykorzystuje tylko około 10% mózgu”.

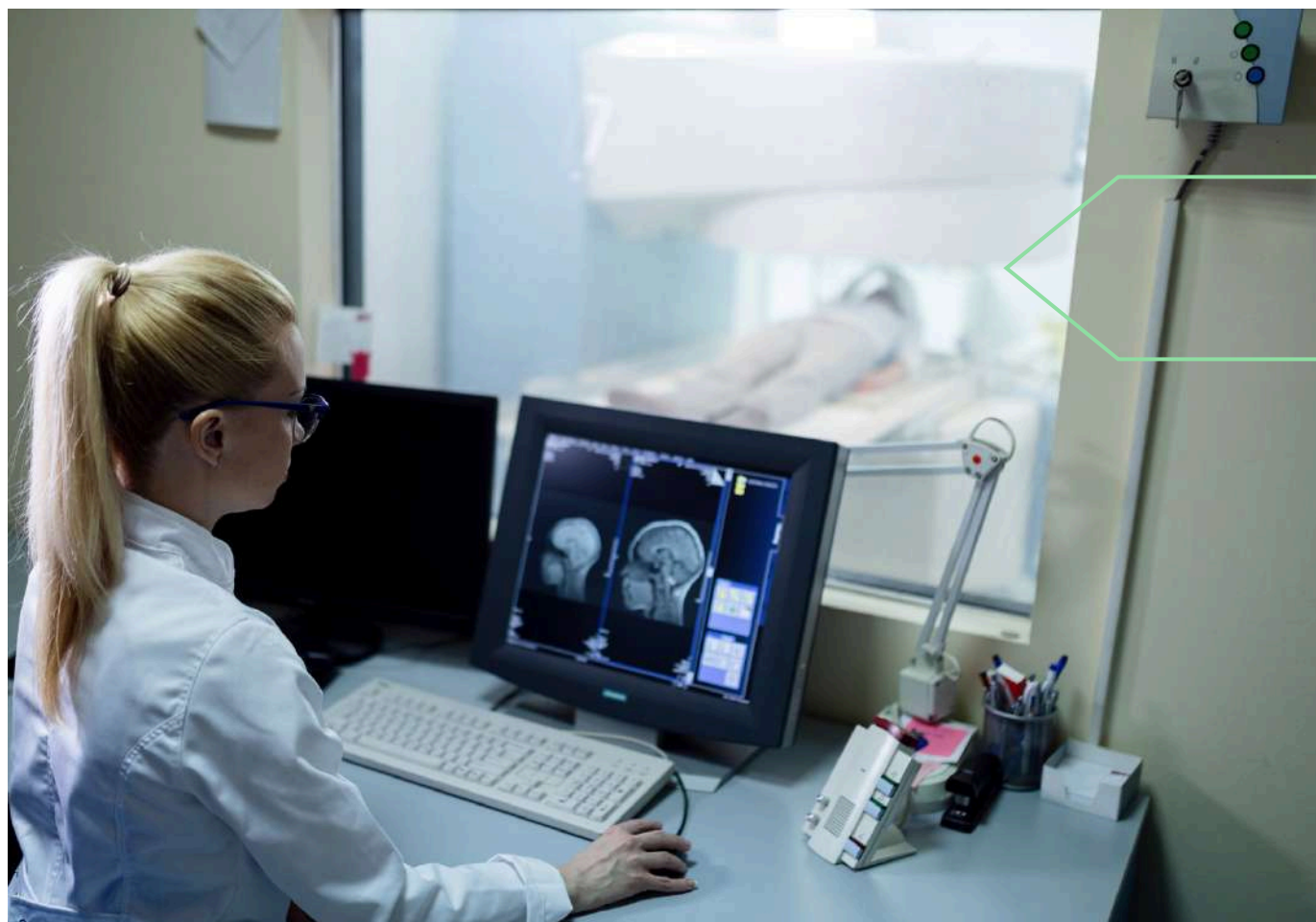


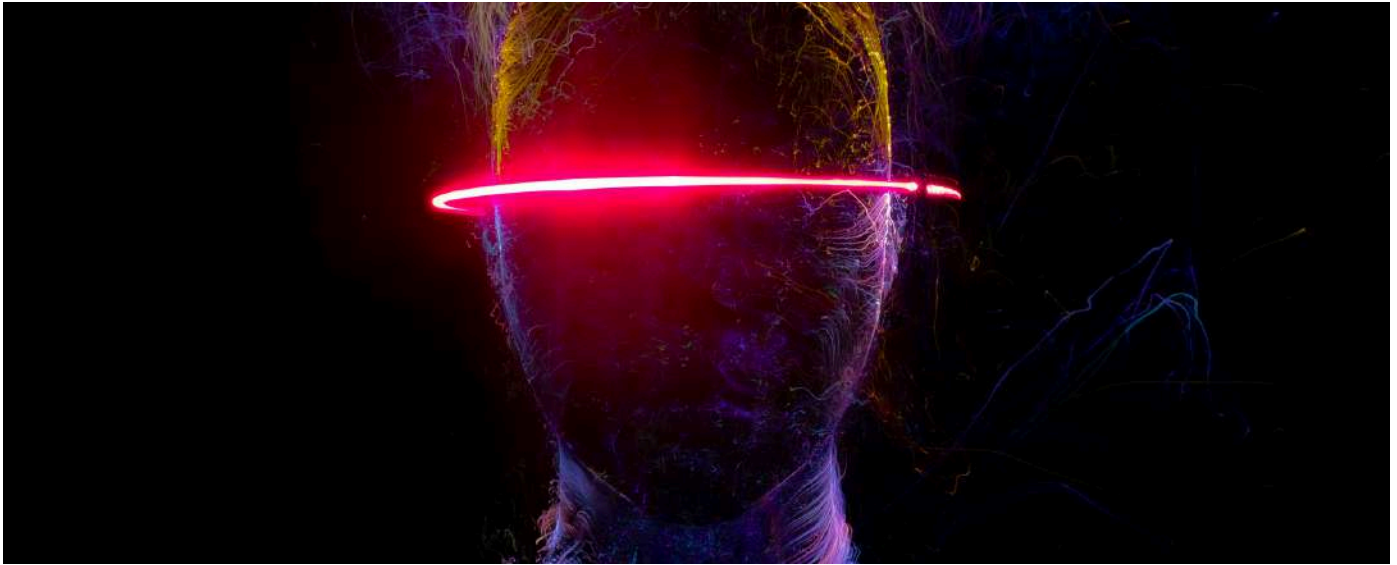
Sama myśl, że możemy jeszcze „odblokować” 90% naszego mózgu, jest niezwykle atrakcyjna. Już w tym momencie nasz ośrodkowy układ nerwowy wykazuje niesamowite umiejętności, a co dopiero gdybyśmy mogli wykorzystać pełnię jego możliwości! Jednak dowody naukowe jednoznacznie obalają tę tezę. Mózg jest największym konsumentem energii w organizmie, zużywa jej aż 20% w stanie spoczynku. Jest to niezwykle kosztowny organ metabolicznie, więc z punktu widzenia ewolucyjnego pozostawienie tak dużej części nieaktywnej byłoby nieefektywne. Trzeba także zauważyć, że aktywność każdej części mózgu jest kosztowna, kontrolowana i wymaga selekcji. Petter Lennie w artykule „The Cost of Cortical Computation” oblicza koszty metabolizmu jednego potencjału czynnościowego w korze mózgowej i oszacował, że liczba aktywnych neuronów w danym momencie to znacznie poniżej 1%.



Potwierdzają to również badania neuroobrazowe. Artykuł *Whole-brain, time-locked activation with simple tasks* opublikowany w czasopiśmie *Nature Communications* przedstawia badania fMRI, które pokazują, że praktycznie wszystkie obszary mózgu wykazują pewną aktywność przy zadaniach poznawczych. W warunkach minimalnego szumu pomiarowego aktywacje fMRI obejmowały znacznie więcej obszarów niż pierwotnie związane z zadaniem. Warto jednak zaznaczyć, że mózg nie używa „100% swojej mocy”, tylko uczestniczy, aktywuje się w odpowiednich obszarach. Mózg nie jest pasywną strukturą używaną w 10%, lecz dynamiczną częścią nas, która się zmienia, reaguje na doświadczenia i uszkodzenia. Jak zauważył James W. Kalat, deficyty po uszkodzeniu mózgu nie wynikają tylko z obumarcia danej grupy komórek. Zjawisko to określa się mianem diaschizy, gdy jeden obszar zostaje uszkodzony, inne, które normalnie od niego otrzymują sygnały, też są osłabione. Oznacza to, że mózg funkcjonuje jako sieć interaktywnych neuronów i współpracuje między danymi obszarami.

Koncepcja sieciowej organizacji mózgu znajduje potwierdzenie również w pracach Karla Lashleya. Już w pierwszej połowie XX wieku, szukając fizycznego śladu pamięci w mózgu zauważył, że utrata funkcji poznawczych zależy od rozległości, a nie lokalizacji uszkodzenia. Są rozproszone po całej korze mózgowej, nie tylko w poszczególnych „wyspach aktywności”. Odkrycie to doprowadziło Lashleya do zasady ekwipotencjalności – wiele obszarów kory może pełnić podobne funkcje i częściowo kompensować uszkodzenia. Może i nie znalazł konkretnego miejsca odpowiedzialnego za pamięć, ale pokazał, że mózg działa całościowo, dzięki współdziałaniu licznych obszarów.





Badania te tworzą spójny i zrozumiały obraz, skąd więc pojawił się mit o wykorzystywaniu jedynie 10% mózgu? James W. Kalat sugeruje, że jego korzenie sięgają lat 30 XX wieku, kiedy naukowcy odkryli, niewielkie wiele neuronów lokalnych. Ich rozmiar i nieznaną funkcją mogło prowadzić do błędnego przypuszczenia, że są zbędne. Mit mógł również powstać w wyniku nadinterpretacji słów Williama Jamesa: „Wykorzystujemy tylko niewielką część naszych możliwych zasobów psychicznych i fizycznych”, które odnosiły się raczej do potencjału człowieka w sensie psychicznym i fizycznym. Niektórzy przypisują mit Albertowi Einsteinowi, choć nie istnieją na to żadne dowody. Prawdopodobnie, jako symbol niezwykłej inteligencji, jego postać była wykorzystywana do uwiarygodnienia tej teorii. We współczesnej kulturze popularnej mit został wzmocniony przez film „Lucy” z 2014 roku, który ukazuje główną bohaterkę uzyskującą nadludzkie zdolności poprzez „odblokowanie” kolejnych 90% mózgu. Film kreuje obraz enigmatycznego i tajemniczego umysłu ludzkiego, którego pełne wykorzystanie pozwala przenieść się poza przestrzeń i czas. Film przyczynił się do rozpowszechnienia tej fałszywej teorii i utrwalił pseudonaukowe podejście do ludzkich możliwości poznawczych.

Mit o wykorzystywaniu 10% mózgu nie ma żadnych podstaw naukowych. Badania neuroobrazowe, plastyczności mózgu i skutków jego uszkodzeń jednogłośnie wskazują na całościową aktywność. Dowodzi to, jak różnorodne pseudonaukowe idee krążące po świecie mogą łatwo zakorzenić się w ludzkich przekonaniach i wpływać na sposób myślenia. Choć już wiemy, że nie istnieje żaden ukryty potencjał do odblokowania, sama wizja wykorzystywania w pełni swoich możliwości mentalnych, zdaje się niezwykle pociągająca – być może dlatego, że odpowiada na naszą wewnętrzną potrzebę ciągłego rozwoju i przekraczania własnych możliwości.

#### Bibliografia

- Bijsterbosch, J. D., Bowman, H., FitzGerald, T. H. B., & Smulders, T. V. (2023). Whole-brain, time-locked activation with simple tasks. *Nature Communications*, *14*(1), 6244.
- Gonzalez-Castillo, J., Saad, Z. S., Handwerker, D. A., Inati, S. J., Brenowitz, N., & Bandettini, P. A. (2012). Whole-brain, time-locked activation with simple tasks revealed using massive averaging and model-free analysis. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *109*(14), 5487–5492. <https://doi.org/10.1073/pnas.1121049109>
- Kalat, J. W. (2019). *Biological Psychology*. Wadsworth Inc. Fulfillment.
- Lennie P. (2003). The cost of cortical computation. *Current biology : CB*, *13*(6), 493–497. [https://doi.org/10.1016/s0960-9822\(03\)00135-0](https://doi.org/10.1016/s0960-9822(03)00135-0)
- Raichle, M.E. & Gusnard, D.A. (2002) Appraising the brain's energy budget, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *99*(16) 10237-10239. <https://doi.org/10.1073/pnas.172399499>
- Rodríguez-Prada, F., Orgaz, C., & Cubillas, C. P. (2022). Myths in psychology: Psychological misconceptions among Spanish psychology students. *PeerJ*, *10*, e14030.

# KĄCIK MISTRZÓW

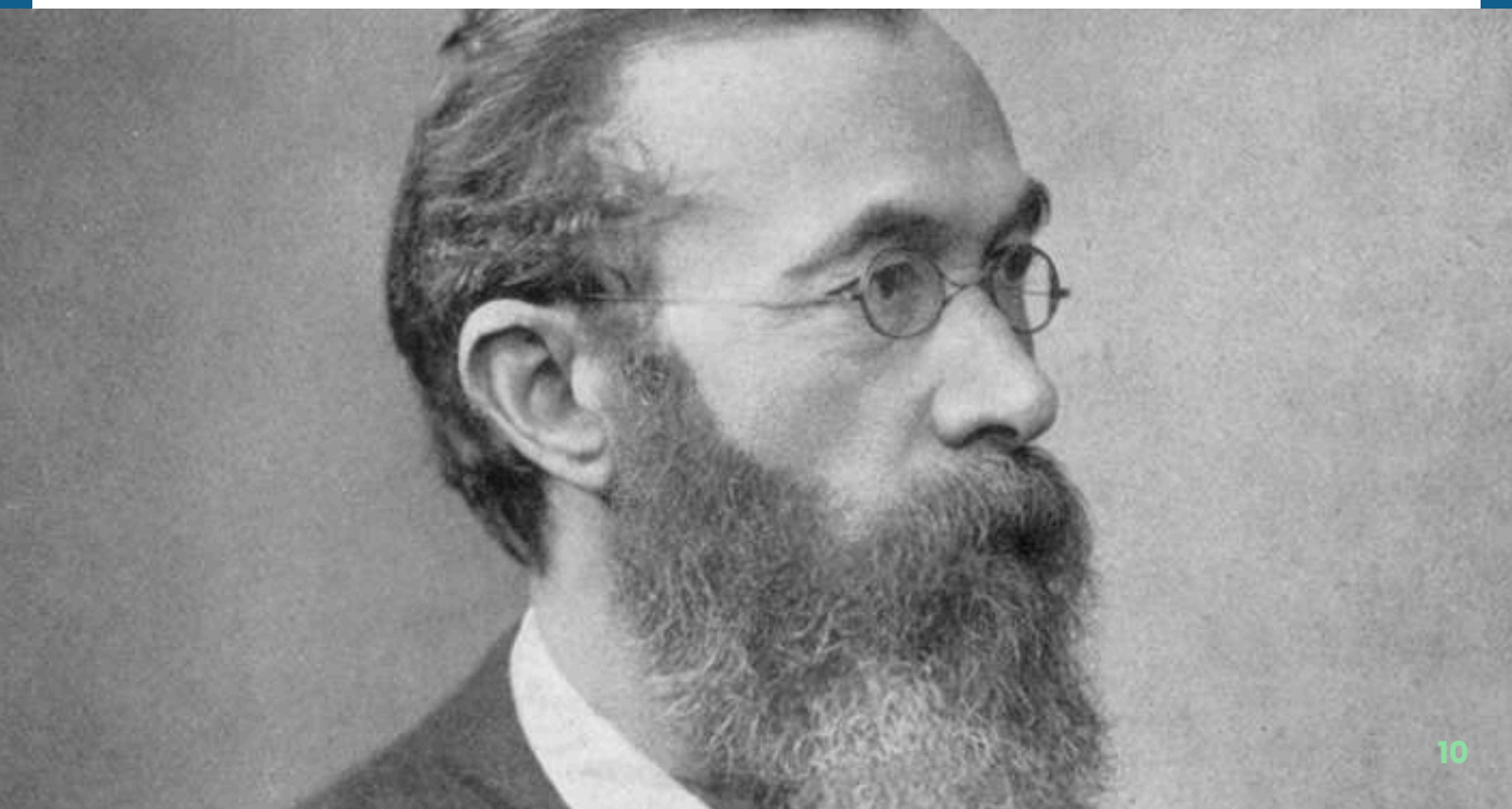
# WILHELM WUNDT

Niemiecki psycholog, filozof, fizjolog uznawany za ojca naukowej psychologii

**Autor: Ada Słabczyńska**

Wilhelm Wundt urodził się 16 sierpnia 1832 roku w Neckarau koło Mannheim jako czwarte dziecko pastora Maksymiliana Wundta i Marie Frederike z domu Arnold. Po zdaniu matury studiował w latach 1851–1856 medycynę, nauki przyrodnicze i filozofię w Tybindze i Heidelbergu, gdzie w 1856 roku uzyskał doktorat z medycyny. Następnie pracował jako asystent Karla Hasse i Hermanna von Helmholtza, prowadząc badania nad układem nerwowym i percepcją. W 1857 roku habilitował się z fizjologii i rozpoczął wykłady z fizjologii oraz fizyki medycznej. Współpraca z Helmholtzem w latach 1858–1863 zaowocowała publikacjami z psychologii eksperymentalnej. W 1864 roku został profesorem nadzwyczajnym antropologii i psychologii medycznej w Heidelbergu, a w 1871 roku objął stanowisko profesora nadzwyczajnego medycyny.

W 1875 roku przeniósł się do Lipska, gdzie był profesorem zwyczajnym filozofii. W 1879 roku założył prywatne laboratorium badań eksperymentalnych, które w 1883 roku zostało oficjalnie uznane przez uniwersytet jako Instytut Psychologii, a od 1884 roku nosiło nazwę Instytutu Psychologii Eksperymentalnej. Wundt pełnił funkcję rektora uniwersytetu w latach 1889–1890, a w 1913 roku powołał przy instytucie oddział psychologii ludów. W 1917 roku zakończył pracę akademicką. Ostatnie lata życia spędził w Großbothen koło Lipska, gdzie zmarł 31 sierpnia 1920 roku i został pochowany 4 września na cmentarzu Südfriedhof.



Wilhelm Wundt uważał psychologię za naukę przyrodniczą zajmującą się badaniem świadomego doświadczenia. Jej celem było poznanie składników świadomości oraz zrozumienie, jak łączą się one w spójną całość przeżywaną przez człowieka.

W badaniach stosował introspekcję („wewnętrzną percepcję”) – metodę samoobserwacji własnych doznań w sposób możliwie obiektywny. Aby nadać jej charakter naukowy, Wundt używał powtarzalnych bodźców, które miały wywoływać te same doświadczenia, oraz współpracował z osobami przeszkolonymi w obserwacji swoich przeżyć. Mierzył m.in. czas reakcji na bodziec, co można uznać za wczesną formę zbierania danych empirycznych.

Był również prekursorem zasad etyki badań naukowych – postulował, że uczestnicy powinni być świadomi celu i przebiegu eksperymentu. Wundt zwracał też uwagę na znaczenie czynnika kulturowego w rozwoju psychiki, co rozwinął w dziesięciotomowym dziele *Völkerpsychologie. Eine Untersuchung der Entwicklungsgesetze von Sprache, Mythos und Sitte* (1900–1920), uznawanym za początek psychologii kulturowej.

W przeciwieństwie do psychologii indywidualnej, psychologia kulturowa ma na celu zilustrowanie ogólnych praw



rozwoju umysłowego rządzących wyższymi procesami intelektualnymi: rozwojem myśli, języka, wyobraźni artystycznej, mitów, religii, zwyczajów, relacji jednostek ze społeczeństwem, środowiska intelektualnego i tworzenia dzieł intelektualnych w społeczeństwie. „Tam, gdzie kończą się celowe eksperymenty, historia przeprowadza eksperymenty w imieniu psychologów”. Należy zbadać te procesy umysłowe, które „leżą u podstaw ogólnego rozwoju społeczeństw ludzkich i tworzenia wspólnych wyników intelektualnych o powszechnie uznanej wartości”.

Wundt i jego uczeń Edward Titchener rozwijali koncepcję strukturalizmu, zakładającą, że zrozumienie zjawisk psychicznych wymaga poznania ich struktury. Skupiali się na elementach świadomości – wrażeniach, wyobrażeniach i afektach – a nie na funkcjach procesów psychicznych.

Dzięki tym założeniom Wundt uznawany jest za jednego z ojców nowoczesnej psychologii naukowej. Jego podejście położyło podwaliny pod dalszy rozwój metod eksperymentalnych oraz refleksji nad subiektywnym doświadczeniem człowieka.

#### Bibliografia

- Brennan, J. F. (2006). *Historia myśli psychologicznej*. Wydawnictwo Naukowe PWN.  
Danziger, K. (1980). Wundt and the two traditions of psychology. W: W. G. Bringmann & R. D. Tweney (red.), *Wundt Studies: A Centennial Collection*. C. J. Hogrefe.  
Nicolas, S., & Ferrand, L. (1999). The early history of experimental psychology in France (1880–1900). *American Journal of Psychology*, 112(4), 527–557.  
Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Historia współczesnej psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.  
Stachowski, R. (2000). *Historia myśli psychologicznej*. Wydawnictwo Naukowe PWN.  
Titchener, E. B. (1896). *An Outline of Psychology*. Macmillan.  
Wundt, W. (1874). *Grundzüge der physiologischen Psychologie*. Engelmann.  
Wundt, W. (1900–1920). *Völkerpsychologie. Eine Untersuchung der Entwicklungsgesetze von Sprache, Mythos und Sitte*. Engelmann.

# Z PAMIĘTNIKA STUDENTA

Każdy z nas ma jakieś wspomnienia ze studiów, które zostają w pamięci na dłużej.

Może jest to zabawna sytuacja z zajęć, trudny moment, który dziś wspominasz z uśmiechem, albo historia o przyjaźni, pasji czy odkrywaniu siebie.

Chcemy stworzyć wspólny „pamiętnik” studentów i absolwentów, czyli przestrzeń pełną historii, wspomnień oraz emocji związanych ze studiowaniem.

## NAPISZ DO NAS!

Możesz opowiedzieć coś sentymentalnego, zabawnego, inspirującego lub po prostu *SWOJEGO*.

## Twój wpis może być anonimowy lub podpisany – JAK WOLISZ!

Najciekawsze historie opublikujemy w kolejnym numerze naszego newslettera.

## PODZIEL SIĘ Z NAMI SWOJĄ HISTORIĄ!

[Kliknij i napisz kilka słów od siebie.](#)



Sudoku oryginalnie wcale nie pochodzi z Japonii. Pomysł narodził się już w XVIII-wiecznej Szwajcarii u matematyka Leonharda Eulera, który stworzył coś, co nazwał „kwadratami łacińskimi”. Dopiero w latach 80. XX wieku Japończycy nadali łamigłównie obecną nazwę i popularność.

4			9		8		6
				8			
3			7				9
9	4						
			3				1
5		1			2		3
	1		8				
				7		5	1
2		5		1		3	7

			4		2			
7	1			3			4	6
4		8		7		5		9
2			8		9			5
	8						9	
9			6		3			2
8		7		6		3		4
6	5			9			1	7
				5				

Około 2005 roku sudoku opanowało świat tak gwałtownie, że niektóre gazety odnotowały wzrost sprzedaży tylko dzięki codziennym łamigłówkom. W krótkim czasie pojawiły się też pierwsze międzynarodowe konkursy, a gracze zaczęli rywalizować o jak najszybsze rozwiązanie łamigłówki.

## SŁOWO MIESIĄCA: RÓWNOWAGA

*Nie możemy zatrzymać fal, ale możemy nauczyć się po nich surfować.*

Jon Kabat-Zinn

Równowaga nie oznacza braku wpływu bodźców zewnętrznych ani idealnego spokoju. To raczej umiejętność odnajdywania harmonii pośrodku codziennego zgiełku, pomiędzy obowiązkami, zmiennymi emocjami i nieprzewidywalnymi sytuacjami. To sztuka delikatnego reagowania na trudne okoliczności oraz bycia elastycznym wobec nieustannie zmieniających się planów, relacji z innymi ludźmi oraz samego siebie.

### ĆWICZENIE REFLEKSYJNE

Zatrzymaj się na chwilę. Pomyśl o jednej sytuacji z ostatnich dni, w której, mimo napięcia, pośpiechu czy trudności, udało Ci się zachować wewnętrzną równowagę. Co Ci w tym pomogło? Czy była to rozmowa z kimś bliskim, kilka głębszych oddechów, ulubiona melodia, spacer... czy może po prostu cicha akceptacja, że nie wszystko musi być pod Twoją kontrolą?

### MIESIĘCZNA PRAKTYKA RÓWNOWAGI

Każdego dnia poświęć 15 minut TYLKO dla siebie. Zatrzymaj się na chwilę. Odłóż telefon. Odsuń na bok wszelkie zadania. Usiądź wygodnie. Oddychaj spokojnie. Pozwól, by myśli przychodziły i odchodziły jak fale, których nie da się zatrzymać. Pomyśl, jak się z nimi czujesz?

**Zauważ, jak regularna, codzienna chwila świadomej obecności może z czasem przynoczyć Ci wewnętrzny spokój oraz subtelne poczucie równowagi, tej, która nie wymaga idealnych warunków, by być, a jedynie Twojej obecności tu i teraz.**

# LISTOPADOWE BINGO

<p>WYJDŹ NA SPACER DO PARKU WŚRÓD JESIENNYCH DRZEW 🍁</p>	<p>WYPISZ SVOJE CELE NA LISTOPAD 📄</p>	<p>OBEJRZYJ FILM O TEMATYCE JESIENNEJ 🎬</p>	<p>ZRÓB ZDJĘCIE ŻŁOTEJ JEŚIENI 📷</p>	<p>WYPISZ WSZYSTKO ZA CO JESTEŚ WDZIĘCZNY/A ❤️</p>
<p>WYPISZ WSZYSTKIE DOBRE CHWILE Z PAŹDZIERNIKA 📝</p>	<p>PRZYJDŹ NA JEDNO Z WYDARZEŃ KOŁA NAUKOWEGO 👤</p>	<p>JEDZIEŃ BEZ NARZEKANIA NA POGODĘ ☔</p>	<p>ODŁOŹ TELEFON NA 2 GODZINY 📵</p>	<p>ZRÓB „COMFORT FOOD DAY” 🍲</p>
<p>PRZECZYTAJ KSIĄŻKĘ KOJARZĄCĄ CI SIĘ Z JEŚIENIĄ 📖</p>	<p>ZADZWOŃ DO KOGOŚ ZA KIM TĘSKNISZ 📞</p>	<p><b>FREE SPACE</b></p>	<p>WSŁUCHAJ SIĘ W JESIENNE DŹWIĘKI – DESZCZ, WIATR, CISZĘ 🍂</p>	<p>SPĘDŹ WIECZÓR Z BLISKIMI CI OSOBAMI 👤</p>
<p>SPRÓBUJ NOWY PRZEPIS Z SEZONOWYCH SKŁADNIKÓW 🍏</p>	<p>ZRÓB COŚ MIŁEGO DLA BLISKIEJ CI OSOBY ❤️</p>	<p>ZRÓB KILKA MINUT ŚWIADOMEGO ODDECHU 🧘</p>	<p>POSŁUCHAJ PIOSENEK KOJARZĄCYCH CI SIĘ Z JEŚIENIĄ 🎵</p>	<p>WIECZÓR Z ANALOGOWYMI AKTYWNOŚCIAMI – PUZZLE, PLANSZÓWKI, KOLOROWANKI 🧩</p>
<p>ZNAJDŹ PIĘKNO W CZYMŚ CODZIENNYM 🌿</p>	<p>NAPISZ KRÓTKĄ REFLEKSJĘ O TYM, CO DAJE CI POCZUCIE CIEPŁA I SPOKOJU ☀️</p>	<p>PÓJDŹ SPAĆ BEZ ZAGŁĄDANIA DO TELEFONU CZY LĄTOPA 😴</p>	<p>ZRÓB COŚ, CO CIĘ UZIEMIA – NP. SŁUCHANIE DESZCZU LUB ZAPALENIE ŚWIECZKI 🕯️</p>	<p>PRZYGOTUJ KOMUŚ MAŁY PREZENT „BEZ OKAZJI” 📺</p>

Złap trochę spokoju w jesiennym chaosie. Każde pole to drobna przyjemność, która pomaga zadbać o zdrowie psychiczne, ciepło i równowagę.

**Spróbuj wypełnić bingo – dla siebie, nie dla punktów.**



*"Where the world ceases to be the scene of our personal hopes and wishes, where we face it as free beings, admiring, asking and observing, there we enter the realm of art and science."*

Albert Einstein

# TWÓRCZY



# ZAKĄTEK

**Koło Naukowe to nie tylko przestrzeń dla pasjonatów nauki, lecz także dla osób otwartych na kreatywność, sztukę i nieszablone myślenie.**

Wbrew stereotypom, nauka i twórczość nie są od siebie oddalone – przeciwnie, często się spotykają, uzupełniają i inspirują nawzajem. Bo kreatywność i ciekawość to przecież wspólne źródła zarówno dla artysty, jak i naukowca. Przeglądając karty historii, zauważymy, iż karty są pełne od uczonych, którzy z równą pasją oddawali się badaniom, co malarstwu, muzyce czy literaturze. To właśnie takie połączenia pozwalają spojrzeć na problemy z innej perspektywy i przekraczać granice utartych schematów.

Twórczy Zakątek jest właśnie takim miejscem gdzie nauka i sztuka stoją ramię w ramię. To miejsce dla tych, którzy chcą wyrażać siebie inaczej: słowem, obrazem, emocją.

**Nie stawiamy granic!**

Piszesz wiersze, eseje? Malujesz obrazy? Robisz zdjęcia? Tworzysz grafiki? A może komponujesz piosenki? Nie chowaj swojej twórczości do szuflady! Podziel się swoją pasją. Daj się poznać z innej strony. Zainspiruj innych.

**Jak podzielić się swoją twórczością?**

Wyślij swoją pracę na adres mailowy Koła, podając również informację jak Ciebie podpisać. Możesz użyć swojego imienia i nazwiska lub pseudonimu – wybór należy do Ciebie!

✉ [koło.psychologia@afm.edu.pl](mailto:koło.psychologia@afm.edu.pl)



---

# TO Zależy!

Newsletter Koła Naukowego Psychologii  
Uniwersytetu Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie

---

## REDAKCJA I AUTORZY NUMERU

16 / Listopad 2025

### Redaktorka naczelna

Ada Słabczyńska

### Zespół redakcyjny numeru

Wiktoria Piątek

Oliwia Kąpielewska

