

18 / Styczeń 2026

Newsletter Koła Naukowego Psychologii  
Uniwersytetu Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie



# TO Talenty!



## Drodzy Czytelnicy!

Nowy rok właśnie się rozpoczął, a przed nami sesja. Chciałabym Wam życzyć, aby ten czas był jak najbardziej owocny, pełen sukcesów i satysfakcji z osiągniętych wyników. Niech każdy egzamin i zaliczenie przyniesie poczucie dobrze wykonanej pracy i motywację do dalszego działania.

Wierzę, że każdy z Was poradzi sobie doskonale i wykorzysta swoje umiejętności w pełni.

Trzymam za Was kciuki i mam nadzieję, że po sesji wszyscy będziemy mogli z dumą spojrzeć na to, co udało nam się osiągnąć.

**Prezes Koła Naukowego  
Psychologii UAFM**

*Niktoria Piątek*

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

Z pamiętnika  
studenta

Z Pamiętnika  
ExStudentki  
Psychologii.  
3 najważniejsze  
działania, które  
pomogły mi  
ukształtować temat  
magisterki.

Styczniowe & lutowe  
bingo

Świąteczny album  
pupili


# SPIS TREŚCI

Kalendarz zapowiedzianych zdarzeń w styczniu oraz informacja o Kalendarzu Wydarzeń KNP UAFM	<b>3</b>
Z pamiętnika studenta	<b>4</b>
Z Pamiętnika ExStudentki Psychologii. 3 najważniejsze działania, które pomogły mi ukształtować temat magisterki.	<b>5</b>
Styczniowe & lutowe bingo	<b>9</b>
Świąteczny album pupili	<b>10</b>
Twórczy Zakątek	<b>11</b>
Redakcja i autorzy numeru	<b>12</b>

# KALENDARZ ZAPOWIEDZIANYCH WYDARZEŃ ORGANIZOWANYCH PRZEZ KNP UAFM W STYCZNIU

<b>14.01</b>	<b>godz. 17:00</b>	<b>sala D311</b>	 <b>Sekcja Psychoterapii:</b> Spotkanie z Psychodramą
<b>20.01</b>	<b>godz. 17:00</b>	<b>sala D122</b>	 Grupa Wsparcia - tematyczna
<b>21.01</b>	<b>godz. 18:00</b>	<b>sala A227</b>	 Spotkanie Koła Naukowego Psychologii + Integracyjny Panel Dyskusyjny
<b>23.01</b>	<b>godz. 17:00</b>	<b>sala A026</b>	 Seminarium Myśli Psychologicznej Temat przewodni: Dialog motywujący jako narzędzie wzmocnienia gotowości pacjenta do zmiany

✔ 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.

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.



[Kliknij, aby  
otworzyć  
Kalendarz Google](#)  
LUB ZESKANUJ  
KOD QR



Kalendarz jest dostępny w formie Google Calendar, co umożliwi 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!**

# Z PAMIĘTNIKA STUDENTA

Na neuropsychologii pęknął mi gniotek na odstresowanie i bardzo się wtedy zestresowałam. Jego wnętrzości (takie wodniste kulki) były wszędzie. Nie polecam.

- Autor Anonimowy

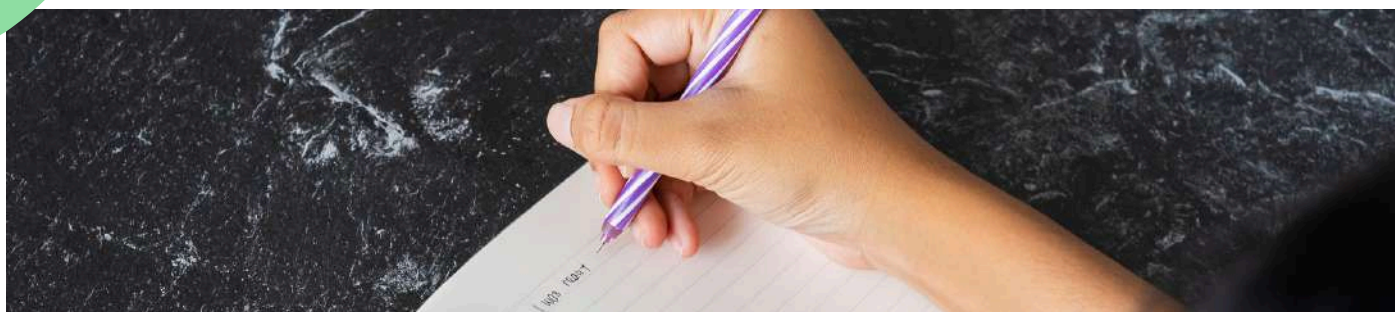
## Nowy semestr, nowa ja.

Co semestr składam sobie tę samą, uroczystą przysięgę: chodzę na wszystkie wykłady. Przez pierwszy miesiąc idzie mi znakomicie; punktualność, notatki, pełna motywacja.

Potem wjeżdża racjonalizacja. „Ten wykład nie jest aż taki ważny”, „przecież wykładowca wysłała prezentację”, „sama się tego nauczę”.

Aż nagle przychodzi sesja. Ja, kawa, brak notatek i egzystencjalne pytania. Historia zatacza koło, a w mojej głowie znów pojawia się ta sama myśl: od przyszłego semestru będę chodzić na wszystkie wykłady.

- WP



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.](#)

# Z PAMIĘTNIKA EXSTUDENTKI PSYCHOLOGII

## 3 NAJWAŻNIEJSZE DZIAŁANIA, KTÓRE POMOGŁY MI UKSZTAŁTOWAĆ TEMAT MAGISTERKI

---

Na pewnym etapie studiów każdy z nas staje przed pytaniem: „O czym napiszę pracę magisterską?”. Są osoby, które już przychodzą na studia z pomysłem, są osoby, które podejmują decyzję w ostatniej chwili. Historia moich rozmyślań w tym temacie zaczęła się od razu, gdy podjęłam decyzję o rozpoczęciu studiów. Z perspektywy czasu pierwsze pomysły wydają mi się naiwne i ujawniają początkowe braki w wiedzy, które uzupełniłam na przestrzeni 4 lat studiów i które zaowocowały ostatecznym tematem pracy magisterskiej pt. „Dobrostan, świadomość interoceptywna i transcendencja duchowa u osób praktykujących jogę w Polsce”.

W tych kartkach z pamiętnika chcę podzielić się z Tobą trzema najważniejszymi działaniami, które pomogły mi ukształtować temat badania, oraz kilkoma osobistymi przemyśleniami z procesu:

### 1. Research! Dane, dane, dane! Nasze ukochane dane!

Podczas gdy nasze codzienne życie może być pełne emocji, a wewnętrzny obraz świata może być pełen fantazji, w świecie nauki należy odstawić to na bok, podążając za strumieniem dostępnych informacji. Obecnie informacje dostępne w wyszukiwarkach zawierają natłok kłamstw i konfabulacji. Powstaje wiele blogów, artykułów i postów w social mediach zawierających dane wykonfabulowane przez AI oraz osoby przekazujące treści pseudonaukowe. Pierwsza fala artykułów pisanych z asystą AI wkradła się również do świata nauki, owocując wegetatywną mikroskopią elektronową (commentary do tematu: <https://www.youtube.com/watch?v=2OLa1xVhTGk>). Szukanie informacji w chaosie współczesnego internetu stało się obecnie osobną specjalizacją oraz wyjątkowo ważną umiejętnością dla każdej osoby, która chce zrozumieć naukę i napisać pracę naukową.

Żeby się nie zgubić, zaczęłam od najprostszych spraw – zapoznałam się z bazami naukowymi, które udostępniła uczelnia. Weszłam w każdą bazę dostępną w bibliotece uczelni (<https://biblioteka.uafm.edu.pl/bazy-danych/bazy>), zapoznałam się z ich działaniem oraz zweryfikowałam, które bazy mają dostępne artykuły z dziedziny psychologii. Ostatecznie najwięcej korzystałam z bazy EBSCO, która jest zbiorem 21 mniejszych baz. Sprawdzałam również Google Scholar i ResearchGate. ResearchGate to największy międzynarodowy serwis społecznościowy dla naukowców. „Facebook dla naukowców”, który umożliwia tworzenie profilu, publikowanie prac, zadawanie pytań, poszukiwanie współpracowników i wymianę wiedzy w obrębie społeczności akademickiej, będąc zarówno platformą do komunikacji, jak i repozytorium artykułów naukowych i danych badawczych. Jeden z kwestionariuszy badawczych, którym byłam zainteresowana, udało mi się uzyskać od jego autorki właśnie przez wymianę wiadomości na tej stronie.

Jednak najgłębszą zmianę w poruszaniu się po danych naukowych poczułam, gdy zaczęłam w praktyce korzystać z modelu PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Są to wytyczne opracowane w celu usprawnienia raportowania przeglądów systematycznych. Dostarczają instruktażu, jak przeprowadzać i raportować research w standardzie naukowym. W ramach treningu wyszukiwałam różnorodne nisze badawcze i przeszukiwałam je według tego modelu. To pomogło mi zbudować szeroki naukowy obraz problemu, którym chciałam się zająć, oraz mocno osadziło mnie w rzeczywistości. „Co pokazują dane w stosunku do moich wyobrażeń i intuicji?” – często zadawałam sobie to pytanie, nieustannie konfrontując swoją ludzką głupotę z wiedzą naukową tak ogromną, że pojedynczy człowiek nie może objąć jej rozumem.

## **2. Co chcę zbadać? Czy szukanie dziury w całym to supermoc dla naukowca?**

Przeгляд dostępnej literatury ujawnia nam, jakie dane już zostały zebrane i opisane, a jakie nie. To właśnie te dziury w danych są obszarem, w którym kształtuje się pytanie: „Co chcę zbadać?”. W obszarze psychologii i jogi jest tak cienko, że właściwie moim największym problemem jest klęska urodzaju dziur, jednak u Ciebie może być zupełnie przeciwnie, jeśli wybierzesz mocno przebadaną niszę nauki.

Choć literatura stanowi fundament, który pozwala nam nie utonąć w chaosie informacji, nie można zapomnieć, że nauka powstała, żeby lepiej opisywać świat wokół nas, więc nie można zamknąć się też na swój indywidualny odbiór rzeczywistości. Jestem nauczycielką jogi i co widzę w świecie jogi wokół mnie? Jakie zjawisko chcę poznać głębiej? Marketing jogi w Polsce obiecuje, że joga poprawi stan Twojego umysłu, ciała i duszy. Jak zbadać tę obietnicę? – zadawałam sobie kolejne pytania w czasie poszukiwań. Studiując psychologię, mamy głównie dostęp do kwestionariuszy psychologicznych, więc decyzja była prosta. Wybiorę kwestionariusze, które badają pewien wycinek umysłu, ciała i duszy.

Tylko jak wybrać dobre kwestionariusze? To pytanie okazało się dosyć trudne, ponieważ zależało mi na naprawdę porządnym i mocno osadzonym w nauce zestawie. Analizując różnorodny przekaz medialny na temat jogi w Polsce, zauważyłam, że wpływ na umysł często jest opisywany jako coś, co poprawi funkcjonowanie w obszarze dobrostanu lub rezyliencji w ujęciu psychologicznym, dlatego skierowałam swoje poszukiwania w tym kierunku. W ten sposób trafiłam na kwestionariusz oraz teorię dobrostanu Carol Ryff, która w Google Scholar ma 138 717 cytowań. Chciałam, żeby moje badanie miało wysoką wartość naukową oraz szeroką bazę danych porównawczych. Teoria profesor Ryff przeszła próbę czasu, była wielokrotnie weryfikowana wobec nowszych danych naukowych oraz sprawdzona w wielu krajach i kulturach.

Pogłębiając wiedzę o ciele w badaniach psychologicznych, poznałam kolejny kwestionariusz, który przeszedł moją selekcję „co chcę zbadać?” i dostał się do finału. The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2), bada świadomość interoceptywną, czyli zdolność do postrzegania i rozumienia sygnałów płynących z własnego ciała, która w opisie psychologicznym wydała mi się najbliższa temu, co w mediach jogowych określane jest potocznie jako „świadomość ciała”. Plusem tego wyboru jest to, że neurologiczne korelaty interocepcji (wyczuwania wewnętrznych stanów organizmu) są dobrze zdefiniowane i opisane również w literaturze neurobiologicznej, a kwestionariusz ma swoje wersje w różnych językach.

Jego polska walidacja została wydana niedawno, co oznacza z jednej strony mniejszą literaturę porównawczą, ale z drugiej strony – wyniki badania będą pewną nowością, co może pomóc zbudować ciekawszą naukowo całość. Naukowcy są łasi na nowinki naukowe.

Kolejny element obietnicy jogi – dusza – był dla mnie szczególnie istotny. Kiedy wchodzimy w temat duchowości w psychologii, pojawia się wiele zdziwienia i opinii, dlatego uważnie szukałam teorii duchowości osadzonej na solidnych podstawach nauk psychologicznych. Tak trafiłam na Skalę Transcendencji Duchowej (STD), która opiera się na teorii transcendencji duchowej profesora Piedmonta, który dzięki swoim badaniom dokładnie umiejscowił duchowość w strukturze osobowości, przedstawiając przekonujące dowody spójne z modelem „Wielkiej Piątki”. Solidna podstawa teoretyczna, dostępność kwestionariusza w języku polskim oraz możliwość porównania wyników z literaturą międzynarodową to duże plusy. W przeglądzie literatury oraz w korespondencji z autorem kwestionariusza STD potwierdziłam, że kwestionariusz nie był do tej pory używany do badania osób praktykujących jogę w Polsce, więc ponownie nie miałam danych porównawczych z kraju.

Już na początku wspomniałam, że w temacie badań nad jogą w psychologii akurat nie jest ciężko znaleźć dziury badawcze...

### **3. Zainteresowanie tematem. Ach, joga moja ukochana!**

Ostatni punkt może wydać się aż nadto oczywisty dla osoby studiującej psychologię, jednak wiem, że wiele osób ma problem z wyborem, dlatego pomyślałam, że to ważny element do poruszenia. W swoim życiu dbam aktywnie o uczucie zainteresowania i kieruję świadomie uwagę do tych części siebie, żeby umieć rozpoznać co mnie interesuje na chwilę, a co może zostać ze mną na dłużej. Zainteresowanie w psychologii to złożone zjawisko motywacyjne i emocjonalne, które prowadzi do skupienia uwagi i energii na danym obiekcie, osobie czy temacie. Często wywołuje pozytywne emocje i chęć eksploracji. Jest ważne dla rozwoju, uczenia się, tworzenia relacji oraz budowania poczucia sensu. Myślę, że świadome działania, które podejmowałam, żeby dbać o swoje zainteresowanie tematem i je podsycać, bardzo pomogły mi w przejściu przez cały proces studiów.

Przyszło nam żyć w okresie historii, w którym mamy dostęp do nadmiaru. Kiedy otaczają nas tysiące opcji, łatwo poczuć przytłoczenie prowadzące do wniosku: „nie wiem, czego chcę” lub do chęci wycofania się z podejmowania wyboru. Jednak, nie podejmując ryzyka próbowania różnych rzeczy, nie zdobędziemy doświadczenia, które jest niezbędne do stwierdzenia, co może zostać w naszym życiu na wiele lat i być dla nas częścią wspierającą osobisty dobrostan. Prosty przykład: jeśli czytanie artykułów naukowych z danego tematu Cię wciąga i interesuje – dobrostan rośnie, gdy spędzasz czas przy tym działaniu. Studiowanie, pisanie magisterki, badania naukowe, rozwój kariery zawodowej, praca z pacjentami... To czynności, przy których spędza się dużo godzin przez wiele lat życia. Podjęcie decyzji o wybraniu obszaru zainteresowania naukowego może też pomóc ukierunkować karierę i dalszą edukację specjalizacyjną. Jest wiele więcej powodów dla których warto dbać o bycie świadomie zainteresowanym tym co jest związane z Twoim wyborem, jednak to może zostawię na inny tekst.

## Jeśli jesteś w sytuacji, że nie wiesz, co Cię kręci, proponuję wykonać to ćwiczenie:

- Zastanów się, które wykłady na studiach szczególnie Cię wciągnęły, a nauka do egzaminów szła Ci najlepiej/najprzyjemniej. Wypisz nazwy.
- Weź podręcznik lub otwórz prezentacje z wykładów i przypomnij sobie, który temat szczególnie zapadł Ci w pamięć. Z którego wykładu pamiętasz dużo, bo tak Cię to zainteresowało? Zapisz tematy i zastanów się co w tym tak Cię zainteresowało?
- Wejdź do bazy EBSCO i zacznij przegląd literatury tematu dostępnej w bazie uczelnianej. Sortuj artykuły w czasopiśmie recenzowanych z ostatnich 5 lat, żeby poznać aktualny stan wiedzy. Zacznij od scrollowania i czytania tytułów. Jeśli jakiś tytuł Cię szczególnie zainteresuje, kliknij w niego i przeczytaj abstrakt. Jeśli wciągnie Cię abstrakt, przejdź do czytania artykułu. Zauważ, jakie artykuły Cię wciągają i czy jest jakiś wspólny wątek, który je łączy.
- Powtórz to z kilkoma tematami.
- Wyciągaj wnioski z ćwiczenia.

Proces wyboru tematu pracy magisterskiej okazał się dla mnie czymś znacznie więcej niż tylko formalnym etapem edukacji akademickiej. Był to czas intensywnego uczenia się poruszania pomiędzy danymi naukowymi a własnym doświadczeniem, pomiędzy intuicją a metodologią, pomiędzy fascynacją a krytycznym myśleniem. Z perspektywy czasu widzę, że kluczowe okazało się nie tylko to, co badałam, ale jak dochodziłam do decyzji badawczych i jakie pytania odważyłam się sobie postawić. Praca z literaturą, konfrontowanie wyobrażeń z danymi empirycznymi, poszukiwanie luk badawczych oraz świadomy dobór narzędzi pomiarowych pozwoliły mi nie tylko zbudować solidne podstawy naukowe badania, lecz także ugruntować własne zainteresowania badawcze oraz w podjęciu decyzji "zostaję przy tym".

Zrozumiałam, że nauka nie polega na potwierdzaniu tego, w co chcemy wierzyć, lecz na uczciwym sprawdzaniu tego, co rzeczywiście pokazują dane – nawet wtedy, gdy wyniki nie są zgodne z naszymi oczekiwaniami. Jednocześnie doświadczenie to nauczyło mnie, jak ważne jest autentyczne zainteresowanie tematem, które podtrzymuje motywację w długim i wymagającym procesie pisania, analizowania i wątpliwości. Temat pracy magisterskiej stał się dla mnie punktem styku pomiędzy psychologią a jogą, nauką a praktyką, teorią a doświadczeniem cielesnym, intelektualnym i duchowym.

Mam poczucie, że dokonane wybory nie tylko umożliwiły realizację konkretnego projektu badawczego, lecz także otworzyły przestrzeń do dalszego rozwoju naukowego i zawodowego. Jeśli ten tekst ma mieć dla kogoś wartość, to przede wszystkim jako zachęta do uważnego, krytycznego i jednocześnie odważnego podejścia do wyboru własnej ścieżki badawczej – takiej, która będzie oparta na danych, ale zakorzeniona w realnym zainteresowaniu i gotowości do zadawania trudnych pytań.

Dziękuję za przeczytanie do końca.

Wasza Wieczna Przyjaciółka KNP,  
**Adrianna Jakimiec**

# STYCZNIOWE & LUTOWE BINGO

ZANOTUJ NAWYKI NAD KTÓRYMI MOŻESZ POPRAWIĆ 	NAPISZ LISTĘ RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ WDZIĘCZNA/Y W MINIONYM ROKU 	USTAL SWÓJ GOAL CZYTELNICZY NA ROK 2026 	SPRÓBUJ WRÓCIĆ DO DAWNEGO HOBBY, CHOĆBY NA 15 MINUT 	ZRÓB COŚ KREATYWNEGO BEZ OCENIANIA EFEKTU 
ZANOTUJ JAKIE NOWE RZECZY/HOBBY CHCESZ SPRÓBOWAĆ W 2026 	ODKRYJ DOTĄD NIEZNANY CI GATUNEK MUZYCZNY 	ZRÓB SOBIE PRZERWĘ OD TELEFONU NA 4 GODZINY 	STWÓRZ LIST DO SIEBIE Z GRUDNIA 2026 	ZRÓB COŚ MIŁEGO DLA SWOJEGO CIAŁA 
ODWIEDŹ MIEJSCE W KRAKOWIE, KTÓRE NIE MIAŁAŚ/-EŚ OKAZJI ZOBACZYĆ 	SPRÓBUJ NOWĄ DLA CIEBIE METODĘ RELAKSACJI 	<b>FREE SPACE</b>	SPĘDŹ 10 MINUT W CISZY (BEZ MUZYKI, PODCASTÓW, SCROLLOWANIA) 	PODCZAS OGLĄDANIA FILMÓW, ZAUWAŹ, CO W RELACJI JEST KOMUNIKOWANE NIEWERBALNIE 
ZASTANÓW SIĘ CO CHCESZ ZOSTAWIĆ W MINIONYM ROKU 	ZAPISZ JEDNĄ ZMIANĘ, KTÓRĄ ZAUWAŻASZ W SOBIE 	ZAUWAŹ, CO MOTYWUJE CIĘ BARDZIEJ: PRESJA CZY CIEKAWOŚĆ 	ZAPISZ JEDNĄ RZECZ, KTÓRA DAŁA CI POCZUCIE SPRAWCZOŚCI W MINIONYM ROKU 	ZRÓB JEDNĄ MAŁĄ RZECZ TYLKO DLA SIEBIE (BEZ POCZUCIA „MUSZĘ”) 
POSŁUCHAJ MUZYKI, KTÓRA POPRAWIA CI NASTRÓJ 	ZRÓB JEDEN MAŁY GEST ŻYCZLIWOŚCI 	ZAMKNIJ JEDNĄ DROBNĄ, ODKŁADANĄ SPRAWĘ 	PRZESPACERUJ SIĘ BEZ CELU PODZIWIAJĄC ZIMOWĄ AURĘ 	ZŁAP SIĘ NA TYM, CO CIĘ NAPRAWDĘ CIEKAWI W PSYCHOLOGII 

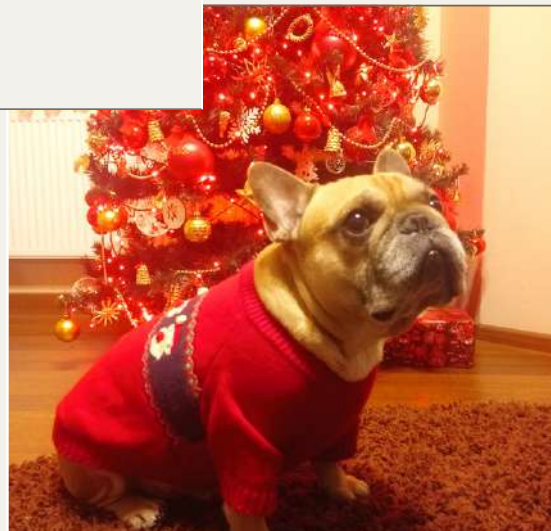
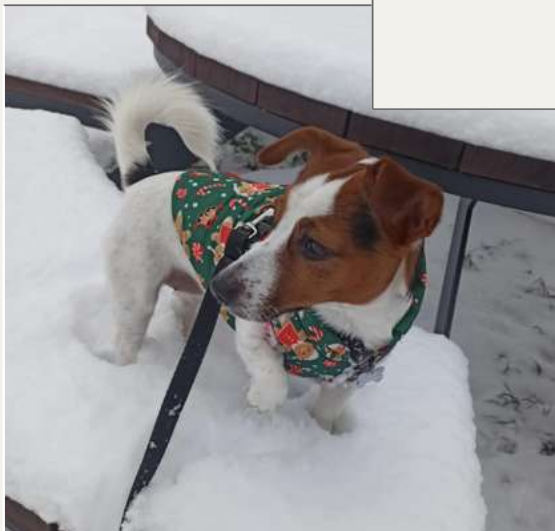
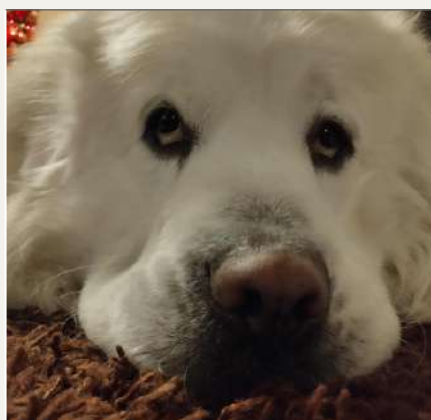
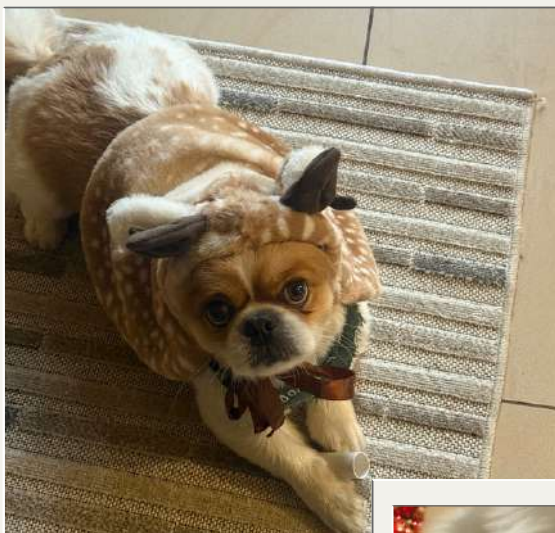
Styczeń i luty nie muszą być rozpedem ani testem wytrzymałości. Jest to czas, żeby złapać oddech, rozejrzeć się i bez pośpiechu sprawdzić, co chcemy zabrać dalej. To bingo przypomina o małych początkach: prostych rytuałach, łagodnych wyborach i chwilach ciszy, które pozwalają wejść w nowy rok bez presji i wielkich deklaracji.

Niech te pierwsze miesiące będą cichym, uważnym startem – takim, który daje przestrzeń, zamiast ją zabierać.

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

# ŚWIĄTECZNY ALBUM PUPILI

Święta za nami, ale te momenty zdecydowanie zasługują na więcej niż jedno spojrzenie. Zapraszamy do świątecznego albumu pupili – pełnego ciepła, radości i małych, futrzastych bohaterów





*"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

18 / Styczeń 2026

### Redaktorka naczelna

Ada Słabczyńska

### Zespół redakcyjny numeru

Wiktoria Piątek

Adrianna Jakimiec

