SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

PRACA DYPLOMOWA W 30 DNI

Plan dla studentów, którym termin oddania pracy licencjackiej lub magisterskiej zagląda w oczy: od pustej strony do wersji dla promotora — uczciwie i bez plagiatu

PLAN 30 DNI

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

	Zanim zaczniemy	3
1	Pusta strona to nie lenistwo	5
2	Mail do promotora, którego się boisz	9
3	Temat, który da się napisać	12
4	Literatura bez tonięcia w źródłach	15
5	Brzydka pierwsza wersja	17
6	Część badawcza w realnym czasie	19
7	Uczciwie: przypisy, plagiat i AI	21
8	30 dni — plan dzień po dniu	24
9	Gdy zostało 14 dni	27
10	Redakcja i formatowanie	29
11	Po wysłaniu: obrona i czerwone flagi	31
	Ściągawka	34

NA START

Zanim zaczniemy

Ta książka ma jedno zadanie: przeprowadzić Cię od pustej strony — albo od pliku, w którym od miesięcy jest tylko strona tytułowa — do kompletnej wersji pracy, którą wyślesz promotorowi. W 30 dni, krok po kroku, z gotowymi mailami, planem na każdy dzień i listami kontrolnymi.

Trzy uczciwe zastrzeżenia na start.

Po pierwsze: to Ty piszesz tę pracę. Ten przewodnik nie napisze za Ciebie ani jednego akapitu i nie podsunie gotowca. Daje metodę, kolejność i narzędzia, a efekt zależy od godzin, które przy nich spędzisz. 30 dni to realny czas dla wielu prac licencjackich i magisterskich przy pracy po 2–4 godziny dziennie — ale nie gwarancja. Obszerna praca magisterska, rozbudowane badanie, praca laboratoryjna czy wymóg zgody komisji etycznej potrafią wydłużyć drogę albo wymagać więcej godzin dziennie. Jeśli zostało Ci mniej czasu, rozdział 9 zawiera wersję awaryjną na 14 dni.

Po drugie: wymagania ustala Twoja uczelnia i Twój promotor, nie ta książka. Struktura pracy, styl przypisów, objętość, formatowanie, zasady korzystania z narzędzi AI — wszystko to bywa różne na różnych wydziałach, a nawet u różnych promotorów. Tam, gdzie Twoje wytyczne mówią coś innego niż ten e-book, wygrywają wytyczne. Dlatego w planie jest osobny krok: znaleźć je i przeczytać.

Po trzecie: zdrowie jest ważniejsze niż termin. Presja dyplomu potrafi odebrać sen i spokój. Jeśli od tygodni źle śpisz, masz napady silnego lęku albo czujesz, że przestajesz sobie radzić, przeczytaj najpierw koniec rozdziału 11 i porozmawiaj z kimś: z psychologiem akademickim (wiele uczelni oferuje studentom bezpłatne wsparcie), z lekarzem, z bliską osobą. Przesunięcie terminu bywa możliwe. Z wyczerpania wychodzi się zwykle dłużej niż z opóźnienia.

Jak korzystać z planu. Dziś przeczytaj rozdział 1 i zrób oba ćwiczenia — zajmą niecałą godzinę. Jutro rozdział 2 i jeden mail. Resztę czytaj w rytmie planu z rozdziału 8; nie musisz znać całej książki, żeby zacząć. Wystarczy, że zaczniesz dziś.

ROZDZIAŁ 1

Pusta strona to nie lenistwo

Znasz tę scenę. Jest 23:40, na ekranie plik „praca_dyplomowa_FINAL.docx”, w którym od trzech tygodni jest strona tytułowa i jedno słowo: „Wstęp”. Kursor mruga. Zaglądasz do poczty, a tam mail od promotora: „Uprzejmie proszę o informację, na jakim etapie jest praca”. Zamykasz pocztę. Bierzesz telefon. Po godzinie przewijania wpisujesz w wyszukiwarkę, ukradkiem, jakby ktoś patrzył Ci przez ramię: „ile kosztuje napisanie pracy magisterskiej”. Zasypiasz z kamieniem w żołądku i obietnicą, że jutro zaczniesz naprawdę.

Jeśli to brzmi znajomo, zacznijmy od jednego: to nie jest lenistwo. Osoba leniwa nie leżałaby w nocy z kamieniem w żołądku. Osoba leniwa miałaby spokój. Odkładanie pracy dyplomowej rzadko wynika z braku chęci. Częściej z tego, że praca w obecnym kształcie jest dla mózgu zadaniem niewykonalnym — a zadań niewykonalnych mózg unika, bo tak jest zbudowany. Zwykle napędza to jeden z czterech silników, często kilka naraz.

Silnik 1: perfekcjonizm. Pierwsze zdanie wstępu ma brzmieć mądrze, pierwszy rozdział ma być gotowy do druku, a skoro nie będzie — lepiej nie zaczynać. Perfekcjonizm przebiera się za ambicję, a działa jak zaciągnięty hamulec ręczny: oceniasz każde zdanie, zanim powstanie, więc nie powstaje żadne. Tymczasem pierwsze wersje tekstów, także tych z Twojej bibliografii, zwykle były słabe. Ich autorzy po prostu je napisali, a potem poprawili.

Silnik 2: brak planu. „Napisać pracę” to nie jest zadanie, tylko projekt z kilkudziesięcioma krokami. Kiedy siadasz z myślą „dziś piszę pracę”, mózg widzi górę bez ścieżki i odpuszcza. „Znaleźć w katalogu biblioteki pięć książek o motywacji pozapłacowej” — to już jest zadanie. Da się je zacząć i skończyć przed kolacją.

Silnik 3: zbyt szeroki temat. „Marketing internetowy w małych firmach”, „Stres u młodzieży”, „Ochrona danych osobowych” — to tematy na półkę książek, nie na jedną pracę. Przy szerokim temacie wszyst-

ko jest ważne, więc czytasz bez końca, a każde napisane zdanie brzmi płytko. Zawężaniem zajmiemy się w rozdziale 3.

Silnik 4: wstyd. Najcichszy i najsilniejszy. Im dłużej nie odzywasz się do promotora, tym trudniej napisać maila. Im trudniej napisać maila, tym dłużej nie piszesz pracy. Każde odłożenie daje chwilową ulgę — i właśnie ta ulga utrwala unikanie. Pętla się zaciska, a pokusa „kupię i będzie po sprawie" rośnie. Dlaczego to najdroższe możliwe wyjście, przeczytasz w rozdziale 7.

Dobra wiadomość: żadnego z tych silników nie wyłącza się silną wolą. Wyłącza się je zmianą warunków. Perfekcjonizm gasi zasada brzydkiej pierwszej wersji. Brak planu — kalendarz, w którym każdy dzień ma jedno konkretne zadanie. Szeroki temat — pytanie badawcze. Wstyd — jeden dobrze napisany mail.

Ćwiczenie 1.1: Który silnik Cię blokuje?

Przeczytaj zdania i zaznacz te, które pasują do Ciebie. Nad każdym zastanawiaj się najwyżej kilka sekund.

- A: „Nie zacznę pisać, dopóki nie przeczytam wszystkiego na ten temat."
- A: „Piszę zdanie, kasuję, piszę od nowa."
- B: „Nie wiem, od czego zacząć, więc robię cokolwiek innego."
- B: „Nie mam pojęcia, ile pracy jeszcze przede mną."
- C: „Nie umiem powiedzieć jednym zdaniem, o czym dokładnie jest moja praca."
- C: „Każde źródło wydaje mi się ważne i nie potrafię przestać czytać."
- D: „Od dawna nie mam kontaktu z promotorem i myślę o tym codziennie."
- D: „Unikam rozmów o dyplomie ze znajomymi."

Policz litery. Najwięcej A — Twoim kluczem jest rozdział 5. Najwięcej B — rozdział 8. Najwięcej C — rozdział 3. Najwięcej D —

rozdział 2, i to już jutro. Plan z rozdziału 8 i tak rozbraja wszystkie cztery silniki — wynik mówi tylko, na który rozdział zwrócić szczególną uwagę.

Pierwsze 25 minut — jeszcze dziś

Nie czekaj na poniedziałek, pierwszy dzień miesiąca ani „wolny weekend". Dziś wieczorem robisz jedno: inwentaryzację. Nie piszesz ani słowa pracy. Sprawdzasz tylko, na czym stoisz — bo lęk żywi się niewiadomymi, a lista zamienia je w fakty.

Ćwiczenie 1.2: Inwentarz w 25 minut

Nastaw minutnik na 25 minut. Utwórz na komputerze folder „DYPLOM", a w nim plik „00_inwentarz". Zapisz odpowiedzi:

1. Jak dokładnie brzmi temat pracy (w wersji zatwierdzonej, jeśli już jest)?
2. Jaki jest termin złożenia pracy? Jeśli nie wiesz — zapisz, gdzie to sprawdzisz (strona wydziału, dziekanat, system uczelniany).
3. Gdzie są wytyczne dotyczące pracy: struktura, formatowanie, przypisy? Znajdź je i wklej link.
4. Co już masz: notatki, pliki, źródła, fragmenty tekstu? Wypisz wszystko, nawet to, co wydaje się bezwartościowe.
5. Kiedy był ostatni kontakt z promotorem i co wtedy ustaliliście?
6. Ile godzin dziennie realnie możesz poświęcać pracy przez najbliższe 30 dni?

Gdy minutnik zadzwoni, kończysz — nawet w połowie zdania.

To wszystko na dziś. Wiem, że wygląda niepozornie. Ale właśnie przerwała się pętla: po raz pierwszy od tygodni zajmujesz się pracą, zamiast o niej myśleć. Jutro czeka Cię krok, którego prawdopodobnie boisz się najbardziej — mail do promotora. W rozdziale 2 dostaniesz trzy

gotowe szablony i napiszesz go w dziesięć minut. A po kliknięciu „Wyślij” zwykle oddycha się lżej niż od wielu tygodni.

W pełnej wersji dalej:

ROZDZ. 2 Mail do promotora, którego się boisz
s. 9

ROZDZ. 3 Temat, który da się napisać
s. 12

ROZDZ. 4 Literatura bez tonięcia w źródłach
s. 15

ROZDZ. 5 Brzydka pierwsza wersja
s. 17

ROZDZ. 6 Część badawcza w realnym czasie
s. 19

ROZDZ. 7 Uczciwie: przypisy, plagiat i AI
s. 21

ROZDZ. 8 30 dni — plan dzień po dniu
s. 24

ROZDZ. 9 Gdy zostało 14 dni
s. 27

ROZDZ. 10 Redakcja i formatowanie
s. 29

ROZDZ. 11 Po wysłaniu: obrona i czerwone flagi
s. 31

Ściągawka
s. 34

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.

Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/praca-dyplomowa