

UNIwersytet _____

Wydział Nauk Społecznych — Instytut Psychologii

Kierunek: Psychologia

Anna Nowak

nr albumu 000000

Poczucie własnej skuteczności a wypalenie zawodowe nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej

Praca magisterska

napisana pod kierunkiem

dr hab. _____, prof. UW

Warszawa, 2026

Jak korzystać z tego wzoru. To kompletny szkielet empirycznej pracy magisterskiej z psychologii (schemat korelacyjny) z przykładową treścią i komentarzami. Niebieskie adnotacje opisują funkcję każdej części — usuń je w swojej pracy. Treść, dane liczbowe i nazwiska są ilustracją: podstaw własny temat, narzędzia i wyniki. Sprawdź wytyczne swojej uczelni (styl cytowania, marginesy, strona tytułowa) — bywają różne. Pełne poradniki: praca-magisterska.pl/poradniki/

Streszczenie

Praca dotyczy związku między poczuciem własnej skuteczności a wypaleniem zawodowym nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej. Celem badania było określenie siły i kierunku tej zależności oraz sprawdzenie, czy staż pracy różnicuje natężenie badanych zmiennych. Przebadano 142 nauczycieli szkół podstawowych. Zastosowano Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego Maslach (MBI) oraz Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES). Wykazano umiarkowany ujemny związek poczucia własnej skuteczności z wyczerpaniem emocjonalnym i depersonalizacją oraz dodatni z poczuciem osiągnięć osobistych. Wyniki wskazują, że poczucie własnej skuteczności jest zasobem chroniącym przed wypaleniem.

Słowa kluczowe: poczucie własnej skuteczności, wypalenie zawodowe, nauczyciele, edukacja wczesnoszkolna.

[Streszczenie: 150–250 słów, jeden akapit. Schemat: cel → metoda i próba → najważniejszy wynik → wniosek. Bez cytowań i tabel. Wiele uczelni wymaga też wersji angielskiej (Abstract) i 3–5 słów kluczowych.]

Spis treści

Wstęp	3
Rozdział 1. Wypalenie zawodowe — ujęcie teoretyczne	5
1.1. Geneza i definicje pojęcia	5
1.2. Trójwymiarowy model Christiny Maslach	8
1.3. Wypalenie w zawodzie nauczyciela — przegląd badań	11
Rozdział 2. Poczucie własnej skuteczności	15
2.1. Konstrukty w teorii społeczno-poznawczej A. Bandury	15
2.2. Poczucie własnej skuteczności w funkcjonowaniu zawodowym	18
Rozdział 3. Metodologia badań własnych	22
3.1. Cel, problemy i hipotezy badawcze	22
3.2. Zmienne i ich operacjonalizacja	24
3.3. Narzędzia, próba i procedura	26
Rozdział 4. Analiza wyników badań własnych	30
4.1. Charakterystyka badanej grupy	30
4.2. Weryfikacja hipotez	32
4.3. Dyskusja wyników	38
Zakończenie i wnioski	42
Bibliografia	44
Spis tabel i rysunków	47
Aneks	48

[Tytuły rozdziałów w spisie treści muszą brzmieć identycznie jak w tekście, co do słowa. Numery stron uzupełnij na końcu, po sformatowaniu całości. W edytorze najlepiej wygenerować spis automatycznie ze stylów nagłówek.]

Wstęp

[Akapit 1 — wprowadzenie w kontekst: zaczynamy od konkretnego, nie od „w dzisiejszych czasach”.]

Zawód nauczyciela należy do profesji o najwyższym poziomie obciążenia psychicznego. Według danych Systemu Informacji Oświatowej w polskich szkołach pracuje ponad pół miliona nauczycieli, a badania ostatniej dekady wskazują, że co trzeci z nich doświadcza nasilonych symptomów wyczerpania emocjonalnego. Problem dotyczy w szczególności nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, którzy łączą funkcje dydaktyczne z opiekuńczymi i pozostają w stałym, intensywnym kontakcie z uczniami oraz ich rodzicami.

[Akapit 2 — luka badawcza: powód podjęcia tematu, nie „bo temat jest ciekawy”.]

Dotychczasowe badania nad wypaleniem zawodowym nauczycieli koncentrowały się przede wszystkim na czynnikach organizacyjnych: przeciążeniu obowiązkami, niskim wynagrodzeniu, braku wsparcia dyrekcji. Mniej uwagi poświęcono zasobom osobistym, które mogą chronić przed rozwojem syndromu. Jednym z takich zasobów jest poczucie własnej skuteczności, rozumiane zgodnie z teorią społeczno-poznawczą Alberta Bandury jako przekonanie o zdolności do skutecznego działania. Polskie badania nad związkiem tych zmiennych w grupie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej pozostają nieliczne, co uzasadnia podjęcie tematu.

[Akapit 3 — problem badawczy, pytania szczegółowe i cel pracy.]

Głównym problemem badawczym jest pytanie: jaki związek zachodzi między poczuciem własnej skuteczności a poziomem wypalenia zawodowego nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej? Z problemu głównego wyprowadzono cztery pytania szczegółowe dotyczące poziomu obu zmiennych, ich wzajemnego związku oraz roli stażu pracy. Celem pracy jest określenie siły i kierunku tego związku, a w warstwie praktycznej — sformułowanie zaleceń dla profilaktyki wypalenia w tej grupie zawodowej.

[Akapit 4 — zwięzła zapowiedź metody (szczegóły w rozdziale metodologicznym) oraz struktury pracy: po 1–2 zdania na rozdział.]

Badania przeprowadzono w paradygmacie ilościowym metodą sondażu diagnostycznego, z użyciem dwóch standaryzowanych narzędzi. Praca składa się z czterech rozdziałów: dwóch teoretycznych (wypalenie zawodowe oraz poczucie własnej skuteczności), rozdziału metodologicznego i rozdziału z analizą wyników. Całość zamyka zakończenie zestawiające wnioski z hipotezami oraz wskazujące ograniczenia badania i kierunki dalszych poszukiwań.

Rozdział 1. Wypalenie zawodowe — ujęcie teoretyczne

[Część teoretyczna to uporządkowany przegląd literatury, nie zlepek skopiowanych akapitów. Każde twierdzenie ma przypis do źródła. Poniżej fragment ilustrujący sposób prowadzenia wywodu.]

1.2. Trójwymiarowy model Christiny Maslach

W najszerzej przyjmowanym ujęciu wypalenie zawodowe jest syndromem złożonym z trzech wymiarów (Maslach, Jackson, 1981). Pierwszym jest **wyczerpanie emocjonalne** — poczucie nadmiernego obciążenia i wyczerpania zasobów emocjonalnych. Drugim jest **depersonalizacja**, czyli cyniczny, zdystansowany stosunek do

osób będących odbiorcami pracy. Trzecim jest obniżone **poczucie osiągnięć osobistych** — tendencja do negatywnej oceny własnych kompetencji i efektów pracy. W odróżnieniu od dwóch pierwszych wymiarów, które narastają wraz z rozwojem syndromu, poczucie osiągnięć osobistych w wypaleniu maleje (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001).

[Zwróć uwagę na cytowania w stylu APA (autor, rok). Pojęcia kluczowe wytłuszcza się przy pierwszym wprowadzeniu. Definicje zawsze opieraj na źródle, najlepiej oryginalnym.]

Rozdział 3. Metodologia badań własnych

3.1. Cel, problemy i hipotezy badawcze

Cel pracy. Celem pracy jest określenie siły i kierunku związku między poczuciem własnej skuteczności a wypaleniem zawodowym nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej.

Problemy badawcze:

1. Jaki jest poziom wypalenia zawodowego w badanej grupie?
2. Jaki jest poziom poczucia własnej skuteczności w badanej grupie?
3. Jaki związek występuje między poczuciem własnej skuteczności a poszczególnymi wymiarami wypalenia zawodowego?
4. Czy staż pracy różnicuje natężenie badanych zmiennych?

Hipotezy:

- **H1:** Poczucie własnej skuteczności koreluje ujemnie z wyczerpaniem emocjonalnym i depersonalizacją, a dodatnio z poczuciem osiągnięć osobistych.
- **H2:** Nauczyciele o stażu 11–20 lat przejawiają wyższy poziom wyczerpania emocjonalnego niż nauczyciele rozpoczynający karierę i nauczyciele z najdłuższym stażem.
- **H3:** Poczucie własnej skuteczności pozwala przewidywać poziom wypalenia niezależnie od zmiennych socjodemograficznych.

[W pracy empirycznej hipotezy są na miejscu (inaczej niż w studium przypadku, gdzie stawia się problemy badawcze). Każda hipoteza musi być weryfikowalna konkretnym testem statystycznym i musi „domknąć się” w rozdziale z wynikami.]

3.3. Narzędzia, próba i procedura

W badaniu wykorzystano dwa standaryzowane narzędzia w polskiej adaptacji: Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego Maslach (MBI) oraz Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES). Dane zebrano metodą sondażu diagnostycznego w formie elektronicznej w lutym i marcu 2026 roku. W badaniu wzięło udział 142 nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej. Analizę statystyczną wykonano z użyciem współczynnika korelacji r-Pearsona, jednoczynnikowej analizy wariancji oraz regresji wielokrotnej, przy poziomie istotności $\alpha = 0,05$.

[Każde wymienione narzędzie musi później faktycznie pojawić się w wynikach. Podaj rzetelność skal (np. α Cronbacha), wielkość próby oszacuj a priori (analiza mocy), opisz sposób doboru i kwestie etyczne (zgoda, anonimowość).]

Rozdział 4. Analiza wyników badań własnych

4.2. Weryfikacja hipotez

Analiza korelacji potwierdziła hipotezę H1. Poczucie własnej skuteczności było ujemnie powiązane z wyczerpaniem emocjonalnym oraz depersonalizacją, a dodatnio z poczuciem osiągnięć osobistych. Współczynniki przedstawia tabela 1.

Tabela 1. Korelacje poczucia własnej skuteczności z wymiarami wypalenia (r-Pearsona; N = 142)

Wymiar wypalenia	r	p
Wyczerpanie emocjonalne	−0,42	< 0,001
Depersonalizacja	−0,31	< 0,001
Poczucie osiągnięć osobistych	0,48	< 0,001

[Wyniki prezentuj w tabelach i na rysunkach, opatrzonych numerem i tytułem (tytuł tabeli nad nią, podpis rysunku pod nim). W tekście opisuj tabelę, nie powtarzaj wszystkich liczb. Interpretację zostaw do podrozdziału z dyskusją.]

4.3. Dyskusja wyników

Uzyskane wyniki są zgodne z założeniami teorii społeczno-poznawczej oraz z wcześniejszymi badaniami wskazującymi na ochronną rolę zasobów osobistych w rozwoju wypalenia. Umiarkowana siła związków sugeruje jednak, że poczucie własnej skuteczności jest jednym z wielu czynników, a nie wyłączną determinantą wypalenia.

[Dyskusja zestawia własne wyniki z literaturą z rozdziałów teoretycznych: co się potwierdziło, co odbiega od wcześniejszych badań i dlaczego. Tu nie wprowadza się nowych danych.]

Zakończenie i wnioski

1. Poczucie własnej skuteczności wiąże się ujemnie z wyczerpaniem emocjonalnym i depersonalizacją, a dodatnio z poczuciem osiągnięć osobistych nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej.
2. Staż pracy różnicuje poziom wyczerpania emocjonalnego, z nasileniem w grupie o stażu 11–20 lat.
3. Wzmacnianie poczucia własnej skuteczności może stanowić element profilaktyki wypalenia zawodowego w tej grupie.

[Liczba wniosków odpowiada liczbie problemów badawczych. Wnioski wprost odpowiadają na postawione pytania i nie wprowadzają wątków spoza pracy. Tu też wskazuje się ograniczenia badania i kierunki dalszych badań.]

Bibliografia

[Styl APA (7. wyd.) — najczęstszy w psychologii. Każda pozycja z wykazu musi być cytowana w tekście i odwrotnie. Sprawdź wytyczne uczelni; część jednostek stosuje styl własny.]

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.

Sęk, H. (red.). (2000). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Aneks

[W aneksie umieszcza się narzędzia i materiały zbyt obszerne dla tekstu głównego: kwestionariusze, metryczkę, zgodę komisji etycznej, wzór świadomej zgody. Poniżej fragment metryczki.]

Metryczka (fragment): 1. Płeć: kobieta / mężczyzna. 2. Wiek: 3. Staż pracy w zawodzie (w latach): 4. Typ szkoły: miejska / wiejska. 5. Wymiar zatrudnienia: pełny etat / część etatu.

O tym wzorze

Wzór przygotowała redakcja serwisu **praca-magisterska.pl**. Możesz swobodnie wykorzystać jego strukturę, tabele i przypisy we własnej pracy. Pamiętaj tylko, żeby treść dostosować do wymagań swojego promotora i uczelni.

Smart-Edu.ai — pierwsza wersja pracy w kilka godzin, nie w kilka miesięcy

Podajesz temat, kierunek studiów i wytyczne promotora, a sztuczna inteligencja generuje unikalny, gotowy do edycji tekst: z poprawną strukturą rozdziałów, przypisami i bibliografią. Rejestracja jest darmowa, płacisz wyłącznie za wygenerowany tekst.

www.smart-edu.ai

Wolisz napisać pracę w pełni samodzielnie? Pomoże Ci ebook **„Jak napisać pracę magisterską. Kompletny przewodnik od A do Z”** — 250 stron praktycznych wskazówek, szablonów i checklist, z rozdziałem o etycznym korzystaniu z AI: www.praca-magisterska.pl/sklep/praca-magisterska-ebook/

*Darmowe poradniki, wzory i ponad 2500 tematów prac: **www.praca-magisterska.pl***