Rola podświadomych przekonań w zarządzaniu efektywnością funkcjonowania człowieka w życiu prywatnym i zawodowym

Karina Górska-Rożej

Akademia Sztuki Wojennej w Warszawie, Wydział Zarządzania i Dowodzenia

e-mail: k.rozej@akademia.mil.pl

Cezary Biernacki

Akademia Sztuki Wojennej w Warszawie, Wydział Zarządzania i Dowodzenia

e-mail: biernackicezary7@gmail.com

DOI: 10.65731/az-2026-0047

Streszczenie

Podświadome przekonania stanowią istotny element wpływający na codzienne funkcjonowanie człowieka, determinując sposób postrzegania siebie, radzenia sobie z wyzwaniami oraz realizacji celów. Celem przeprowadzonego badania było określenie zależności między poziomem pozytywnych i negatywnych przekonań podświadomych a skutecznością funkcjonowania w życiu prywatnym i zawodowym. W badaniu wzięło udział 50 respondentów a zastosowanym narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety obejmujący ocenę przekonań automatycznych, efektywności działania oraz stosowania technik pracy z przekonaniami. Analiza uzyskanych wyników badań wykazała, że osoby charakteryzujące się bardziej pozytywnymi przekonaniami podświadomymi osiągają wyższy poziom efektywności w planowaniu, realizacji zadań oraz radzeniu sobie ze stresem. Zaobserwowano również, że stosowanie takich technik jak afirmacja czy wizualizacja może wspierać rozwój pozytywnych przekonań. Główny problem badawczy określono w postaci następującego pytania: W jaki sposób podświadome przekonania kształtują skuteczność realizacji zadań i celów w życiu prywatnym i zawodowym? Na podstawie wyników sformułowano wniosek, iż podświadome przekonania stanowią istotny czynnik determinujący jakość codziennego funkcjonowania człowieka, a ich świadome kształtowanie przyczynia się do wzrostu skuteczności działania.

Słowa kluczowe

zarządzanie, podświadomość, życie codzienne, efektywność jednostki, skuteczność działania

Wstęp

Na funkcjonowanie człowieka w życiu codziennym i zawodowym wpływa bardzo dużo świadomych i nieświadomych procesów. Od lat badaczy fascynuje pytanie, dlaczego ludzie tak bardzo różnią się między sobą w podejściu do wyzwań, emocji i codziennych obowiązków? Co sprawia, że niektórzy z nas patrzą na życie z optymizmem i wewnętrzną pewnością, podczas gdy inni zmagają się z poczuciem lęku, zniechęceniem czy brakiem wiary we własne możliwości? Dlaczego jedne osoby osiągają znaczące sukcesy i konsekwentnie realizują swoje plany, a inne mimo wysiłku wciąż napotykają trudności i doświadczają porażek? Odpowiedzi na powyższe pytania należy szukać w naturze i sposobie funkcjonowania świadomego i podświadomego umysłu. W związku z tym głównym problemem badawczym niniejszej pracy jest ustalenie, w jaki sposób podświadome przekonania kształtują skuteczność realizacji zadań i celów w życiu prywatnym i zawodowym?

Celem badań jest określenie wpływu zarówno pozytywnych, jak i negatywnych przekonań podświadomych na funkcjonowanie człowieka, zwłaszcza w obszarach takich jak organizacja dnia, radzenie sobie ze stresem oraz dążenie do zamierzonych celów zawodowych.

Na tej podstawie sformułowano główną hipotezę badawczą, zgodnie z którą pozytywne podświadome przekonania sprzyjają skuteczniejszemu realizowaniu celów i lepszemu radzeniu sobie z zadaniami

1. Podświadomość – ujęcie teoretyczne

Początki definicji podświadomości sięgają prac Pierre'a Janeta, lekarza zajmującego się leczeniem histerii na przełomie XIX i XX wieku. Jednak to prace Freuda sprawiły, że termin ten wszedł do powszechnego użycia. Według teorii psychoanalitycznej, w naszej podświadomości gromadzą się stłumione uczucia, które „wychodzą na wierzch" w postaci tzw. czynności pomyłkowych lub objawów chorobowych. Freud uważał, że to właśnie te nieuświadomione mechanizmy, mają decydujący wpływ na to, jak postępujemy [Galus i Starzyk, 2025] .

Odmienne, bardziej pragmatyczne podejście do tego zagadnienia, prezentuje Joseph Murphy w swojej koncepcji Wielkiego Prawa Umysłu. O ile psychoanaliza skupia się na determinizmie przeszłości, Murphy traktuje podświadomość instrumentalnie, jako narzędzie. Według autora, choć posiadamy jeden umysł, funkcjonuje on w dwóch odrębnych sferach, które diametralnie różnią się swoimi zadaniami. Najlepiej wyobrazić sobie tę relację jako układ między kapitanem statku a załogą

w maszynowni. Świadomość jest właśnie takim kapitanem. To ona stoi na mostku, obserwuje świat, używa logiki i podejmuje decyzje. Podświadomość natomiast to załoga pracująca pod pokładem; nie widzi ona dokąd płynie statek i nie kwestionuje poleceń dowódcy, tylko bezwzględnie je wykonuje. Jeśli świadomość (kapitan) wyda błędny rozkaz, podświadomość zrealizuje go bez wahania, nawet jeśli doprowadzi to do katastrofy. Ta różnica widoczna jest też w sposobie przetwarzania informacji: świadomość to strefa racjonalnych wyborów, to tutaj decydujemy, co myślimy i w co wierzymy. Działa ona jak ogrodnik wybierający nasiona. Z kolei podświadomość zachowuje się jak żyzna gleba, która jest całkowicie neutralna. Nie posiada zdolności krytycznego myślenia i nie analizuje, czy dana myśl jest dobra, czy zła, po prostu przyjmuje każde przekonanie, które świadomy umysł uzna za prawdę i dąży do jego urzeczywistnienia. Oznacza to, że podświadomość nie zna się na żartach i nie rozumuje, jeśli człowiek świadomie powtarza sobie, że na coś go nie stać, podświadomość potraktuje to jako wiążące wytyczne i zablokuje mu możliwość osiągnięcia celu. Podsumowując, świadomość jest strażnikiem i decydentem, podczas gdy podświadomość jest potężną, ale ślepą siłą wykonawczą, która materializuje wszystko, co zostanie jej zasugerowane [Murphy, 2024, s. 28-38].

Ten sposób ujmowania relacji między świadomością a podświadomością dobrze oddaje znaczenie, jakie przypisuje jej Murphy. Aby podświadomość mogła urzeczywistniać określone działania, musi otrzymać jasny sygnał ze strony świadomości. Jednocześnie to właśnie brak świadomej kontroli, wątpliwości czy krytycznych ocen sprawia, że podświadomość potrafi działać z ogromną skutecznością, często poza naszymi oczekiwaniami. Czasem wystarczy zmiana przekonań lub myślowych „nasion", by uruchomić jej twórczy potencjał. W tym sensie podświadomość może stać się źródłem siły i możliwości, jeśli świadomie nauczymy się kierować tym, co jej przekazujemy.

2. Mechanizm: Autosugestia vs. Heterosugestia (świadomość społeczna)

Proces kształtowania się podświadomych przekonań jest zjawiskiem dwutorowym, w którym ścierają się dwie siły: wewnętrzna intencja jednostki oraz presja zewnętrzna. Z jednej strony dysponujemy narzędziem autosugestii, czyli świadomym i celowym implantowaniem treści do własnego umysłu. Z drugiej strony, jesteśmy nieustannie poddawani silnemu wpływowi heterosugestii, sugestii płynących z otoczenia, mediów, autorytetów czy grupy rówieśniczej [Czerniawska i Szydło, 2021].

Aby zrozumieć, dlaczego zewnętrzne wpływy są tak skuteczne, warto odwołać się do psychologii społecznej. Robert Cialdini opisuje ten mechanizm poprzez Regułę Społecznego Dowodu Słuszności. Zasada ta zakłada, że w sytuacjach niepewności, wieloznaczności lub braku własnego wzorca postępowania, jednostka nie analizuje faktów samodzielnie, lecz automatycznie i nieświadomie kopiuje zachowania innych ludzi, uznając je za właściwe. Jest to swoisty "mentalny skrót", który ma oszczędzać naszą energię poznawczą [Cialdini, 2016, s. 163-165].

Niebezpieczeństwo tego mechanizmu polega na jego bezrefleksyjności. Jak zauważa Cialdini, zjawisko to jest tak potężne, że może prowadzić do decyzji irracjonalnych, a nawet zagrażających życiu (co obrazuje tzw. efekt Werthera, czyli fala naśladownictwa zachowań samobójczych nagłośnionych przez media) [Cialdini, 2016, s. 185-189]. Jeśli zatem świadomość zbiorowa promuje schematy oparte na lęku, poczuciu braku czy przeciętności, jednostka funkcjonująca w trybie „autopilota" zinternalizuje te lęki jako swoje własne, uznając je za obiektywną prawdę o rzeczywistości.

Tutaj dochodzimy do kluczowej roli podświadomości w procesie materializacji tych przekonań. Joseph Murphy w swojej analizie umysłu podkreśla, że podświadomość jest sferą wykonawczą i dedukcyjną, a nie krytyczną. Można ją przyrównać do gleby, która nie ocenia jakości ziarna, przyjmuje zarówno nasiona życiodajne, jak i trujące chwasty. Murphy wskazuje: „Podświadomość nie dyskutuje z tobą. Przyjmuje to, co jej nakazuje twoja świadomość" [Murphy, 2024].

Brak „filtra krytycznego" w podświadomości oznacza, że nie potrafi ona odróżnić faktu od sugestii, ani żartu od zagrożenia. Jeśli jednostka bezkrytycznie przyjmie społeczną heterosugestię o „trudnych czasach" lub własnej niemocy, podświadomość potraktuje to jako wiążącą dyrektywę. Murphy ostrzega, że „każda myśl jest przyczyną, a każda sytuacja skutkiem" [Murphy, 2024]. W rezultacie, negatywna sugestia społeczna, raz zaakceptowana przez umysł świadomy (który pełni rolę „stróża u bram"), zostaje przekazana głębiej i zmaterializowana w postaci realnych niepowodzeń, psychosomatycznych dolegliwości lub życiowej stagnacji.

Kluczem do odzyskania kontroli jest zrozumienie, że heterosugestia nie ma władzy nad człowiekiem, dopóki nie zostanie mentalnie zaakceptowana. To autosugestia powinna pełnić funkcję tarczy, która poprzez świadome nadpisywanie negatywnych wzorców, neutralizuje szkodliwy wpływ otoczenia.

3. Układ siatkowaty jako biologiczna podstawa działania podświadomości

Choć podświadomość najczęściej opisywana jest jako pojęcie psychologiczne, jej funkcjonowanie ma swoje wyraźne podstawy neurobiologiczne, zlokalizowane

w strukturach pnia mózgu. Kluczową rolę w tym zakresie odgrywa układ siatkowaty (łac. *formatio reticularis*), stanowiący anatomiczne i czynnościowe centrum integrujące bodźce docierające do organizmu [Ziółko, 2006, s. 124-125]. Struktura ta pełni istotną funkcję w regulacji poziomu czuwania, uwagi, reaktywności organizmu oraz selekcji informacji docierających do świadomości.

Szczególne znaczenie w kontekście procesów nieuświadomionych ma wstępująca część układu siatkowatego, określana jako wstępujący układ siatkowaty aktywujący (ARAS). Odpowiada on za utrzymywanie odpowiedniego poziomu pobudzenia kory mózgowej oraz selekcję bodźców sensorycznych [Ziółko, 2006, s. 129]. Spośród ogromnej liczby sygnałów napływających do ośrodkowego układu nerwowego, układ siatkowaty wzmacnia jedynie te, które zostają uznane za istotne, ograniczając dostęp pozostałych do wyższych pięter mózgu.

Proces ten zachodzi poza świadomą kontrolą jednostki i opiera się na wcześniejszych doświadczeniach oraz utrwalonych schematach reakcji. W tym sensie mechanizm filtracji informacji stanowi neurobiologiczną podstawę działania podświadomych przekonań, które wpływają na to, jakie aspekty rzeczywistości są rejestrowane i przetwarzane świadomie.

Efektywność funkcjonowania człowieka w życiu codziennym pozostaje w ścisłym związku z poziomem pobudzenia ośrodkowego układu nerwowego. Część zstępująca układu siatkowatego wpływa na czynność odruchową rdzenia kręgowego oraz napięcie mięśniowe, przygotowując organizm do szybkiej reakcji na bodźce środowiskowe [Ziółko, 2006, s. 134]. Mechanizmy te mogą uruchamiać reakcje obronne, takie jak wzrost napięcia mięśniowego czy przyspieszenie oddechu, zanim bodziec zostanie uświadomiony. Podświadome przekonania związane z zagrożeniem lub brakiem poczucia kontroli mogą prowadzić do chronicznego podwyższenia aktywności układu siatkowatego, co sprzyja utrzymywaniu się stanu długotrwałego stresu, obniżenia odporności organizmu oraz spadku efektywności działania.

Układ siatkowaty zbiera i integruje informacje pochodzące z niemal wszystkich dróg czuciowych organizmu, tworząc całościowy, choć nieuświadomiony obraz sytuacji wewnętrznej i zewnętrznej [Ziółko, 2006, s. 132]. Dzięki temu możliwe jest szybkie reagowanie na zmiany w otoczeniu bez konieczności angażowania świadomej analizy poznawczej.

Zjawisko to bywa w psychologii opisywane jako działanie intuicyjne lub przejaw aktywności podświadomości. W ujęciu neurofizjologicznym intuicja ta może być rozumiana jako efekt sprawnej pracy dróg wstępujących układu siatkowatego, które modulują aktywność kory mózgowej na podstawie subtelnych sygnałów sensorycznych i emocjonalnych.

Układ siatkowaty uczestniczy również w regulacji cyklu snu i czuwania oraz procesów regeneracyjnych organizmu [Ziółko, 2006, s, 129]. Aktywność jąder układu siatkowatego pozostaje w ścisłej relacji ze stanem emocjonalnym i poziomem napięcia psychicznego. Długotrwałe podświadome stany lękowe lub stresowe mogą zakłócać prawidłowe funkcjonowanie tych struktur, prowadząc do zaburzeń snu i obniżenia zdolności regeneracyjnych organizmu [Ziółko, 2006, s. 140].

Konsekwencją tych zaburzeń jest spadek koncentracji, wydajności pracy oraz pogorszenie ogólnego samopoczucia, co bezpośrednio wpływa na efektywność funkcjonowania człowieka w życiu codziennym.

Tab. 1. Funkcje układu siatkowatego a procesy podświadome

Funkcja układu siatkowatego	**Mechanizm działania**	**Wpływ na podświadomość i efektywność**
Filtrowanie bodźców (ARAS)	Selekcja informacji sensorycznych i pobudzanie kory mózgowej.	Podświadome przekonania determinują filtrację; decydują o tym, na co kierujemy uwagę.
Gotowość do działania	Modulacja napięcia mięśniowego i koordynacja odruchów obronnych.	Podświadome schematy reagowania uruchamiają ciało (np. stres) przed uświadomieniem sobie bodźca.
Integracja bodźców	Synteza sygnałów ze wszystkich zmysłów w spójny obraz sytuacji.	Tworzy bazę dla intuicji – szybkich decyzji opartych na nieuświadomionych sygnałach.
Regulacja snu i regeneracji	Zarządzanie cyklem dobowym i poziomem czuwania.	Podświadome lęki mogą blokować regenerację, prowadząc do chronicznego zmęczenia i spadku wydajności.

Źródło: opracowanie własne na podstawie [Ziółko, 2006, s. 124-140].

Układ siatkowaty w mózgu pomaga nam działać, nawet zanim zdajemy sobie z tego sprawę. Filtruje bodźce, integruje informacje z całego ciała i przygotowuje organizm do reakcji. To dzięki niemu możemy szybko reagować, podejmować decyzje „intuicyjnie" i być gotowi do działania. Nasze podświadome przekonania i doświadczenia wpływają na to, jak układ siatkowaty działa, mogą nas pobudzać, ale też wywoływać stres czy zmęczenie. Dlatego układ siatkowaty łączy nasze ciało i mózg z tym, co dzieje się w naszej podświadomości i w dużej mierze decyduje o tym, jak efektywnie funkcjonujemy na co dzień.

4. Metodyka badań

Celem niniejszego artykułu jest zbadanie wpływu zarówno pozytywnych, jak i negatywnych przekonań podświadomych na funkcjonowanie człowieka, zwłaszcza

w obszarach takich jak organizacja dnia, radzenie sobie ze stresem oraz dążenie do zamierzonych celów zawodowych. Pytanie badawcze przyjęto w brzmieniu: W jaki sposób podświadome przekonania kształtują skuteczność realizacji zadań i celów w życiu codziennym?

Do rozwiązania powyższej kwestii wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego realizowaną techniką ankiety z wykorzystaniem narzędzia, jakim był kwestionariusz ankiety. Badaniem objęto grupę 50 respondentów w wieku od 20 do 30 lat. Wybór tej grupy badanych był celowy, ponieważ osoby w tym przedziale wiekowym znajdują się w fazie wczesnej dorosłości, która wiąże się z intensywnym podejmowaniem nowych ról społecznych i zawodowych. Wszyscy respondenci to osoby aktywne, które aktualnie studiują, pracują zawodowo lub łączą obie te sfery życia. Pozwoliło to na zbadanie roli podświadomych przekonań w grupie osób obciążonych licznymi obowiązkami, wymagającymi dużej efektywności w codziennym funkcjonowaniu. Strukturę badanej grupy pod względem płci przedstawia rysunek 1.



Rys. 1. Struktura respondentów według płci

Źródło: opracowanie własne.

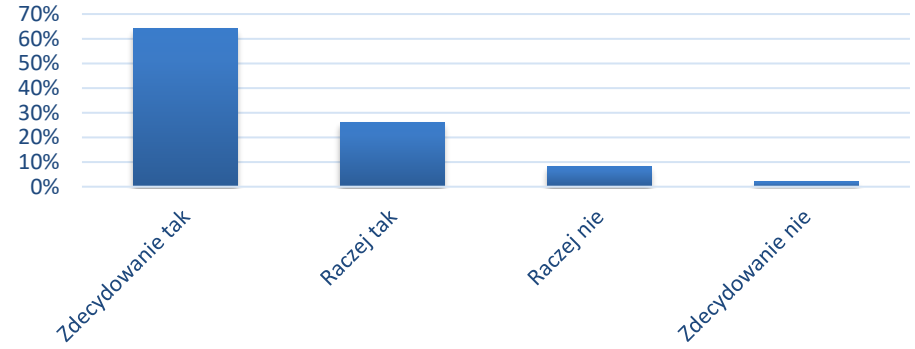
Analizując strukturę respondentów według płci, można zauważyć, że w badaniu wzięła udział większa liczba mężczyzn, którzy stanowili 70% całej grupy. Kobiety stanowiły natomiast 30% badanej populacji. Taki rozkład pozwala na poznanie opinii obu płci, przy wyraźnej przewadze liczebnej mężczyzn w tej konkretnej próbie.

5. Wyniki badań

Po scharakteryzowaniu próby badawczej, kolejna część artykułu koncentruje się na analizie zebranego materiału empirycznego. Poniższe zestawienia pozwalają odpowiedzieć na pytanie badawcze dotyczące wpływu przekonań na codzienną efektywność.

Pierwszym krokiem w analizie było sprawdzenie, czy respondenci w ogóle dostrzegają związek między swoim stanem wewnętrznym a wynikami w pracy lub nauce. „Czy w Pana/Pani opinii, wewnętrzne nastawienie (przekonania o własnych

możliwościach) wpływa na Pana/Pani produktywność w ciągu dnia?”. Wyniki przedstawiono na rysunku 2.

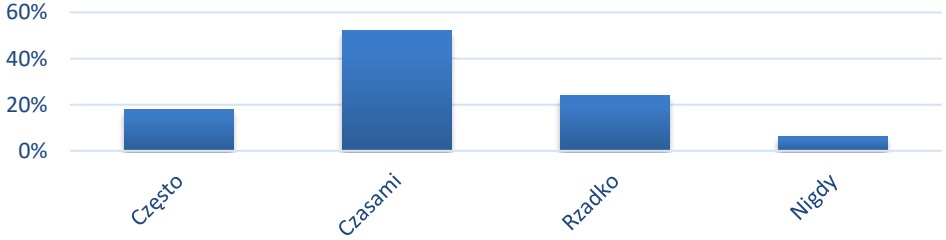


Rys. 2. Subiektywna ocena wpływu nastawienia wewnętrznego na codzienną produktywność

Źródło: opracowanie własne.

Analiza wyników wykazała, że znacząca większość respondentów (90% z nich) dostrzega bezpośredni związek między swoim stanem wewnętrznym a efektami pracy. Świadczy to o wysokim poziomie autorefleksji u osób w wieku 20-30 lat, które rozumieją, że ich nastawienie psychiczne jest kluczowym zasobem w codziennym funkcjonowaniu. Z drugiej strony fakt, że 10% badanych marginalizuje ten wpływ, może sugerować mniejszą dbałość tej grupy o higienę psychiczną lub skupienie wyłącznie na czynnikach zewnętrznych.

Kolejne pytanie miało na celu zbadanie, jak negatywne przekonania blokują działanie w praktyce. Pytanie: „Jak często zdarza się Panu/Pani zrezygnować z podjęcia jakiegoś działania z powodu myśli typu ‘i tak mi się nie uda’ lub ‘nie dam rady’?”. Na rysunku 3 przedstawiono wyniki.

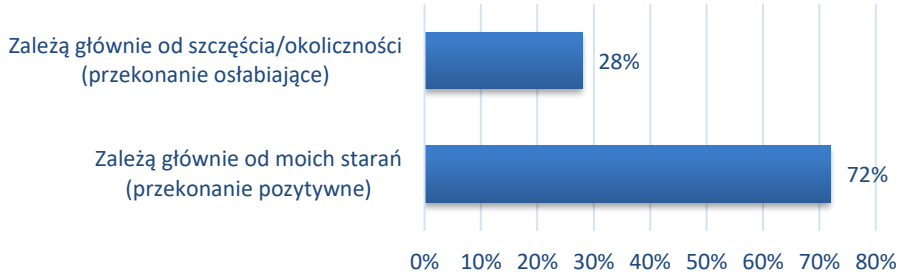


Rys. 3. Częstotliwość rezygnacji z podejmowania działań pod wpływem negatywnych przekonań

Źródło: opracowanie własne.

Mimo wysokiej ogólnej świadomości mechanizmów psychologicznych, aż 70% badanych przyznało, że czasami rezygnuje z działania pod wpływem negatywnych przekonań podświadomych. Pokazuje to, że sama wiedza teoretyczna o sile podświadomości nie zawsze wystarcza do przełamania wewnętrznych blokad. Taki wynik sugeruje potrzebę popularyzacji konkretnych technik radzenia sobie z lękiem przed porażką, szczególnie w grupie osób wkraczających na rynek pracy.

Kluczowym elementem podświadomości jest przekonanie o tym, gdzie leży źródło naszych sukcesów, wewnątrz nas czy w czynnikach zewnętrznych. Pytanie: „Z którym twierdzeniem zgadza się Pan/Pani bardziej: Moje sukcesy zależą głównie od moich starań, czy od szczęścia i okoliczności?" Na rysunku 4 przedstawiono wyniki badań.

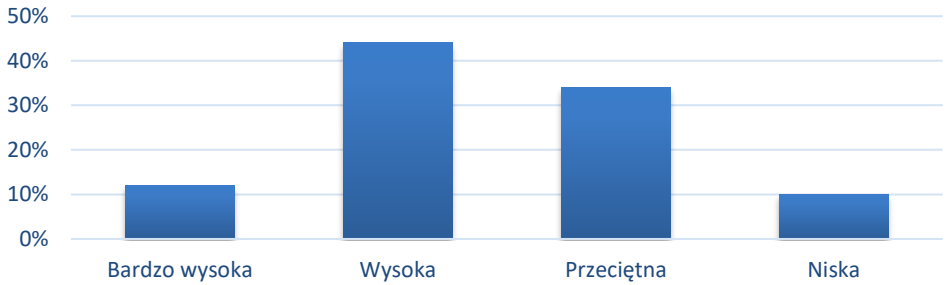


Rys. 4. Przekonania respondentów dotyczące źródła osiąganych sukcesów

Źródło: opracowanie własne.

Zdecydowana przewaga osób wierzących, że sukces zależy od ich własnych starań (72% badanych), wskazuje na wysoki poziom tzw. wewnątrzsterowności w badanej grupie. Dla młodych dorosłych łączących studia z pracą jest to kluczowe przekonanie, traktują oni sukces nie jako przypadek, ale jako efekt własnej dyscypliny i planowania. Warto jednak zwrócić uwagę na grupę 28% osób, które przypisują sukces czynnikom zewnętrznym, takie nastawienie podświadome może w przyszłości prowadzić do mniejszej motywacji w sytuacjach kryzysowych, gdyż jednostka czuje, że „i tak nie ma na nic wpływu".

Skuteczność funkcjonowania w życiu codziennym zależy w dużej mierze od tego, jak podświadomie reagujemy na stresujące sytuacje. Pytanie: „Jak Pan/Pani ocenia swoją zdolność do zachowania efektywności w sytuacjach stresujących lub trudnych?" Dane zaprezentowano na rysunku 5.



Rys. 5. Samoocena zdolności do zachowania efektywności w sytuacjach stresowych

Źródło: opracowanie własne.

Fakt, że ponad połowa respondentów (56% z nich) ocenia swoją efektywność w stresie jako wysoką lub bardzo wysoką, sugeruje silne podświadome poczucie kontroli. W grupie wiekowej 20-30 lat stres jest stałym elementem życia (egzaminy, pierwsze projekty zawodowe), więc takie wyniki świadczą o dobrej adaptacji psychicznej badanych. Niemniej jednak, co trzecia osoba ocenia swoją odporność jako zaledwie przeciętną, co pokazuje, że spora część młodych ludzi wciąż poszukuje skutecznych mechanizmów radzenia sobie z napięciem, które nie blokowałyby ich codziennej efektywności.

Na rysunku 6 zobrazowano, z jakim „programem" w głowie respondenci zaczynają swój typowy dzień pracy lub nauki. Pytanie: „Które z poniższych twierdzeń najczęściej towarzyszy Panu/Pani podczas planowania codziennych obowiązków?"



Rys. 6. Rodzaj dominujących przekonań towarzyszących procesowi planowania obowiązków

Źródło: opracowanie własne.

Największa grupa badanych (46% z nich) wybiera podejście realistyczne („zrobię tyle, ile zdołam"), co jest oznaką zdrowego dystansu i ochrony przed wypaleniem. Jest to bardzo dojrzała postawa u osób aktywnych zawodowo. Niepokojący

jest jednak wynik 30% osób, które zaczynają dzień z przekonaniem o „nadmiarze obowiązków". Takie podświadome „programowanie się" na porażkę już na starcie dnia może realnie obniżać koncentrację i prowadzić do odkładania zadań, co bezpośrednio uderza w skuteczność realizacji zamierzonych celów.

6. Dyskusja wyników

Wyniki przeprowadzonych badań potwierdzają, że młodzi dorośli w wieku 20-30 lat wykazują wysoki poziom świadomości wpływu podświadomych przekonań na swoje codzienne funkcjonowanie. Zdecydowana większość respondentów dostrzega bezpośredni związek pomiędzy wewnętrznym nastawieniem a poziomem produktywności w pracy lub nauce. Oznacza to, że badani rozumieją znaczenie czynników psychicznych jako jednego z kluczowych zasobów wpływających na skuteczność realizacji obowiązków i celów.

Jednocześnie uzyskane wyniki wskazują na wyraźną rozbieżność pomiędzy deklarowaną świadomością a faktycznym funkcjonowaniem w praktyce. Pomimo tego, że większość respondentów zdaje sobie sprawę z roli pozytywnego nastawienia, aż 70% badanych przyznało, że przynajmniej sporadycznie rezygnuje z działania pod wpływem negatywnych myśli i przekonań podświadomych. Może to świadczyć o tym, że sama wiedza o mechanizmach psychologicznych nie jest wystarczająca do ich skutecznego kontrolowania, a kluczowe znaczenie mają konkretne umiejętności pracy z własnymi przekonaniami.

Istotnym elementem analizy było również określenie źródła, któremu respondenci przypisują swoje sukcesy. Przewaga osób prezentujących wewnętrzne umiejscowienie kontroli wskazuje na wysoki poziom poczucia wpływu i odpowiedzialności za własne działania. Takie przekonania sprzyjają wytrwałości, planowaniu i długofalowemu dążeniu do celów. Z drugiej strony, znaczny odsetek respondentów przypisujących sukces czynnikom zewnętrznym może być bardziej podatny na spadek motywacji w sytuacjach trudnych, gdy pojawia się poczucie braku wpływu na własne życie.

Analiza wyników dotyczących funkcjonowania w sytuacjach stresowych pokazuje, że ponad połowa badanych ocenia swoją efektywność w takich warunkach jako wysoką. Świadczy to o relatywnie dobrej adaptacji psychicznej młodych dorosłych do wymagań związanych z nauką i pracą zawodową. Jednocześnie znaczna grupa osób ocenia swoją odporność na stres jako przeciętną, co może wskazywać na istnienie podświadomych wzorców reagowania, które w sytuacjach napięcia ograniczają skuteczność działania.

Na szczególną uwagę zasługują wyniki dotyczące dominujących przekonań towarzyszących planowaniu codziennych obowiązków. Najczęściej wybierana postawa realistyczna świadczy o dojrzałym podejściu do własnych możliwości i ograniczeń. Niepokojący jest jednak stosunkowo wysoki odsetek osób rozpoczynających dzień z przekonaniem o nadmiarze obowiązków, co może prowadzić do obniżenia koncentracji, wzrostu napięcia oraz nasilenia prokrastynacji. Wynik ten potwierdza, że podświadome „nastawienie startowe" może istotnie wpływać na efektywność całego dnia [por. Wróblewski i in., 2022].

Jednym z ograniczeń przeprowadzonego badania jest jego niewielka liczebność oraz celowy dobór próby obejmujący osoby w wieku 20-30 lat. Oznacza to, że uzyskane wyniki nie mogą być bezpośrednio uogólniane na inne grupy wiekowe lub populacje o odmiennym stylu życia. Ponadto badanie opierało się na deklaracjach respondentów, co wiąże się z ryzykiem subiektywnej oceny własnych przekonań i zachowań.

Podsumowanie

Przeprowadzone badanie wykazało, że podświadome przekonania odgrywają istotną rolę w codziennym funkcjonowaniu młodych dorosłych, wpływając na ich produktywność, sposób radzenia sobie ze stresem oraz skuteczność realizacji celów. Większość respondentów dostrzega znaczenie wewnętrznego nastawienia i poczucia kontroli, co wskazuje na wysoki poziom autorefleksji i świadomości psychologicznej w badanej grupie.

Jednocześnie wyniki ujawniają, że negatywne przekonania podświadome wciąż stanowią istotną barierę w podejmowaniu działań, nawet u osób świadomych ich destrukcyjnego wpływu. Szczególnie widoczne jest to w sytuacjach stresowych oraz na etapie planowania codziennych obowiązków, gdzie pesymistyczne nastawienie może prowadzić do obniżenia efektywności i unikania działania.

Z praktycznego punktu widzenia uzyskane rezultaty wskazują na potrzebę popularyzowania narzędzi i technik pracy z przekonaniami podświadomymi, takich jak trening pozytywnego dialogu wewnętrznego, techniki poznawczo-behawioralne czy strategie zarządzania stresem. Włączenie takich zagadnień do programów rozwojowych, szkoleń lub zajęć warsztatowych mogłoby przyczynić się do poprawy dobrostanu psychicznego oraz zwiększenia skuteczności działania młodych dorosłych.

Z teoretycznego punktu widzenia badanie potwierdza znaczenie podświadomych przekonań jako jednego z kluczowych czynników warunkujących efektywność funkcjonowania jednostki w życiu codziennym. Wskazuje również na potrzebę

dalszych badań nad zależnościami pomiędzy rodzajem przekonań a poziomem motywacji, odpornością na stres oraz długoterminowym osiąganiem celów.

W przyszłych badaniach warto rozszerzyć próbę badawczą o inne grupy wiekowe oraz osoby o zróżnicowanym statusie zawodowym. Zasadne byłoby również zastosowanie metod jakościowych lub eksperymentalnych, które pozwoliłyby głębiej zbadać mechanizmy oddziaływania podświadomych przekonań na zachowanie oraz ocenić skuteczność konkretnych interwencji wspierających rozwój pozytywnego nastawienia i poczucia kontroli.

ORCID iD

Karina Górska-Rożej: https://orcid.org/0000-0002-6939-762X

Cezary Biernacki: https://orcid.org/0009-0004-5102-5627

Literatura

1. Barison J. (2020), *Inteligencja emocjonalna w działaniu*, Wydawnictwo REBIS, Poznań.
2. Czerniawska M., Szydło J. (2021), *Do Values Relate to Personality Traits and if so, in What Way? – Analysis of Relationships*, Psychology Research and Behavior Management 14, s.511-527.
3. Cialdini R. (2016), *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
4. Galus W., Starzyk J., *Świadomość? Ależ to bardzo proste!,* https://ksiegarnia.iknt.pl/uploads/files/Swiadomosc%2021606_fragment_183_189.pdf, [10.12.2025]
5. Goleman,D. (1999), *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, Rebis, Poznań.
6. Głogowska-Woźniak E., (2020), *Struktura i poziom inteligencji emocjonalnej a poczucie jakości życia u recydywistów penitencjarnych*, praca magisterska, Nowy Sącz.
7. Murphy M. (2024), *Potęga podświadomości,* Wydawnictwo Świat Książek, Warszawa.
8. *Słownik języka polskiego*, https://sjp.pwn.pl/slowniki/emocje.html, [12.05.2025]
9. *Słownik języka polskiego*, https://sjp.pwn.pl/sjp/inteligencja;2561737.html, [12.05.2025]
10. Sternal E., *Kompetencje społeczne w obliczu przemian społeczno-gospodarczych*, https://przegladpedagogiczny.ukw.edu.pl/archive/article/239/kompetencje-spoleczne-w-obliczu-przemian-spoleczno-gospodarczych/article.pdf [12.05.2025].
11. Stys Y., Brown L. (2004), *Research Branch Correctional Service of Canada*, A Review of the Emotional Intelligence Literature and Implications for Corrections, Kanada.

12. Wróblewski F. , Żegarski P. , Szydło J. (2022). *Wykorzystanie czasu wolnego przez studentów Politechniki Białostockiej*, Akademia Zarządzania 6(2), s. 307-326.
13. Ziółko E. (2006), *Podstawy fizjologii człowieka*, Wydawnictwo PWSZ w Nysie, Nysa.

The Role of Subconscious Beliefs in Managing the Effectiveness of Human Functioning in Private and Professional Life

Abstract

Subconscious beliefs constitute a significant element influencing daily functioning, determining how a person perceives themselves, copes with challenges, and achieves goals. The aim of the study was to determine the relationship between the level of positive and negative subconscious beliefs and the effectiveness of functioning in personal and professional life. Fifty respondents participated in the study, using a survey questionnaire assessing automatic beliefs, performance effectiveness, and the use of belief-management techniques. Analysis of the obtained results revealed that individuals characterized by more positive subconscious beliefs achieve higher levels of effectiveness in planning, implementing tasks, and coping with stress. It was also observed that the use of techniques such as affirmation and visualization can support the development of positive beliefs. The main research problem was defined as the following question: How do subconscious beliefs shape the effectiveness of achieving tasks and goals in personal and professional life? Based on the results, the conclusion was drawn that subconscious beliefs constitute an important factor determining the quality of a person's everyday functioning, and their conscious shaping contributes to the increase in effectiveness of action.

Key words

management, subconscious, everyday life, individual effectiveness, efficiency of action