Wrocław, 3 września 2024 r.

# Polacy nie radzą sobie z krytyką w pracy. Ponad połowa ma syndrom oszusta – pokazuje badanie

* Twórcy serwisu [CVeasy.pl](https://cveasy.pl/) wraz z agencją [Elephate](https://www.elephate.com/pl/) zbadali, jak Polki i Polacy reagują na krytykę. Okazało się, że niemal połowa boi się wychodzić przed szereg w obawie przed byciem skrytykowanym. Z nieprzychylnymi uwagami gorzej radzą sobie kobiety.
* Szczególnie trudna do przyjęcia okazuje się negatywna informacja zwrotna podczas szukania nowej pracy. Odrzucenie ze strony rekrutera zabolało kiedyś 45% badanych.
* Większości (57%) zdarza się czuć jak „oszust”, który nie zasługuje na sukces i uznanie. Syndrom oszusta szczególnie często dotyka mieszkańców mniejszych miejscowości.
* Wyniki badania, w którym wzięło udział 615 dorosłych z całego kraju, komentują eksperci z zakresu HR i rozwoju kariery oraz certyfikowany coach i psycholog biznesu.

**Stres, niepokój i obawa przed negatywną oceną. To emocje, które towarzyszą na co dzień Polkom i Polakom, z których jedynie niespełna połowa (44%) potrafi przyjmować słowa krytyki. Niemal równie często, co w domu, słyszymy je w pracy.**

Jak czytamy w [raporcie z badania](https://cveasy.pl/blog/jak-polacy-radza-sobie-z-krytyka), dla większości Polek i Polaków krytyka częściej stanowi zagrożenie niż potencjał do samorozwoju. Co więcej, ponad połowa (56%) respondentów jest zdania, że należy postępować tak, aby nie narażać się na krytykę. Unikamy tym samym ryzyka, rzadziej wyrażamy siebie i tracimy wiele szans.

## Przez niską samoocenę sabotujemy swój sukces zawodowy

Większość ankietowanych doświadcza syndromu oszusta, z czego 16% mierzy się z nim często, a 41% jedynie czasami. Oznacza to, że mimo dowodów posiadanych kompetencji i odnoszonych sukcesów, nie wierzymy we własne osiągnięcia i możliwości. Uważamy w efekcie, że nie zasługujemy na uznanie ze strony innych.

– ***Zamiast być źródłem radości i spełnienia, sukces staje się ciężarem, czymś, co trzeba udowadniać na nowo przy każdej okazji****. To uczucie, że zawsze można zrobić więcej, osiągnąć więcej, być lepszym, prowadzi do ciągłego poczucia niespełnienia i braku satysfakcji* – komentuje wykładowczyni akademicka Ewelina Salwuk-Marko.

Dodatkowo, **jeśli sami w siebie nie wierzymy, nie ma powodu, aby inni – od obecnych współpracowników po potencjalnego nowego pracodawcę – w nas uwierzyli**. Bez asertywności i pewności siebie trudno będzie nam rozwinąć swoją karierę.

– *Siejąc ziarno wątpliwości w swoim zespole, nawet jeśli jesteś wydajnym pracownikiem, szkodzisz swojej zawodowej reputacji i sabotujesz swoje szanse na podwyżki, awanse oraz różne inne możliwości rozwoju kariery* – tłumaczy Amanda Augustine, ekspertka serwisu CVeasy.pl oferującego darmowy kreator CV i [przykłady listów motywacyjnych](https://cveasy.pl/przyklady-listow-motywacyjnych).

## Traktujemy osobiście nieudane rekrutacje, choć nie powinniśmy

Szukanie pracy wiąże się z wieloma trudnościami. Z badania wynika, że niepomyślne procesy rekrutacyjne dotykają zwłaszcza mieszkańców wsi. Odmowna odpowiedź w trakcie ubiegania się o pracę zabolała kiedyś aż 2/3 z nich. Dla porównania, doświadczenie dotkliwego odrzucenia ze strony pracodawcy ma na swoim koncie tylko 1/3 mieszkańców miast. Może wiązać się to z większymi możliwościami zatrudnienia w ich środowisku.

Jak nie brać niepowodzeń do siebie? W raporcie czytamy, że **kluczowe jest, aby rozpoznać, które aspekty procesu aplikowania o pracę i selekcji kandydatów są w zasięgu naszej kontroli, a które nie**. Przede wszystkim powinniśmy aplikować tylko na te stanowiska, na które spełniamy wszystkie minimalne wymagania, i upewnić się, że dostarczone dokumenty jasno ukazują te kwalifikacje, a dodatkowo zawierają dowody naszych umiejętności i osiągnięć.

**Z większą liczbą wskazówek i pełną treścią raportu można zapoznać się na blogu CVeasy.pl.**

**Więcej informacji udzieli:**

Agata Dulisz

[agata@elephate.com](mailto:agata@elephate.com)

+48 516 366 852