

Jak Polacy reagują na krytykę?

data aktualizacji: 2024.09.03 autor: Redakcja



Tylko 32% Polek i 55% Polaków umie przyjmować krytykę, a większość czuje, że nie zasługuje na sukces [Raport]

Kto najczęściej nas krytykuje? Jakie komentarze bolą nas najmocniej? Komu bardziej brakuje wiary w siebie - mieszkańcom wsi czy miast? Sprawdzili to autorzy serwisu [Cveasy.pl](https://www.cveasy.pl), przeprowadzając ciekawe badanie na grupie 615 dorosłych z całej Polski.

Z raportu wynika, że to mężczyźni częściej czują się krytykowani - codziennie słowa dezaprobaty słyszy co 5. Polak, ale tylko co 10. Polka. Najczęściej płyną one z ust naszych członków rodziny, partnerów oraz... szefów.

[[[2096]]]

Łatwiej znosimy krytykę od bliskich

39% badanych woli słyszeć negatywne uwagi od bliskich, podczas gdy 21% preferuje, gdy pochodzą one od obcych osób. Co ciekawe, mężczyźni zazwyczaj wolą krytykę ze strony najbliższych, a **kobiety częściej deklarują, że nie ma dla nich znaczenia, kto je ocenia.**

[[[2097]]]

Najbardziej boją nas uwagi o wyglądzie i charakterze

Najtrudniej jest nam przełknąć nieprzychylnie komentarze dotyczące naszego wyglądu, charakteru oraz wiedzy i umiejętności. W dalszej kolejności – krytyczne opinie o naszym zachowaniu, pracy lub karierze. Tylko 44% z nas sądzi przy tym, że umie przyjmować krytykę.

*- **Jedną z potrzeb, którymi się kierujemy w życiu, jest potrzeba utrzymania dobrego mniemania na swój temat.** Chcemy widzieć „w odbiciu lustrzanym” to, co dobre. Krytyka może stanowić opozycję wobec tej potrzeby, co wzbudza opór, lęk i złość. Drugą przyczyną jest, tak po prostu, potrzeba i dążenie do bycia akceptowanym i lubianym, a krytyka może wzbudzać lęk przed odrzuceniem* – tłumaczy psycholog biznesu dr Magdalena Małecka.

Mieszkańcy wsi częściej wątpią w siebie

Ponad połowa ankietowanych często (16%) lub czasem (41%) czuje się jak „oszust”, który nie zasługuje na sukces i uznanie ze strony innych. Problem ten w niemal równym stopniu dotyczy kobiet i mężczyzn, ale zdecydowanie częściej dotyka Polki i Polaków z najmniejszych miejscowości. **Aż 71% mieszkańców wsi zdarza się wątpić w siebie, mimo dowodów posiadanych kompetencji i odnoszonych sukcesów.** W przypadku mieszkańców miast, zależnie od ich wielkości, odsetek ten wynosi 48-57%.

- Kiedy ludzie zmagają się z syndromem oszusta, nie tylko wątpią we własne umiejętności, ale mogą również sprawić, że osoby wokół nich stracą wiarę w ich zdolności – zauważa Amanda Augustine, ekspertka ds. kariery w serwisie CVeasy.pl.

[[[2099]]]

Sami podcinamy sobie skrzydła

Dla wielu Polek i Polaków większym problemem niż krytyka ze strony innych jest autokrytyka. Podczas gdy 37% badanych uważa, że jest zbyt często krytykowana przez innych, ponad połowa sądzi, że zbyt często krytykuje samego siebie. Wygląda więc na to, że najbardziej podcinają nam skrzydła własne negatywne myśli na swój temat.

[[[2098]]]

Za siedlisko krytyki uważamy media społecznościowe

3/4 Polek i Polaków sądzi, że media społecznościowe to siedlisko krytyki. Tyle samo ankietowanych jest zdania, że ludzie często krytykują innych, żeby poczuć się lepiej. Mimo to co 3. badany pozwala, by reakcje na jego posty wpływały na jego samoocenę.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/44069-jak-polacy-reaguja-na-krytyke>