

## Jak reagujemy na utratę pracy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 24, lipiec 2015 10:09

Dawid Kulpa

Odśloni: 1490

---

Poprzez różne sposoby, w jakie ludzie reagują na zwolnienie, wynik tego doświadczenia może być odmienny – od unikania odpowiedzialności po zdobycie ważnej lekcji w życiu.

W badaniu przeprowadzonym przez Harvard Business Review wśród osób, które straciły pracę, znaleziono trzy główne sposoby radzenia sobie z tą sytuacją – w zależności od prezentowanych przez badanych zachowań, okazały się one mniej lub bardziej skuteczne. Jak zatem ludzie reagują na utratę pracy?

### Osoby, które nie wyciągnęły wniosków z porażki, jaką było zwolnienie najczęściej:

- Spędziły sporo czasu na rozmyślaniach nad tym, jak bardzo ostatecznie zostały skrzywdzone (20% osób)
- Nie szukały wśród innych osób opinii na temat tego, co mogły zrobić inaczej (30%)
- Próbowaly po prostu przetrwać (22%)

### Osoby, które przepracowały porażkę, ale miały trudności z adaptacją do nowej rzeczywistości:

- Chciały wprowadzić konstruktywne zmiany w swoim życiu, ale czuły się sparaliżowane i nie widziały gdzie zacząć (33%)
- Czuły się źle, ale starały się zachować „pokerową twarz” (33%)
- Przeszły trudny okres zastanawiania się, co mogły zrobić inaczej (43%)

### Osoby, które wyciągnęły wnioski z porażki i najwięcej się nauczyły:

- Spędziły sporo czasu zastanawiając się, jaką rolę odegrały w doprowadzeniu do tej sytuacji (47%)
- Szukały aktywnie opinii innych ludzi i prosiły o komentarz (nawet trudny) (41%)
- Zaczęły bardziej o siebie dbać (np. poprzez nowe hobby, ćwiczenia, doradztwo) (54%)

Nietrudno się domyśleć że osoby z pierwszej grupy zapytane o to, czym było dla nich zwolnienie z pracy odpowiadały, że to najgorsze doświadczenie ich życia. Z trzeciej zaś - że najlepsze.

*Źródło: [infopraca.pl](http://infopraca.pl) oraz [hbr.org](http://hbr.org)*