



Home » Психологія і стосунки » “Виbach” може вам шкодити: дослідниця поведінки пояснила чому

## “Виbach” може вам шкодити: дослідниця поведінки пояснила чому



РОМАНЧУК МИКОЛА — 14 Травня 2026, 23:30 ⌚ 1 Min Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Дослідниця поведінки Шейд Захрай заявила, що постійні вибачення та надмірна залежність від думки інших людей можуть посилювати невпевненість у собі. Експертка назвала дві звички, які допомагають змінити ставлення до себе та знизити рівень тривоги.

Про це повідомляє [CNBC](#).

За словами Захрай, люди, які мають проблеми із самооцінкою, часто перетворюють вибачення на звичку.

“Замість “вибач, що я так багато говорю” можна сказати “дякую, що вислухав мене””, — пояснила дослідниця.

Експертка вважає, що така зміна формулювань допомагає не лише покращити спілкування, а й поступово змінює власне сприйняття себе.

Ще однією корисною практикою Захрай назвала так званий список care less — перелік речей, через які людина хоче менше хвилюватися.

Для цього вона радить розділити аркуш на дві частини: у першій записати те, що хочеться “відпустити”, а в другій — речі та цілі, на які хочеться спрямовувати більше уваги.

Дослідниця зазначає, що така вправа допомагає краще усвідомлювати власні думки та не зациклюватися на страху осуду чи помилок.

“Не потрібно, щоб інші підтверджували вашу цінність. Ви маєте цінність уже тому, що існуєте”, — підсумувала Захрай.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

ПСИХОЛОГИ

## КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

[Авто](#)

---

[Технології](#)

---

[Суспільство](#)

---

[Здоров'я](#)

---

## ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

---

[Автори](#)

---

[Редакційна політика і стандарти](#)

---

[Політика використання ШІ](#)

---

[Політика конфіденційності](#)

---

[Правила коментування](#)

---

[Контакти](#)

---

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)