



Home » Психологія і стосунки » Люди тікають від них не просто так: психологи назвали головні риси “токсичних”...

Люди тікають від них не просто так: психологи назвали головні риси “токсичних” людей



СТЕПАНЕНКО ГРИГОРІЙ — 15 Травня 2026, 00:38 ⌚ 1 Min Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



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

Психологи пояснили, що “токсична” поведінка часто виникає через внутрішню невпевненість, стрес або потребу контролювати інших. Фахівці назвали чотири риси, які найчастіше видають людей, здатних руйнувати стосунки та атмосферу в колективі.

Про це повідомляє [Your Tango](#).

Однією з головних ознак психологи називають звичку створювати перешкоди для інших людей. У робочому середовищі це може проявлятися через небажання допомагати колегам або навмисне ускладнення роботи.

Ще одна характерна риса — постійний “облік послуг”. Такі люди сприймають будь-яку допомогу як вигідний обмін і чекають компенсації за кожен свій крок.

Також токсичні люди часто переносять власний негатив на оточення. Через внутрішнє напруження або стрес вони можуть зриватися на колегах, друзях чи близьких людях.

Окремо психологи звернули увагу на схильність перебільшувати дрібні проблеми. Незначні помилки інших людей у таких ситуаціях перетворюються на великі конфлікти або привід для критики.

Фахівці наголошують, що найкраща стратегія у спілкуванні з такими людьми — тримати дистанцію та не дозволяти чужій поведінці впливати на власний психологічний стан.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: 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

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua