



Чому люди говорять надто голосно і як зробити зауваження без сварки

 **ОЛЬГА СТЕПАНОВА** — 10 Серпня 2026, 18:21 2 Mins Read — [ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ](#)



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

Деякі люди говорять настільки голосно, що їх чують усі навколо, але часто вони навіть не помічають цього. Така манера мовлення не завжди пов'язана з бажанням привернути увагу чи домінувати — на неї впливають звички, середовище та особливості сприйняття власного голосу.

Про це пише Cleveland Clinic.

Гучність голосу є частиною невербальної комунікації разом із темпом, тоном і висотою звучання. Вона може змінювати те, як люди сприймають навіть звичайну фразу: спокійне повідомлення може здатися роздратованим або агресивним лише через спосіб його подачі.

Чому люди говорять голосніше, ніж потрібно

На звичний рівень голосу впливає багато факторів. Людина може вирости в сім'ї, де всі спілкувалися голосно, працювати в шумному середовищі або просто звикнути до певної манери розмови.

Через це вона не завжди розуміє, що в тихому приміщенні її голос звучить надто гучно. Наприклад, після розмови на вулиці людина може зайти в кафе й продовжити говорити з тією самою силою голосу.

Гучна мова також не обов'язково означає агресію. Деякі люди просто мають таку звичку або не контролюють рівень голосу в конкретній ситуації.

Як правильно попросити говорити тихіше

Фраза «Чому ти кричиш?» часто викликає захисну реакцію, адже звучить як звинувачення. Людина може почати виправдовуватися замість того, щоб звернути увагу на гучність.

Краще говорити про конкретну ситуацію. Наприклад: «Можеш трохи тихіше? Тут дуже добре чути» або «Давай трохи зменшимо голос, бо поруч люди працюють».

Таке прохання не оцінює характер людини, а лише пояснює, що саме зараз заважає.

У робочому середовищі варто прив'язувати зауваження до обставин. Якщо поруч триває зустріч або хтось розмовляє телефоном, простіше пояснити, що проблема не в самій людині, а в рівні шуму в приміщенні.

Що робити, якщо це близька людина

Коли хтось постійно говорить голосно, краще не робити зауваження щоразу в момент роздратування. Натомість можна спокійно поговорити окремо й пояснити, у яких ситуаціях це створює дискомфорт.

Публічні фрази на кшталт «ти знову кричиш» можуть лише образити людину. Якщо ж заздалегідь домовитися про умовний жест або короткий сигнал, нагадати про гучність буде простіше.

Іноді причина може бути не лише у звичці. Якщо людина раптово почала говорити значно голосніше, часто перепитує або робить звук телевізора гучнішим, це може бути пов'язано зі змінами слуху. У такій ситуації варто звернути увагу не на манеру спілкування, а на можливу проблему зі здоров'ям.

Гучність голосу завжди залежить від контексту. Те, що нормально на вулиці чи в шумному ресторані, може бути недоречним у бібліотеці або офісі. Тому найкраще працює не загальне зауваження про людину, а конкретне прохання щодо певної ситуації.



Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

 ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

[психологія](#) [спілкування](#) [стосунки](#)

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

18:29 3D-принтер замість верфі: США створили незвичайний морський безпілотник

18:21 Чому люди говорять надто голосно і як зробити зауваження без сварки

18:11 Дружби більше немає: дружини Анатоліча та Остапчука влаштували публічну сварку

18:03 Два мільйони чоловіків поза обліком: у Раді пояснили, як їх шукатимуть

17:57 Слизький, смердить або змінив колір: як розпізнати зіпсований рис

17:45 OpenAI призупинила ШІ-модель Astra: вона може створювати кібератаки

17:36 Неандертальці мали символічне мислення: знахідка здивувала вчених

17:30 Джессі Кейв залишила кіно заради OnlyFans: що вона показує підписникам

17:21 Унікальне озеро перетворюється на соляну пустелю через аномальну спеку

17:13 Магнітна буря 10 серпня: сонячна активність залишиться спокійною

LOAD MORE

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 МІДІА 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