

## Диагностика «Эхо-маркеры коммуникативного стресса»

**Инструкция:** Отметьте по шкале от 1 до 5, насколько часто в течение последнего месяца вы сталкивались с данными ситуациями в коллективе.

№	Утверждение (ситуация)	Баллы (1–5)
1.	Ощущение «стеклянной стены» при общении с некоторыми коллегами (вас не слышат или игнорируют).	
2.	Использование коллегами шуток или метафор, которые задевают чьи-либо личные чувства или традиции.	
3.	Возникновение споров на отвлеченные темы (политика, религия, обычаи), которые мешают работе.	
4.	Группирование сотрудников на обеденных перерывах или планерках по нерабочим признакам.	
5.	Желание оправдываться или защищать свой образ жизни/убеждения в ответ на комментарии коллег.	
6.	Чувство дискомфорта из-за того, что кто-то в коллективе «слишком другой» (по манерам, речи или взглядам).	

Результаты группируются по двум типам напряженности:

**1. Скрытая дистанция (Вопросы 1, 4, 6):**

- *Высокий балл:* Свидетельствует о наличии «культурных анклавов». Коллектив разобщен на почве идентичности. Это пассивный стресс: люди не ругаются, но тратят силы на избегание друг друга.
- *Риск:* Формирование закрытых группировок, куда «чужакам» вход воспрещен.

**2. Активная нетерпимость (Вопросы 2, 3, 5):**

- *Высокий балл:* Свидетельствует о наличии микроагрессии. Конфликты уже вышли в фазу словесных стычек. Это активный стресс, ведущий к быстрому выгоранию.
- *Риск:* Открытая конфронтация на национальной или религиозной почве под видом «бытовых ссор».

**Резюме для педагогов:** если общая сумма баллов **выше 18**, коммуникация в коллективе сама по себе является источником стресса. Различия (национальные, возрастные, религиозные) в данном случае работают как «триггеры», на которые сбрасывается накопившееся раздражение от работы.