**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

* **Опросник для оценки синдрома психического выгорания** предназначен  для диагностики проявлений синдрома эмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений.
* **Шкала депрессии (по Т.И.Балашовой, О.П.Елисееву)** предназначена для диагностики наличия и степени выраженности депрессии.
* **Опросник Бека** предназначен для диагностики депрессивных состояний.
* **Шкала депрессии Цунга**.
* **Тест "Определение типового состояния" Э.Э.Эйдемиллера, В.В.Юстицкого** предназначен для измерения профессионально-обусловленных состояний: общей неудовлетворенности, нервно-психического напряжения, тревожности.
* **Цветовой тест Люшера** предназначен для исследования особенностей эмоционального состояния. Суть процедуры тестирования представляет собой ранжирование цветов испытуемым по степени их субъективной приятности (симпатичности).
* **Метод рисуночной фрустрации Розенцвейга** предназначен для исследования реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей личности.
* **Методика оценки психологической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (по Н.А. Курганскому и Т.А. Немчину)** предназначена для диагностики состояний психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности.
* **Тест тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина**. Этот тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент – реактивная тревожность и личностной тревожности как устойчивой характеристики человека.
* **Методика измерения уровня тревожности Тейлора.**
* **Тест тревожности по В.М.Астапову** предназначен для исследования уровня тревожности у дошкольников.
* **Тест школьной тревожности Филлипса** позволяет выявить характер и уровень тревожности у школьников.
* **Торонтская алекситимическая шкала (ТАШ)** предназначена для измерения уровня алекситимии личности.
* **Методика эмоционально-цветовой аналогии (цветописи) А.Н.Лутошкина** предназначена для изучения особенностей эмоционального состояния испытуемого.
* **Методика диагностики невротизма (опросник Т.Ташева)** предназначена для определения наличия и степени нев­ротического расстройства личности и его вида.
* **Методика измерения выраженности состояния нервно-психического напряжения" (по Т.А.Немчину)** позволяет выявить уровень нервно-психического напряжения.
* **Методика выявления степени выраженности сниженного настроения – субдепрессии (по В.Зунгу-Т.Н.Балашовой).**
* **Рисуночный тест Дж.Бука "Дом. Дерево.Человек"**позволяет выявить степень выраженности незащищенности, тревожности, недоверия к себе, чувства неполноценности, враждебности, конфликтности, трудностей в общении, депрессивности.
* **Тест "Сказка".** Данная методика представляет собой разновидность проективного теста. Процедура исследования заключается в следующем: ребенку читают сказку, а он должен придумать ее продолжение. В зависимости от ответов ребенка можно сделать вывод об особенностях эмоциональных переживаний (прежде всего, тревожность, агрессивность) и источниках, которые вызывают данные переживания.
* **САН**– методика, позволяющая уточнить особенности самочувствия, активности, настроения.
* **Цветовой тест отношений (А.Эткинд).** Это невербальный компактный диагностический метод, отражающий как сознательный, так и частично неосознаваемый уровни отношений человека. Методической основой данного метода является цветоассоциативный эксперимент. В ходе эксперимента испытуемому предлагается при помощи цвета выразить свое отношение к партнеру.
* **Методика "Кактус" М.А.Панфиловой** предназначена для определения состояния эмоциональной сферы дошкольника, наличие агрессивности, ее направленность, интенсивность.
* **Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко,** которая позволяет установить ведущие симптомы, фазы эмоционального выгорания ("напряжение", "резистенция" и "истощение").
* **Методика "Дифференциальные шкалы эмоций" (по К.Изарду)** предназначена для выявления доминирующих эмоций, позволяющих качественно описать самочувствие обследуемого.

**Методики диагностики общего эмоционального состояния, депрессий, неврозов, стресса**

• [Методика САН](http://psytests.org/psystate/san.html)

• [Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности](http://psytests.org/psystate/sanspa.html)

• Тест-опросник «Оценка настроения»

• Методика «Самооценка эмоциональных состояний»

• Тест-анкета «Эмоциональная направленность»

• [Торонтская алекситимическая шкала](http://psytests.org/clinical/tas26.html%22%20%5Co%20%22%20%D0%A2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%88%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%20TAS-26%20)

**Методики экспресс-диагностики В. В. Бойко:**

• Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)

• [Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды](http://psytests.org/boyko/reaction.html)

• Методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости

• [Методика экспресс-диагностики склонности к аффективному поведению](http://psytests.org/boyko/psystateA.html)

• [Методика диагностики помех в установлении эмоциональных контактов](http://psytests.org/boyko/barriers.html)

• [Методика диагностики эмоционального «выгорания» личности](http://psytests.org/boyko/burnout.html)

• [Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. А. Жмурова](http://psytests.org/clinical/mddds.html)

• [Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунге](http://psytests.org/clinical/zung.html)

• [Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса](http://psytests.org/clinical/bfb.html)

• [Методика диагностики уровня невротизации Л. И. Вассермана](http://psytests.org/boyko/vasneur.html)

• Опросник определения уровня невротизации и психопатизации

• Шкала экспресс-диагностики уровня невротизации

• Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний

• Опросник невротических расстройств

• [Шкала нервно-психического напряжения](http://psytests.org/psystate/npn.html)

• [Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге](http://psytests.org/psystate/holmesrahe.html)

• [Методика экспресс-диагностики состояния стресса](http://psytests.org/psystate/schreiner.html)

• [Методика «Прогноз»](http://psytests.org/army/prognosis1.html)

**Раздел II. Методики диагностики агрессивности и тревожности**

• [Методика оценки агрессивности в отношениях А. Ассингера](http://psytests.org/aggression/assinger.html)

• Методика рисуночной фрустрации С. Розенцвейга

• Тест руки

• [Методика «Личностная агрессивность и конфликтность»](http://psytests.org/aggression/laik.html)

• [Методика определения интегральных форм коммуникативной агрессивности](http://psytests.org/boyko/aggression.html)

• [Методика диагностики показателей и форм агрессивного поведения А. Басса – А. Дарки](http://psytests.org/aggression/bussdurkee.html)

• [Диагностика враждебности (по шкале У. Кука – Д. Медлей)](http://psytests.org/aggression/cookmedley.html)

• [Опросник BPAQ-24](http://psytests.org/aggression/bussperry.html%22%20%5Co%20%22%20%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%81%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BA%20%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%20%D0%91%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0-%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%80%D0%B8%20BPAQ-24%20)

• [Опросник ЛA-44](http://psytests.org/aggression/la44.html%22%20%5Co%20%22%20%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8F%20%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%20%D0%9BA-44%20)

• [Методика самооценки психических состояний Г. Айзенка](http://psytests.org/psystate/eyespsy.html)

• [Методика самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина](http://psytests.org/psystate/spielberger.html)

• [Шкала проявления тревожности Дж. Тейлора](http://psytests.org/psystate/taylorA.html)

• [Шкала самооценки тревоги Д. Шихана](http://psytests.org/clinical/spras.html)

• [Методика диагностики склонности к немотивированной тревожности](http://psytests.org/boyko/psystateD.html)

• Опросник «Тревожность и Депрессия»