

Таблица эмоций для печати: средняя, 50 слов (А4)

ЭмоАтлас · emoatlas.ru

Средняя таблица: по пять самых нужных слов в каждом семействе — с описанием и силой (● слабая, ●● средняя, ●●● сильная). Полная таблица на 100+ слов — на emoatlas.ru/blog/tablica-emociy.

50 слов в 10 семействах. Внутри семейства — от слабых переживаний к сильным.

Радость — Сигнал: происходит что-то хорошее, это стоит повторить.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
удовлетворение	всё на своём месте, ничего не нужно менять	●●● слабая
облегчение	тревога позади, напряжение уходит	●●● слабая
гордость	удовольствие от своего или чужого достижения	●●● средняя
надежда	ожидание, что всё может сложиться хорошо	●●● средняя
восторг	переполняющая радость, трудно усидеть на месте	●●● сильная

Спокойствие — Сигнал: угрозы нет, можно восстанавливаться.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
расслабленность	тело и мысли не напряжены	●●● слабая
защищённость	рядом нет угрозы, можно выдохнуть	●●● слабая
принятие	согласие с тем, что есть, без борьбы	●●● слабая
безмятежность	тихая ясность без тревог	●●● средняя
уверенность	ощущение, что справишься	●●● средняя

Любовь и близость — Сигнал: этот человек или связь для вас важны.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
доверие	уверенность, что на другого можно опереться	●●● средняя
благодарность	признательность за то, что получили	●●● средняя
принадлежность	ощущение «я здесь свой»	●●● средняя
сочувствие	отклик на чужую боль и желание помочь	●●● средняя
любовь	глубокая привязанность и забота	●●● сильная

Интерес — Сигнал: здесь есть что узнать или получить.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
любопытство	хочется узнать, что там дальше	●●● слабая
увлечённость	погружение в дело, время летит	●●● средняя
предвкушение	приятное ожидание будущего события	●●● средняя
вдохновение	прилив идей и желания творить	●●● сильная
очарованность	интерес, от которого трудно оторваться	●●● сильная

Удивление — Сигнал: случилось неожиданное, нужно перестроиться.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
недоумение	«как так вышло?»	●●● слабая
замешательство	мысли путаются, нужна пауза	●●● слабая
изумление	сильное удивление, иногда восхищённое	●●● сильная
потрясение	удивление, которое выбивает из колеи	●●● сильная
благоговение	трепет перед чем-то большим, чем ты	●●● сильная

Грусть — Сигнал: что-то важное потеряно или не случилось.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
разочарование	ожидания не оправдались	●●● средняя
одиночество	не хватает связи с людьми	●●● средняя
беспомощность	кажется, что ничего нельзя сделать	●●● сильная
отчаяние	почти полная потеря надежды	●●● сильная
горе	глубокая боль утраты	●●● сильная

Страх и тревога — Сигнал: возможна опасность, нужно подготовиться.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
беспокойство	мысли кружат вокруг возможной проблемы	●●● слабая
неуверенность	сомнение в себе или в исходе	●●● слабая
нервозность	тело взвинчено перед событием	●●● средняя
тревога	напряжённое ожидание угрозы, часто без ясной причины	●●● средняя
паника	страх, который захлёстывает тело и мысли	●●● сильная

Гнев — Сигнал: нарушена граница или что-то мешает цели.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
раздражение	мелкое, но навязчивое недовольство	●●● слабая
фрустрация	препятствие мешает получить желаемое	●●● средняя
обида	чувство, что с вами поступили несправедливо	●●● средняя
ревность	страх потерять близость из-за другого	●●● средняя
ярость	гнев, который трудно удержать	●●● сильная

Отвращение — Сигнал: это для вас неприемлемо, хочется отстраниться.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
скука	ничто не вызывает интереса	●●● слабая
неприязнь	хочется держаться подальше	●●● слабая
отвращение	сильное отторжение	●●● средняя
презрение	взгляд на кого-то сверху вниз	●●● средняя
омерзение	крайнее отвращение	●●● сильная

Стыд и вина — Сигнал: вы нарушили свои или чужие ожидания.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
смущение	неудобно от внимания к себе	●●● слабая
стеснительность	робость рядом с другими	●●● слабая
вина	«я поступил плохо»	●●● средняя
стыд	«со мной что-то не так»	●●● средняя
униженность	стыд на глазах у других	●●● сильная

Как пользоваться — в статье «Таблица эмоций: 100+ чувств с описанием»: emoatlas.ru/blog/tablica-emociy. Материал для самонаблюдения, не заменяет консультацию специалиста.