

Categoriile stărilor emoționale negative

(după Goleman, 2009)



Supărare: furie, ofensare, mânie, resentimente, exasperare, indignare, vexare, sarcasm, animozitate, lezare, iritabilitate, ostilitate; *forme extreme*: ură, violență.



Tristețe: doliu, mâhnire, regrete, abătut, întristare, melancolie, autocompătimire, însingurare, deprimare, disperare; *forme extreme*: depresie gravă



Teamă: anxietate, temere, nervozitate, îngrijorare, consternare, presimțire, circumspecție, scrupulozitate, prudent, alarmare, înspăimântare, îngrozire, sentimentul terorii; *forme extreme*: panică, fobie.



Dezgust: dispreț, desconsiderare, batjocură, aversiune, creare, neplăcere, respingere



Rușine: sentimente de culpă, jenă, decepție, remușcări, umilire, regrete, mortificare, căință