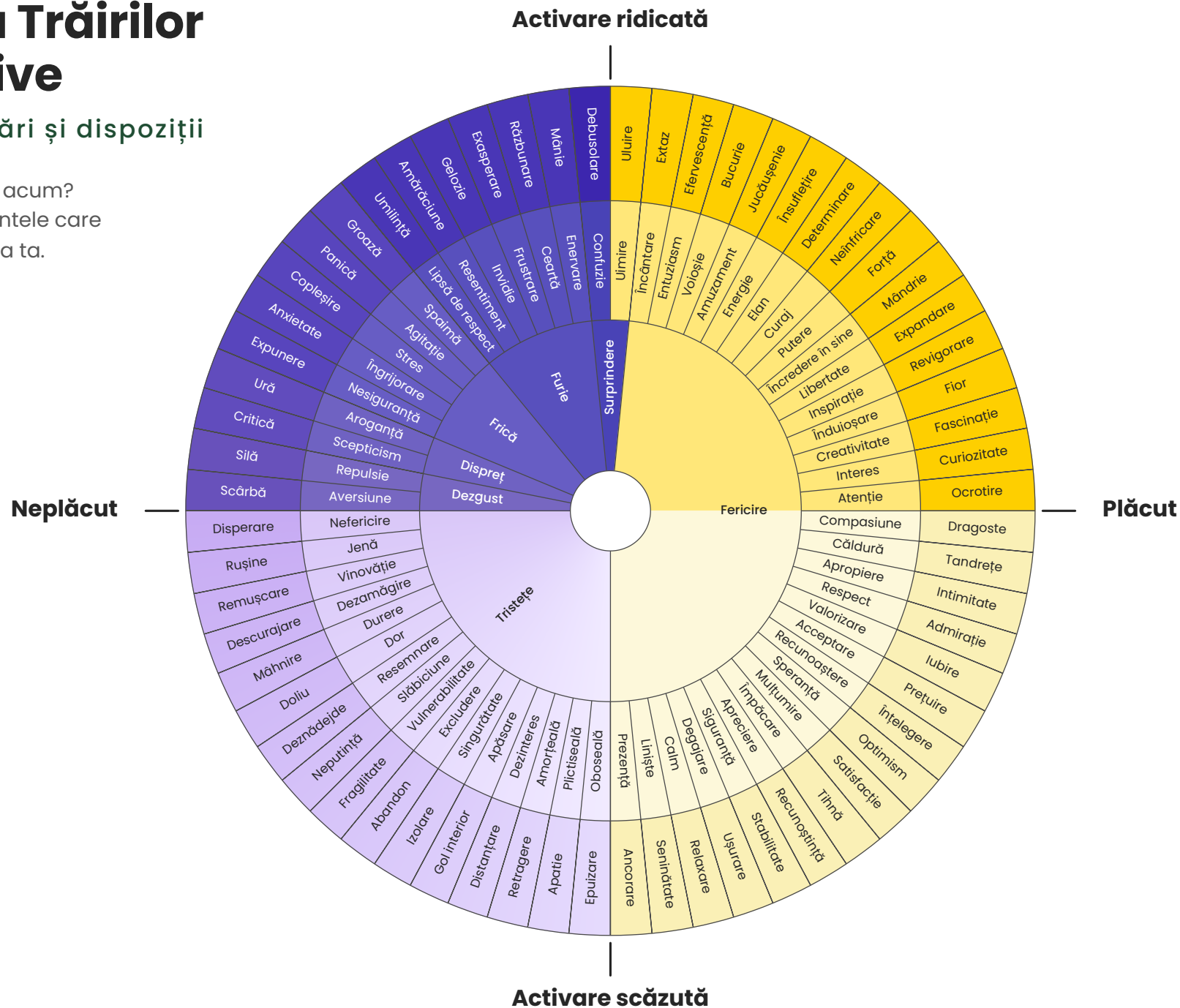


Roata Trăirilor Afective

Emoții, stări și dispoziții

Cum te simți acum?
Găsește cuvintele care
descriu starea ta.



Ioana Ababei

(Psiholog, MSc)

O roată a trăirilor afective gratuită, cunoscută și ca roata emoțiilor. Este un instrument pentru conștientizare și introspecție, nu pentru diagnostic. O versiune interactivă este disponibilă la resurse.ioanaababei.com/roata-emoțiilor.

Acest instrument este inspirat din literatura de specialitate. La bază combină modelul circumplex al afectului (Russell, 1980) cu cele șapte emoții de bază (Ekman & Cordaro, 2011), completate cu forme mai blânde și mai puternice ale afectului (Ekman & Ekman, 2016; Fredrickson, 2013; Menninghaus et al., 2015; Mobbs, 2020; Plutchik, 2001; Silvia, 2010; Watson & Clark, 1994; Willcox, 1982).

În total, roata conține 135 de cuvinte care descriu emoții, dispoziții și stări. Dintre acestea, 117 au o referință în literatura de specialitate. Celelalte 18 nu au referință și sunt inspirate din experiența trăită. Traducere din limba engleză.

Ai nevoie de sprijin?

Dacă ești în pericol sau treci printr-o criză de sănătate mintală, cere ajutor imediat. Nu trebuie să treci prin asta singur/ă. Poți apela la o linie de sprijin în criză sau la 112. Vezi opțiunile disponibile pe findahelpline.com.

Dacă ești în căutarea unui spațiu în care să te întâlnești cu tine, în autenticitate și compasiune, ești binevenit/ă să mă contactezi. Pentru consiliere psihologică, te invit pe ioanaababei.com/connect.

REFERINȚE

- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review*, 3(4), 364–370. <https://doi.org/10.1177/1754073911410740>
- Ekman, P., & Ekman, E. (2016). *Atlas of emotions*. Paul Ekman Group. Retrieved October 1, 2026, from <https://atlasofemotions.org>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1–53). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Menninghaus, W., Wagner, V., Hanich, J., Wassiliwizky, E., Kuehnast, M., & Jacobsen, T. (2015). Towards a psychological construct of being moved. *PloS one*, 10(6), e0128451. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128451>
- Mobbs, A. E. (2020). An atlas of personality, emotion and behaviour. *PloS one*, 15(1), e0227877. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227877>
- Plutchik, R. (2001). Integration, differentiation, and derivatives of emotion. *Evolution and Cognition*, 7(2). [PDF gratuit](#)
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Silvia, P. J. (2010). Confusion and interest: The role of knowledge emotions in aesthetic experience. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(2), 75–80. <https://doi.org/10.1037/a0017081>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form*. <https://doi.org/10.17077/48vt-m4t2>
- Willcox, G. (1982). The Feeling Wheel: A tool for expanding awareness of emotions and increasing spontaneity and intimacy. *Transactional Analysis Journal*, 12(4), 274–276. <https://doi.org/10.1177/036215378201200411>