LEAS

Scala dei livelli di consapevolezza emotiva (LEAS)

La LEAS è un test di performance scritto che valuta la differenziazione e la complessità della consapevolezza emotiva di sé e degli altri, a partire da 20 situazioni interpersonali. Sviluppata nel 1990 per gli adulti, esplora la capacità di verbalizzare sensazioni corporee, tendenze all'azione, emozioni singole e combinazioni di emozioni, anziché un semplice giudizio soggettivo sulle proprie competenze emotive. Lo strumento è utile nella pratica clinica e nella ricerca per valutare l'alessitimia, le difficoltà di mentalizzazione emotiva e la regolazione degli affetti.

Numero di domande	20 domande
Durata stimata	20 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Levels of Emotional Awareness Scale
Destinatari	Adulti
Autori	Richard D. Lane, Donald M. Quinlan, Gary E. Schwartz, Pamela A. Walker, Stephen B. Zeitlin (1990)

Anteprima delle 20 domande

Un vicino Le chiede di riparare un mobile. Mentre il vicino la osserva, Lei comincia a martellare un chiodo ma lo manca e si colpisce il dito. Come si sentirebbe? Come si sentirebbe il vicino?

Sta attraversando il deserto con una guida. Ha finito l'acqua da ore. Secondo la mappa della guida, il pozzo più vicino dista tre chilometri. Come si sentirebbe? Come si sentirebbe la guida?

Una persona cara Le fa un massaggio alla schiena dopo che è tornato/a da una dura giornata di lavoro. Come si sentirebbe? Come si sentirebbe il suo partner?

Sta partecipando a una corsa insieme a un amico con cui si è allenato/a per un certo tempo. Mentre si avvicina al traguardo, si storce la caviglia, cade a terra e non riesce a proseguire. Come si sentirebbe? Come si sentirebbe il suo amico?

Sta viaggiando in un paese straniero. Una conoscenza fa commenti denigratori sul Suo paese d'origine. Come si sentirebbe? Come si sentirebbe la sua conoscenza?

Scoring e interpretazione

Per ogni vignetta, valuta separatamente da 0 a 4 la risposta relativa a sé e quella relativa all'altro: 0 = nessuna emozione o risposta cognitiva, 1 = sensazione corporea, 2 = valenza globale o tendenza all'azione, 3 = emozione specifica, 4 = combinazione di almeno due emozioni specifiche. Il punteggio totale dell'item corrisponde al più alto tra i punteggi sé/altro; se entrambe le risposte raggiungono 4 e sono chiaramente differenziate tra sé e altro, assegna 5. Somma i 20 item per ottenere un punteggio totale da 0 a 100: più alto è il punteggio, più la consapevolezza emotiva è differenziata e complessa. Anche i punteggi sé e altro possono essere sommati separatamente, da 0 a 80.