LEAS

Skala for nivåer av emosjonell bevissthet (LEAS)

LEAS er en skriftlig prestasjonstest som vurderer hvor differensiert og kompleks den emosjonelle bevisstheten om seg selv og andre er, med utgangspunkt i 20 mellommenneskelige situasjoner. Den ble utviklet i 1990 for voksne og kartlegger evnen til å sette ord på kroppslige fornemmelser, handlingstendenser, enkeltfølelser og blandinger av følelser, snarere enn en ren subjektiv vurdering av egne emosjonelle ferdigheter. Verktøyet er nyttig i klinisk praksis og forskning for å kartlegge aleksitymi, vansker med emosjonell mentalisering og affektregulering.

Antall spørsmål	20 spørsmål
Estimert tid	20 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Levels of Emotional Awareness Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Richard D. Lane, Donald M. Quinlan, Gary E. Schwartz, Pamela A. Walker, Stephen B. Zeitlin (1990)

Forhåndsvisning av de 20 spørsmålene

En nabo ber deg reparere et møbel. Mens naboen ser på, begynner du å hamre inn spikeren, men du bommer og slår deg på fingeren. Hvordan ville du følt deg? Hvordan ville naboen følt seg?

Du går gjennom ørkenen sammen med en guide. Dere gikk tom for vann for flere timer siden. Ifølge guidens kart er nærmeste brønn tre kilometer unna. Hvordan ville du følt deg? Hvordan ville guiden følt seg?

En du er glad i, gir deg ryggmassasje etter at du har kommet hjem fra en hard dag på jobben. Hvordan ville du følt deg? Hvordan ville partneren din følt seg?

Du løper et løp sammen med en venn du har trent sammen med en stund. Like før målstreken vrikker du ankelen, faller og klarer ikke å fortsette. Hvordan ville du følt deg? Hvordan ville vennen din følt seg?

Du reiser i et fremmed land. En bekjent kommer med nedsettende bemerkninger om hjemlandet ditt. Hvordan ville du følt deg? Hvordan ville den bekjente følt seg?

Skåring og tolkning

For hver situasjonsbeskrivelse skåres svaret om en selv og svaret om den andre hver for seg fra 0 til 4: 0 = ingen følelse eller et kognitivt svar, 1 = kroppslig fornemmelse, 2 = generell valens eller handlingstendens, 3 = spesifikk følelse, 4 = kombinasjon av minst to spesifikke følelser. Den samlede leddskåren er den høyeste av skårene for selv og andre; hvis begge svarene når 4 og er tydelig differensiert mellom selv og andre, gis 5 poeng. Summer de 20 leddene for å få en totalskår fra 0 til 100; jo høyere skår, desto mer differensiert og kompleks emosjonell bevissthet. Skårene for selv og andre kan også summeres hver for seg, fra 0 til 80.