LEAS

Schaal voor niveaus van emotioneel bewustzijn (LEAS)

De LEAS is een schriftelijke prestatietest die de differentiatie en complexiteit van het emotionele bewustzijn van zichzelf en van anderen beoordeelt aan de hand van 20 interpersoonlijke situaties. De test werd in 1990 voor volwassenen ontwikkeld en onderzoekt het vermogen om lichamelijke sensaties, actietendensen, enkelvoudige emoties en mengvormen van emoties onder woorden te brengen, in plaats van alleen een subjectief oordeel over de eigen emotionele vaardigheden te vragen. Het instrument is nuttig in de klinische praktijk en in onderzoek voor de beoordeling van alexithymie, problemen met emotioneel mentaliseren en affectregulatie.

Aantal vragen	20 vragen
Geschatte duur	20 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Levels of Emotional Awareness Scale
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Richard D. Lane, Donald M. Quinlan, Gary E. Schwartz, Pamela A. Walker, Stephen B. Zeitlin (1990)

Voorbeeld van de 20 vragen

Een buurman vraagt u een meubelstuk te repareren. Terwijl de buurman toekijkt, begint u de spijker in te slaan, maar u mist de spijker en slaat op uw vinger. Hoe zou u zich voelen? Hoe zou de buurman zich voelen?

U loopt met een gids door de woestijn. Uw water is al uren op. Volgens de kaart van de gids ligt de dichtstbijzijnde waterput ruim 3 kilometer verderop. Hoe zou u zich voelen? Hoe zou de gids zich voelen?

Een dierbare geeft u een rugmassage als u thuiskomt na een zware werkdag. Hoe zou u zich voelen? Hoe zou uw partner zich voelen?

U loopt een wedstrijd met een vriend of vriendin met wie u al een tijd samen traint. Vlak voor de finish verzwikt u uw enkel, valt u op de grond en kunt u niet verder. Hoe zou u zich voelen? Hoe zou uw vriend of vriendin zich voelen?

U bent op reis in het buitenland. Een kennis maakt kleinerende opmerkingen over uw geboorteland. Hoe zou u zich voelen? Hoe zou uw kennis zich voelen?

Scoring en interpretatie

Scoor bij elk vignet het antwoord over het zelf en het antwoord over de ander afzonderlijk van 0 tot 4: 0 = geen emotie of een cognitief antwoord, 1 = lichamelijke sensatie, 2 = globale valentie of actietendens, 3 = specifieke emotie, 4 = combinatie van ten minste twee specifieke emoties. De totale itemscore is de hoogste van de scores voor zelf en ander; als beide antwoorden 4 bereiken en duidelijk gedifferentieerd zijn tussen zelf en ander, ken dan 5 toe. Tel de 20 items op voor een totaalscore van 0 tot 100; hoe hoger de score, hoe gedifferentieerder en complexer het emotionele bewustzijn. De scores voor zelf en ander kunnen ook afzonderlijk worden opgeteld, van 0 tot 80.