LEAS

Skala poziomów świadomości emocjonalnej (LEAS)

LEAS to pisemny test wykonaniowy oceniający zróżnicowanie i złożoność świadomości emocji własnych i cudzych na podstawie 20 sytuacji interpersonalnych. Opracowany w 1990 roku dla dorosłych, bada zdolność do werbalizowania doznań cielesnych, tendencji do działania, pojedynczych emocji i mieszanin emocji, a nie jedynie subiektywną ocenę własnych kompetencji emocjonalnych. Narzędzie przydaje się w praktyce klinicznej i w badaniach do oceny aleksytymii, trudności w mentalizacji emocjonalnej i w regulacji afektu.

Liczba pytań	20 pytań
Szacowany czas	20 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Levels of Emotional Awareness Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Richard D. Lane, Donald M. Quinlan, Gary E. Schwartz, Pamela A. Walker, Stephen B. Zeitlin (1990)

Podgląd 20 pytań

Sąsiad prosi cię o naprawienie mebla. Kiedy sąsiad się przygląda, zaczynasz wbijać gwóźdź, ale chybiasz i uderzasz się młotkiem w palec. Jak byś się czuł(a)? Jak czułby się sąsiad?

Idziesz przez pustynię z przewodnikiem. Woda skończyła się wam kilka godzin temu. Według mapy przewodnika najbliższa studnia jest oddalona o około trzy kilometry. Jak byś się czuł(a)? Jak czułby się przewodnik?

Bliska Ci osoba masuje Ci plecy, kiedy wracasz po ciężkim dniu pracy. Jak byś się czuł(a)? Jak czułby się Twój partner (Twoja partnerka)?

Bierzesz udział w biegu razem z przyjacielem, z którym od pewnego czasu trenujesz. Tuż przed metą skręcasz kostkę, upadasz na ziemię i nie możesz biec dalej. Jak byś się czuł(a)? Jak czułby się Twój przyjaciel?

Spędzasz wakacje za granicą. Poznany w czasie wakacji znajomy robi nieprzyjemne i poniżające uwagi o Twoim kraju. Jak byś się czuł(a)? Jak czułby się Twój znajomy?

Obliczanie wyników i interpretacja

Dla każdej winiety oceń osobno odpowiedź dotyczącą siebie i odpowiedź dotyczącą drugiej osoby, od 0 do 4: 0 = brak emocji lub odpowiedź poznawcza, 1 = doznanie cielesne, 2 = ogólna walencja lub tendencja do działania, 3 = konkretna emocja, 4 = połączenie co najmniej dwóch konkretnych emocji. Wynik całkowity pozycji to wyższy z wyników „ja”/„inny”; jeśli obie odpowiedzi osiągają 4 i są wyraźnie zróżnicowane między sobą a drugą osobą, przyznaj 5. Zsumuj 20 pozycji, aby uzyskać wynik ogólny od 0 do 100; im wyższy wynik, tym bardziej zróżnicowana i złożona świadomość emocjonalna. Wyniki „ja” i „inny” można również zsumować osobno, od 0 do 80.