LEAS

Skala för nivåer av emotionell medvetenhet (LEAS)

LEAS är ett skriftligt prestationstest som bedömer differentieringen och komplexiteten i den emotionella medvetenheten om sig själv och andra, utifrån 20 mellanmänskliga situationer. Det utvecklades 1990 för vuxna och kartlägger förmågan att sätta ord på kroppsliga förnimmelser, handlingstendenser, enskilda känslor och blandningar av känslor, snarare än enbart en subjektiv bedömning av de egna emotionella färdigheterna. Instrumentet är användbart i klinisk praktik och forskning för att bedöma alexitymi, svårigheter med emotionell mentalisering och affektreglering.

Antal frågor	20 frågor
Beräknad tid	20 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Levels of Emotional Awareness Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Richard D. Lane, Donald M. Quinlan, Gary E. Schwartz, Pamela A. Walker, Stephen B. Zeitlin (1990)

Förhandsgranskning av de 20 frågorna

En granne ber dig att laga en möbel. Medan grannen tittar på börjar du slå in spiken men missar den och slår dig på fingret. Hur skulle du känna dig? Hur skulle grannen känna sig?

Du vandrar genom öknen med en guide. Vattnet tog slut för flera timmar sedan. Enligt guidens karta ligger närmaste brunn drygt tre kilometer bort. Hur skulle du känna dig? Hur skulle guiden känna sig?

En närstående masserar din rygg när du kommer hem efter en tung arbetsdag. Hur skulle du känna dig? Hur skulle din partner känna sig?

Du springer ett lopp med en vän som du har tränat med ett tag. När ni närmar er mållinjen vrider du om foten, faller till marken och kan inte fortsätta. Hur skulle du känna dig? Hur skulle din vän känna sig?

Du reser i ett främmande land. En bekant gör nedsättande kommentarer om ditt hemland. Hur skulle du känna dig? Hur skulle din bekant känna sig?

Poängsättning och tolkning

Poängsätt för varje situation svaret om en själv och svaret om den andra personen separat från 0 till 4: 0 = ingen känsla eller ett kognitivt svar, 1 = kroppslig förnimmelse, 2 = övergripande valens eller handlingstendens, 3 = specifik känsla, 4 = kombination av minst två specifika känslor. Den totala poängen för situationen är den högre av poängen för sig själv och för den andra. Om båda svaren når 4 och är tydligt åtskilda mellan sig själv och den andra ges 5 poäng. Summera de 20 situationerna till en totalpoäng från 0 till 100. Ju högre poäng, desto mer differentierad och komplex är den emotionella medvetenheten. Poängen för sig själv och för den andra kan också summeras separat, från 0 till 80.