

تست نشانه‌های کنترل‌گری در رابطه عاطفی

دستور اجرا

لطفاً جملات زیر را با دقت بخوانید و پاسخ دهید. هر جمله مربوط به رفتاری است که ممکن است شریک عاطفی شما داشته باشد. این رفتارها را با گزینه‌های "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" مشخص کنید. سعی کنید با صداقت پاسخ دهید.

کاملاً مخالفم	مخالفم	موافقم	کاملاً موافقم	
۰	۱	۲	۳	۱ وقتی بدون او تصمیم می‌گیرم، ناراحت یا عصبانی می‌شود.
۰	۱	۲	۳	۲ به شدت کنجکاو است که با چه کسی صحبت می‌کنم یا وقت می‌گذرانم.
۰	۱	۲	۳	۳ اغلب حس می‌کنم باید برای هر کاری از او اجازه بگیرم.
۰	۱	۲	۳	۴ تماس‌ها، پیام‌ها یا شبکه‌های اجتماعی‌ام را چک می‌کند.
۰	۱	۲	۳	۵ از معاشرت با دوستان یا خانواده‌ام دلخور می‌شود.
۰	۱	۲	۳	۶ می‌خواهد من طبق سلیقه و خواست او لباس بپوشم.
۰	۱	۲	۳	۷ احساس می‌کنم در تصمیم‌های شخصی آزادی ندارم.
۰	۱	۲	۳	۸ زمانی که می‌خواهم تنها باشم، احساس گناه یا تهدید به جدایی می‌دهد.
۰	۱	۲	۳	۹ در حضور دیگران مرا کنترل یا اصلاح می‌کند.
۰	۱	۲	۳	۱۰ در مورد ظاهر، رفتار یا افکارم دائماً نظر می‌دهد.
۰	۱	۲	۳	۱۱ سعی می‌کند رابطه‌ام را با اطرافیان محدود کند.
۰	۱	۲	۳	۱۲ آزادی مالی‌ام را محدود می‌کند یا خرج‌هایم را کنترل می‌کند.
۰	۱	۲	۳	۱۳ اگر نظر متفاوتی بدهم، ناراحت می‌شود یا من را سرزنش می‌کند.
۰	۱	۲	۳	۱۴ فکر می‌کنم همیشه باید او را در اولویت بگذارم تا دعوا نشود.
۰	۱	۲	۳	۱۵ از اینکه موبایل یا لپ‌تاپم رمز داشته باشد، ناراحت می‌شود.
۰	۱	۲	۳	۱۶ مرتب مرا مقایسه می‌کند یا تحقیر می‌کند تا من تحت کنترل بمانم.
۰	۱	۲	۳	۱۷ تهدید به قطع رابطه یا فاصله گرفتن می‌کند وقتی مطابق میلش عمل نمی‌کنم.
۰	۱	۲	۳	۱۸ حس می‌کنم خود واقعی‌ام را نمی‌توانم در حضور او نشان دهم.
۰	۱	۲	۳	۱۹ در بسیاری از موضوعات، تصمیم نهایی را او باید بگیرد.
۰	۱	۲	۳	۲۰ با ایجاد احساس گناه، سعی در کنترل رفتارها و تصمیم‌های من دارد.

روش نمره گذاری

نمره کلی در این تست از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۰ تا ۶۰ خواهد بود.

تفسیر نمرات تست

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده شدت کنترل‌گری شریک عاطفی شما است:

- **نمره ۰ تا ۱۴:** پارتنر شما رفتارهای کنترل‌گرانه قابل توجهی ندارد. رابطه احتمالاً متکی بر احترام و اعتماد متقابل است.
- **نمره ۱۵ تا ۲۹:** برخی نشانه‌های کنترل‌گری در طرف مقابل وجود دارد. لازم است مراقب باشید و مرزهای سالم را حفظ کنید.
- **نمره ۳۰ تا ۴۴:** پارتنر شما الگوهای نسبی و مزمن کنترل‌گری دارد. توصیه می‌شود با مشاور صحبت کرده و ارزیابی دقیق‌تری داشته باشید.
- **نمره ۴۵ تا ۶۰:** رفتارهای طرف مقابل به شدت کنترل‌گرانه است و ممکن است درگیر رابطه‌ای ناسالم یا حتی رابطه عاطفی - آزارگرایانه باشید. کمک تخصصی بسیار مهم است.

نکته: این تست فقط یک روش سریع برای سنجش و آگاهی از نشانه‌های کنترل‌گری در پارتنر شما است. برای اطمینان دقیق از شدت نشانه‌های کنترل‌گری در پارتنرتان، می‌توانید از دکتر مرزگان لطفی مشاوره دریافت کرده و در صورت نیاز اقدامات لازم را انجام دهید.

اگر احساس می‌کنید کنترل‌گری در رابطه‌تان باعث ترس، اضطراب یا کاهش عزت‌نفس شما شده، حق دارید از خودتان محافظت کنید. هیچ رابطه‌ای نباید آزادی روانی، فردیت و سلامت شما را تهدید کند!

References

Forward, S. (1997). *Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You*.

Dutton, D. G., & Goodman, L. A. (2005). *Coercion in intimate partner violence: Toward a new conceptualization*.

The Controlling Behaviors Scale (CBS) – Developed by Graham-Kevan & Archer (2005).

Lundy Bancroft – Why Does He Do That? Inside the Minds of Angry and Controlling Men (2002).