

واکاوی عوامل هیجانی و شناختی مؤثر بر رفتارهای کنترل گرانه در روابط عاشقانه

۱. کیان کریمیان*: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران (نویسنده مسئول). kian_karimian_hp@gmail.co

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۱۲/۲۲

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۱۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۲۴

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۴/۰۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر واکاوی عوامل هیجانی و شناختی مؤثر بر شکل‌گیری و تداوم رفتارهای کنترل‌گرانه در روابط عاشقانه بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ نفر از زنان و مردان ۲۲ تا ۳۸ ساله ساکن تهران بودند که تجربه روابط عاشقانه همراه با رفتارهای کنترل‌گرانه، از سوی خود یا شریک عاطفی، را گزارش کرده بودند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند آغاز شد و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شدند. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه به طول انجامید و پس از کسب رضایت آگاهانه، ضبط، پیاده‌سازی و ناشناس‌سازی شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل تحلیل مضمون شامل آشنایی با داده‌ها، کدگذاری اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، نام‌گذاری مضامین و تدوین گزارش انجام گرفت. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی منجر شد: نالینمی دلبستگی و ترس از رهاشدگی، حسادت شناختی و تفسیر تهدیدمحور، ناتوانی در تنظیم هیجان و تحمل ابهام، و باورهای مالکانه درباره عشق و صمیمیت. مشارکت‌کنندگان رفتارهایی مانند بررسی تلفن همراه، درخواست گزارش مداوم، محدودسازی ارتباطات اجتماعی، حساسیت شدید به تأخیر در پاسخ‌گویی و تفسیرهای بدبینانه از استقلال شریک را گزارش کردند. یافته‌ها نشان داد که رفتار کنترل‌گرانه معمولاً نه به‌صورت ناگهانی، بلکه در قالب چرخه‌ای تدریجی از اضطراب، شک، واریسی، اطمینان‌خواهی موقت و بازگشت دوباره نگرانی تجربه می‌شود. نتایج نشان داد رفتارهای کنترل‌گرانه در روابط عاشقانه از تعامل پیچیده هیجان‌های تهدیدمحور، طرح‌واره‌های شناختی نالینم، الگوهای دلبستگی اضطرابی و باورهای فرهنگی — رابطه‌ای درباره مالکیت و تعهد شکل می‌گیرند. مداخلات زوج‌درمانی و مشاوره رابطه باید علاوه بر مهارت‌های ارتباطی، بر تنظیم هیجان، بازسازی شناختی، مرزبندی سالم، سواد رابطه‌ای و تفکیک مراقبت از کنترل تمرکز کنند.

کلیدواژه‌ها: رفتار کنترل‌گرانه، روابط عاشقانه، دلبستگی نالینم، حسادت شناختی، تنظیم هیجان، تحلیل مضمون

۱



Exploring the Emotional and Cognitive Factors Influencing Controlling Behaviors in Romantic Relationships

1. Kian Karimian*: Department of Health Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran (Corresponding Author).
kian_karimian_hp@gmail.com

Submit Date: 2025-03-12

Revise Date: 2025-05-08

Accept Date: 2025-05-14

Publish Date: 2025-06-22

Abstract

This study aimed to explore the emotional and cognitive factors contributing to controlling behaviors in romantic relationships. This qualitative study was conducted using thematic analysis. Participants included 18 women and men aged 22 to 38 years living in Tehran who had experienced controlling behaviors either as the controlling partner or as the recipient of control in romantic relationships. Purposeful sampling was used and continued until theoretical saturation was achieved. Data were collected through individual semi-structured interviews. Each interview lasted between 45 and 75 minutes and was audio-recorded, transcribed verbatim, and anonymized after obtaining informed consent. Data analysis was performed using NVivo software and followed the main phases of thematic analysis, including familiarization with data, initial coding, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, and producing the final report. The analysis yielded four main categories: attachment insecurity and fear of abandonment, cognitive jealousy and threat-oriented interpretation, difficulties in emotion regulation and ambiguity tolerance, and possessive beliefs about love and intimacy. Participants reported behaviors such as checking the partner's phone, demanding constant updates, restricting social interactions, heightened sensitivity to delayed responses, and suspicious interpretations of the partner's autonomy. The findings indicated that controlling behavior usually develops gradually through a recurring cycle of anxiety, suspicion, monitoring, temporary reassurance, and renewed insecurity. The results suggest that controlling behaviors in romantic relationships emerge from the interaction of threat-based emotions, insecure cognitive schemas, anxious attachment patterns, and culturally shaped beliefs about ownership, loyalty, and commitment. Relationship counseling and couple-based interventions should therefore go beyond communication training and address emotion regulation, cognitive restructuring, healthy boundaries, relational literacy, and the differentiation between care and control.

Keywords: *Controlling behavior; romantic relationships; insecure attachment; cognitive jealousy; emotion regulation; thematic analysis.*

مقدمه

روابط عاشقانه یکی از مهم‌ترین بسترهای تجربه صمیمیت، امنیت روانی، تعلق، مراقبت و هویت‌یابی عاطفی در بزرگسالی است. با این حال، همین بستر می‌تواند در شرایط خاص به فضایی برای اضطراب، سوءظن، وابستگی افراطی، سلطه‌جویی و کنترل تبدیل شود. رفتارهای کنترل‌گرانه در روابط عاشقانه به مجموعه‌ای از کنش‌های آشکار یا پنهان اشاره دارد که از طریق آن یک فرد تلاش می‌کند رفتار، ارتباطات، زمان، انتخاب‌ها، پوشش، روابط اجتماعی، فعالیت دیجیتال یا تصمیم‌های شریک عاطفی خود را تحت نظارت و محدودیت قرار دهد. این رفتارها ممکن است در ابتدا با عنوان‌هایی مانند «نگرانی»، «تعصب»، «عشق زیاد»، «حساسیت طبیعی»، «ترس از دست دادن» یا «اهمیت دادن» توجیه شوند، اما در سطح روان‌شناختی اغلب نشان‌دهنده ناتوانی در تحمل استقلال دیگری، دشواری در تنظیم هیجان، برداشت تهدیدآمیز از ابهام و الگوهای نایمن‌دلبستگی هستند. اهمیت مسئله از آن جهت است که کنترل‌گری در بسیاری از روابط نه به صورت رفتارهای خشن و آشکار، بلکه به شکل فرایندهای تدریجی، روزمره، تکرارشونده و گاه عادی‌سازی شده ظاهر می‌شود؛ فرایندهایی که می‌توانند استقلال روانی، احساس امنیت، عزت‌نفس و کیفیت رابطه را به تدریج تضعیف کنند.

از منظر نظریه دلبستگی، رابطه عاشقانه بزرگسالان را می‌توان یکی از مهم‌ترین عرصه‌های فعال‌شدن نظام دلبستگی دانست. نظریه دلبستگی، نخست در زمینه رابطه کودک و مراقب شکل گرفت، اما بعدها در تبیین روابط عاشقانه بزرگسالان به کار گرفته شد و نشان داد که افراد در روابط عاطفی، بر اساس الگوهای درونی شده خود از «خود»، «دیگری» و «دسترس‌پذیری عاطفی شریک»، واکنش‌های متفاوتی به تهدید، فاصله، ابهام و تعارض نشان می‌دهند (Bowlby, ۱۹۶۹; Hazan & Shaver, ۱۹۸۷). در الگوی دلبستگی اضطرابی، فرد معمولاً خود را در معرض طرد و ترک‌شدن می‌بیند و در نتیجه به نشانه‌های کوچک فاصله، تأخیر، استقلال یا سردی هیجانی شریک واکنش شدید نشان می‌دهد. چنین فردی ممکن است برای کاهش اضطراب خود به واری، اطمینان‌خواهی مکرر، حساسیت نسبت به روابط اجتماعی شریک و محدودسازی رفت‌وآمدهای او متوسل شود. در این معنا، رفتار کنترل‌گرانه صرفاً یک راهبرد سلطه نیست، بلکه می‌تواند شکلی ناسازگارانه از تلاش برای بازیابی امنیت دلبستگی باشد؛ تلاشی که paradoxically رابطه را ناامن‌تر می‌کند و شریک عاطفی را به فاصله‌گیری بیشتر سوق می‌دهد (Fraley & Shaver, ۲۰۰۰; Mikulincer & Shaver, ۲۰۱۶).

یکی از مؤلفه‌های مهم در شکل‌گیری رفتارهای کنترل‌گرانه، حسادت رمانتیک است. حسادت در روابط عاشقانه پدیده‌ای چندبعدی است و می‌تواند شامل مؤلفه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری باشد. مؤلفه هیجانی حسادت با احساس‌هایی مانند ترس، خشم، غم، ناامنی، تحقیر و اضطراب همراه است؛ مؤلفه شناختی آن شامل افکار تکرارشونده درباره خیانت، مقایسه با رقیب، تردید نسبت به وفاداری شریک و تفسیر بدبینانه نشانه‌هاست؛ و مؤلفه رفتاری آن می‌تواند به رفتارهایی مانند کنترل تلفن همراه، پیگیری پیام‌ها، محدودکردن ارتباطات اجتماعی، بازجویی، پرسشگری مکرر و حتی تهدید یا تنبیه عاطفی منجر شود (Sharpsteen & Kirkpatrick, ۱۹۹۷; Guerrero, ۱۹۹۸). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حسادت در افراد دارای دلبستگی اضطرابی، شدت و فراوانی بیشتری دارد و این افراد احتمالاً موقعیت‌های مبهم را

به عنوان نشانه بی وفایی یا کاهش علاقه تفسیر می کنند (Marazziti et al., ۲۰۱۰) در چنین شرایطی، کنترل گری به عنوان پاسخی رفتاری به حسادت شناختی ظاهر می شود؛ یعنی فرد برای کاهش افکار مزاحم و بازگرداندن احساس کنترل، به پایش و محدودسازی شریک روی می آورد.

از سوی دیگر، رفتارهای کنترل گرانه را نمی توان صرفاً در سطح هیجان های فردی تحلیل کرد؛ زیرا این رفتارها با ساختارهای شناختی، طرحواره های رابطه ای و باورهای هنجاری درباره عشق نیز پیوند دارند. برخی افراد عشق را با مالکیت، تعهد را با دسترسی دائمی، صمیمیت را با حذف مرزهای شخصی و وفاداری را با شفافیت کامل و بی قید و شرط یکی می دانند. در چنین چارچوبی، استقلال شریک به جای آنکه نشانه فردیت سالم تلقی شود، به عنوان نشانه فاصله، پنهان کاری یا تهدید تعبیر می شود. رویکردهای شناختی نشان می دهند که هیجان های شدید در روابط اغلب نه صرفاً از رویدادهای بیرونی، بلکه از ارزیابی ها، باورهای هسته ای و تفسیرهای فرد نسبت به رویدادها ناشی می شوند (Beck, ۱۹۷۹). بنابراین، یک تأخیر ساده در پاسخ گویی، ملاقات با دوستان یا نیاز شریک به خلوت شخصی، برای فردی با باورهای ناایمن می تواند به معنای بی علاقگی، خیانت یا ترک قریب الوقوع تفسیر شود. این تفسیرهای شناختی سپس هیجان های شدید را فعال می کنند و فرد را به سمت رفتارهای کنترل گرانه سوق می دهند.

کنترل گری در روابط عاشقانه در برخی موارد با مفهوم «کنترل اجباری» همپوشانی پیدا می کند. کنترل اجباری به الگوی تکرار شونده ای از سلطه، تهدید، نظارت، محدودسازی و تنظیم رفتار دیگری اشاره دارد که هدف آن کاهش آزادی و عاملیت فرد مقابل است (Stark, ۲۰۰۷). دائن و گودمن کنترل اجباری را فرایندی پویا دانسته اند که در آن مطالبه، تهدید معتبر، نظارت و پیامدهای تنبیهی به تدریج وضعیت سلطه را تثبیت می کنند (Dutton & Goodman, ۲۰۰۵). اگرچه همه رفتارهای کنترل گرانه در روابط عاشقانه الزاماً به سطح خشونت صمیمی یا کنترل اجباری شدید نمی رسند، اما قرار گرفتن آنها بر یک پیوستار اهمیت دارد. کنترل تلفن همراه، محدودسازی پوشش، تعیین اینکه شریک با چه کسی صحبت کند، فشار برای حذف دوستان، ایجاد احساس گناه به خاطر استقلال فردی و تهدید به ترک در صورت نافرمانی، همگی می توانند نشانه هایی از حرکت رابطه به سمت عدم توازن قدرت و کاهش مرزهای سالم باشند.

گسترش فناوری های ارتباطی و شبکه های اجتماعی، شکل های تازه ای از کنترل گری را در روابط عاشقانه ایجاد کرده است. امروزه کنترل رابطه تنها از طریق حضور فیزیکی یا پرسشگری مستقیم اعمال نمی شود، بلکه از طریق بررسی آخرین بازدید، موقعیت مکانی، فهرست دنبال شوندگان، لایک ها، پیام ها، استوری ها و زمان پاسخ گویی نیز رخ می دهد. در چنین فضایی، ابهام های معمول رابطه افزایش یافته و فرصت های بیشتری برای سوء تعبیر، مقایسه اجتماعی و حسادت شناختی ایجاد شده است. پژوهش ها نشان داده اند که اضطراب دلبستگی می تواند با حسادت و پایش دیجیتال شریک عاطفی ارتباط داشته باشد و شبکه های اجتماعی در برخی روابط به بستری برای کنترل، سوء ظن و اطمینان خواهی تبدیل می شوند (Marshall et al., ۲۰۱۳; Biolcati et al., ۲۰۲۱). این مسئله به ویژه در فرهنگ های شهری و روابط جوانان اهمیت دارد؛ زیرا مرز میان «در دسترس بودن»، «شفافیت»، «اعتماد» و «نظارت» در روابط دیجیتالی اغلب مبهم می شود.

یکی دیگر از عوامل اثرگذار در رفتارهای کنترل‌گرانه، ناتوانی در تنظیم هیجان است. فردی که قادر نیست اضطراب، خشم، حسادت یا ترس از طرد را در سطح درونی مدیریت کند، ممکن است برای کاهش تنش روانی خود، محیط بیرونی و رفتار شریک را کنترل کند. در این حالت، کنترل‌گری نه فقط راهبردی برای تغییر رفتار شریک، بلکه تلاشی برای تنظیم هیجان درونی خود فرد است. به بیان دیگر، فرد به جای آنکه با افکار تهدیدآمیز، احساس ناامنی و نیاز به اطمینان درونی مواجه شود، می‌کوشد با حذف محرک‌های بیرونی اضطراب، موقتاً آرام شود. اما این آرامش کوتاه‌مدت معمولاً پایدار نیست؛ زیرا هر بار پس از کاهش اضطراب، ذهن دوباره به دنبال نشانه‌های جدید تهدید می‌گردد. این چرخه می‌تواند رابطه را به الگویی تکراری از شک، واریسی، آرامش موقت و شک دوباره تبدیل کند.

از منظر رابطه‌ای، رفتارهای کنترل‌گرانه نه تنها بر فرد کنترل‌شونده، بلکه بر کل پویایی رابطه اثر می‌گذارند. شریک عاطفی ممکن است در ابتدا برای جلوگیری از تنش، توضیح بیشتر، شفافیت افراطی یا عقب‌نشینی از ارتباطات اجتماعی را بپذیرد. اما به تدریج، این سازگاری می‌تواند به کاهش استقلال، خشم پنهان، فرسودگی عاطفی و فاصله‌گیری منجر شود. در مقابل، فرد کنترل‌گر فاصله‌گیری شریک را به عنوان تأیید نگرانی‌های خود تفسیر می‌کند و کنترل بیشتری اعمال می‌کند. بنابراین، رفتار کنترل‌گرانه می‌تواند در قالب یک چرخه دوسویه تثبیت شود: اضطراب فرد کنترل‌گر باعث محدودسازی می‌شود، محدودسازی باعث فاصله‌گیری شریک می‌شود، فاصله‌گیری به عنوان تهدید تعبیر می‌شود و تهدید ادراک‌شده کنترل بیشتری ایجاد می‌کند. این چرخه در ادبیات روابط نزدیک با مفاهیمی مانند تنظیم دلبستگی، تعاملات تهدیدمحور و فرایندهای ناکارآمد تنظیم دوسویه قابل تبیین است. (Overall & Simpson, ۲۰۱۵)

با وجود اهمیت این موضوع، بسیاری از پژوهش‌های پیشین بر خشونت آشکار، تعارض زناشویی، حسادت یا دلبستگی به صورت جداگانه تمرکز کرده‌اند و کمتر به تجربه زیسته افراد از عوامل هیجانی و شناختی مؤثر بر کنترل‌گری در روابط عاشقانه، به‌ویژه در بافت فرهنگی - شهری ایران، پرداخته‌اند. درک کیفی این پدیده می‌تواند نشان دهد که افراد چگونه رفتارهای کنترل‌گرانه را معنا می‌کنند، چه هیجان‌هایی پیش از کنترل فعال می‌شوند، چه باورهایی آن را توجیه می‌کنند، و چگونه مرز میان مراقبت، عشق، نگرانی و سلطه در تجربه آنان مخدوش می‌شود. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر واکاوی عوامل هیجانی و شناختی مؤثر بر رفتارهای کنترل‌گرانه در روابط عاشقانه بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی به این دلیل بود که رفتارهای کنترل‌گرانه در روابط عاشقانه پدیده‌ای پیچیده، زمینه‌مند، چندلایه و وابسته به معناهای ذهنی افراد است و نمی‌توان آن را صرفاً با متغیرهای کمی و مقیاس‌های استاندارد فهم کرد. در این پژوهش تلاش شد تجربه مشارکت‌کنندگان از لحظه‌های اضطراب، شک، حسادت، اطمینان‌خواهی، کنترل، پشیمانی و توجیه رفتار کنترل‌گرانه به صورت عمیق و تفسیری بررسی شود. روش تحلیل مضمون بر اساس الگوی براون و کلارک به کار گرفته شد؛ زیرا این روش امکان شناسایی الگوهای معنایی تکرارشونده در متن مصاحبه‌ها و سازمان‌دهی آنها در قالب مقوله‌های اصلی و فرعی را فراهم می‌کند (Braun & Clarke, ۲۰۰۶).

مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل ۱۸ نفر از زنان و مردان ساکن شهر تهران بودند که تجربه رابطه عاشقانه همراه با رفتارهای کنترل‌گرانه را داشتند. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: سن ۲۰ تا ۴۰ سال، سکونت در تهران، داشتن حداقل یک رابطه عاشقانه جدی به مدت شش ماه یا بیشتر، تجربه مستقیم رفتارهای کنترل‌گرانه به‌عنوان فرد کنترل‌گر، فرد کنترل‌شونده یا هر دو، توانایی بیان تجربه شخصی و تمایل به شرکت در مصاحبه. معیارهای خروج شامل نارضایتی از ادامه مصاحبه، گزارش آشفتگی شدید در جریان مصاحبه، یا ناتوانی در ارائه روایت مرتبط با موضوع پژوهش بود. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند آغاز شد و سپس با بهره‌گیری از تنوع حداکثری از نظر جنسیت، سن، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات و نوع تجربه رابطه ادامه یافت. فرایند نمونه‌گیری تا مصاحبه هجدهم ادامه پیدا کرد؛ زیرا از مصاحبه شانزدهم به بعد کد جدید معناداری به داده‌ها افزوده نشد و در مصاحبه‌های هفدهم و هجدهم اشباع نظری تأیید شد.

داده‌ها فقط از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شدند. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌های باز بود؛ از جمله: «وقتی در رابطه احساس ناامنی یا نگرانی می‌کردید، معمولاً چه افکاری به ذهنتان می‌آمد؟»، «چه موقعیت‌هایی باعث می‌شد احساس کنید باید رفتار شریک عاطفی خود را کنترل کنید؟»، «کنترل‌گری در رابطه شما بیشتر به چه شکل‌هایی ظاهر می‌شد؟»، «در آن لحظه‌ها چه هیجان‌هایی را تجربه می‌کردید؟»، «رفتارهای کنترل‌گرانه را چگونه برای خودتان توجیه می‌کردید؟»، «بعد از کنترل‌کردن یا کنترل‌شدن چه احساسی داشتید؟» و «فکر می‌کنید چه باورهایی درباره عشق و رابطه در این تجربه نقش داشتند؟». مصاحبه‌ها در محیطی آرام و محرمانه انجام شدند. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. همه مصاحبه‌ها پس از کسب رضایت آگاهانه ضبط شدند و سپس به‌صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی و ناشناس‌سازی شدند.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام گرفت. ابتدا متن همه مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با فضای کلی داده‌ها آشنا شود. سپس واحدهای معنایی مرتبط با هیجان‌ها، افکار، باورها، موقعیت‌های محرک و شکل‌های رفتاری کنترل‌گری استخراج و کدگذاری شدند. در مرحله بعد، کدهای مشابه در خوشه‌های معنایی قرار گرفتند و مضامین اولیه شکل گرفتند. سپس مضامین اولیه با متن مصاحبه‌ها بازبینی شدند تا از انسجام درونی و تمایز بیرونی آنها اطمینان حاصل شود. در نهایت، چهار مقوله اصلی و چندین زیرمقوله استخراج شد. برای افزایش اعتبار پژوهش، از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همکار پژوهشی، ثبت یادداشت‌های تحلیلی، مقایسه مستمر داده‌ها و ارائه نقل‌قول‌های مستقیم استفاده شد. ملاحظات اخلاقی شامل رضایت آگاهانه، محرمانگی اطلاعات، حق انصراف از پژوهش، حذف اطلاعات هویتی و پرهیز از هرگونه قضاوت نسبت به تجربه مشارکت‌کنندگان رعایت شد.

یافته‌ها

از میان ۱۸ مشارکت‌کننده پژوهش، ۱۱ نفر زن و ۷ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۲ تا ۳۸ سال بود؛ ۶ نفر در بازه سنی ۲۲ تا ۲۶ سال، ۷ نفر در بازه ۲۷ تا ۳۲ سال و ۵ نفر در بازه ۳۳ تا ۳۸ سال قرار داشتند. از نظر وضعیت رابطه، ۹ نفر در زمان مصاحبه در رابطه عاشقانه بودند، ۶ نفر رابطه عاشقانه کنترل‌گرانه خود را پایان داده بودند و ۳ نفر تجربه کنترل‌گری را در رابطه‌ای منتهی به ازدواج یا نامزدی

گزارش کردند. از نظر تحصیلات، ۳ نفر دارای مدرک کاردانی یا کارشناسی ناتمام، ۸ نفر کارشناسی، ۵ نفر کارشناسی ارشد و ۲ نفر دکتری یا دانشجوی دکتری بودند. از نظر نقش تجربه‌شده، ۵ نفر خود را بیشتر در جایگاه فرد کنترل‌گر، ۷ نفر خود را بیشتر در جایگاه فرد کنترل‌شونده و ۶ نفر تجربه دوسویه کنترل‌گری و کنترل‌شدن را گزارش کردند. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی منجر شد: ناایمنی دلبستگی و ترس از رهاشدگی، حسادت شناختی و تفسیر تهدیدمحور، ناتوانی در تنظیم هیجان و تحمل ابهام، و باورهای مالکانه درباره عشق و صمیمیت. نخستین مقوله، «ناایمنی دلبستگی و ترس از رهاشدگی» بود. این مقوله در روایت ۱۵ نفر از مشارکت‌کنندگان دیده شد و شامل زیرمقوله‌هایی مانند اضطراب از ترک‌شدن، نیاز افراطی به اطمینان، حساسیت به فاصله عاطفی، ترس از جایگزین‌شدن و وابستگی به پاسخ فوری شریک بود. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که بسیاری از رفتارهای کنترل‌گرانه زمانی فعال می‌شد که نشانه‌ای کوچک از فاصله، سردی یا بی‌توجهی دریافت می‌کردند. برای مثال، تأخیر در پاسخ به پیام، کوتاه‌شدن لحن مکالمه، بیرون رفتن با دوستان یا نیاز شریک به تنهایی، به سرعت به معنای کم‌شدن علاقه یا احتمال ترک‌شدن تفسیر می‌شد. یکی از مشارکت‌کنندگان زن ۲۸ ساله گفت: «وقتی دیر جواب می‌داد، من فقط ناراحت نمی‌شدم؛ انگار مطمئن می‌شدم که دیگر برایش مهم نیستم. بعد شروع می‌کردم پشت سر هم پیام دادن یا زنگ زدن، چون تحمل آن حس بلا تکلیفی را نداشتم.» مشارکت‌کننده مرد ۳۰ ساله نیز بیان کرد: «من همیشه فکر می‌کردم اگر حواسم نباشد، یک نفر دیگر جای من را می‌گیرد. برای همین می‌خواستم بدانم کجاست، با کیست و چرا جوابش عوض شده.» این یافته نشان می‌دهد که در بسیاری از موارد، کنترل‌گری از تجربه ذهنی تهدید نسبت به پیوند عاطفی آغاز می‌شود و فرد کنترل‌گر، نظارت بر شریک را راهی برای کاهش اضطراب دلبستگی تلقی می‌کند.

دومین مقوله، «حسادت شناختی و تفسیر تهدیدمحور» بود که در روایت ۱۴ نفر از مشارکت‌کنندگان شناسایی شد. این مقوله شامل زیرمقوله‌هایی مانند ذهن‌خوانی منفی، سوءتعبیر نشانه‌های مبهم، مقایسه با رقبای واقعی یا خیالی، اشتغال ذهنی با خیانت و جست‌وجوی مدرک برای تأیید شک بود. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که کنترل‌گری اغلب پس از شکل‌گیری افکار تکرارشونده و مزاحم آغاز می‌شد. آنان ممکن بود بدون شواهد روشن، از یک تغییر کوچک در رفتار شریک به نتیجه‌ای تهدیدآمیز برسند. برای نمونه، مشارکت‌کننده زن ۲۵ ساله بیان کرد: «اگر می‌دیدم یک نفر را فالو کرده، تا ساعت‌ها ذهنم درگیر می‌شد. با خودم می‌گفتم حتماً چیزی هست. بعد می‌رفتم همه لایک‌ها و کامنت‌ها را چک می‌کردم.» مشارکت‌کننده مرد ۳۴ ساله نیز گفت: «من از اول مطمئن نبودم که خیانتی هست، ولی ذهنم آرام نمی‌گرفت. هر چیزی را نشانه می‌دیدم؛ دیر جواب دادن، آنلاین بودن، حتی عوض شدن عکس پروفایل.» در این مقوله، کنترل‌گری به عنوان راهبردی برای کاهش ابهام شناختی ظاهر شد، اما نتیجه آن معمولاً افزایش سوءظن بود؛ زیرا هر بار بررسی بیشتر، امکان یافتن نشانه‌های تازه برای نگرانی را افزایش می‌داد.

سومین مقوله، «ناتوانی در تنظیم هیجان و تحمل ابهام» بود که در روایت ۱۶ نفر از مشارکت‌کنندگان دیده شد. این مقوله شامل زیرمقوله‌هایی مانند اضطراب شدید در موقعیت‌های مبهم، خشم ناشی از احساس بی‌قدرتی، ناتوانی در تعویق واکنش، اطمینان‌خواهی فوری و آرامش کوتاه‌مدت پس از کنترل بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که در لحظه‌های فعال‌شدن ناامنی، توانایی توقف، فکرکردن و گفت‌وگوی

آرام را از دست می‌دادند و رفتار کنترل‌گرانه بیشتر به صورت واکنشی، فوری و تکانشی رخ می‌داد. یکی از مشارکت‌کنندگان زن ۳۱ ساله گفت: «وقتی جواب نمی‌داد، بدنم داغ می‌شد، قلبم تند می‌زد، نمی‌توانستم صبر کنم. فقط باید همان لحظه می‌فهمیدم کجاست.» مشارکت‌کننده مرد ۲۷ ساله بیان کرد: «بعد از اینکه گوشی‌اش را چک می‌کردم، شاید نیم ساعت آرام می‌شدم؛ اما بعد دوباره یک چیز دیگر ذهنم را درگیر می‌کرد.» این یافته نشان می‌دهد که کنترل‌گری اغلب نقش تنظیم‌کننده هیجان دارد؛ یعنی فرد به جای پردازش درونی اضطراب، تلاش می‌کند با کنترل بیرونی موقعیت، تنش خود را کاهش دهد. با این حال، این کاهش تنش ناپایدار است و به چرخه تکراری کنترل و اضطراب منجر می‌شود.

چهارمین مقوله، «باورهای مالکانه درباره عشق و صمیمیت» بود که در روایت ۱۳ نفر از مشارکت‌کنندگان استخراج شد. این مقوله شامل زیرمقوله‌هایی مانند یکی دانستن عشق با دسترسی دائمی، تلقی شفافیت افراطی به عنوان وفاداری، نپذیرفتن مرزهای فردی، طبیعی‌سازی تعصب و تفسیر استقلال شریک به عنوان تهدید بود. برخی مشارکت‌کنندگان بیان کردند که در ذهن آنان، رابطه عاشقانه سالم رابطه‌ای بود که در آن «همه چیز باید گفته شود»، «رمز گوشی نباید پنهان باشد»، «دوستان جنس مخالف نباید وجود داشته باشند» یا «اگر کسی عاشق باشد، اولویت مطلقش شریک عاطفی است». مشارکت‌کننده زن ۲۹ ساله گفت: «من فکر می‌کردم اگر واقعاً دوستم دارد، نباید چیزی برای خودش داشته باشد. حتی خلوت شخصی‌اش را هم تهدید می‌دیدم.» مشارکت‌کننده مرد ۳۲ ساله نیز بیان کرد: «به نظرم غیرت یعنی مراقبت. بعدها فهمیدم خیلی وقت‌ها مراقبت نبود، کنترل بود؛ ولی آن موقع فکر می‌کردم حق دارم بدانم و تعیین کنم.» این مقوله نشان می‌دهد که رفتارهای کنترل‌گرانه فقط حاصل هیجان لحظه‌ای نیستند، بلکه در بسیاری از موارد توسط باورهای رابطه‌ای و فرهنگی درباره عشق، وفاداری، مالکیت و مرزبندی توجیه می‌شوند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته نخست پژوهش نشان داد که ناایمنی دلبستگی و ترس از رهاشدگی یکی از مهم‌ترین عوامل هیجانی - شناختی مؤثر بر رفتارهای کنترل‌گرانه در روابط عاشقانه است. مشارکت‌کنندگان اغلب موقعیت‌هایی مانند تأخیر در پاسخ‌گویی، کاهش تماس، نیاز شریک به استقلال یا تغییر لحن ارتباط را به عنوان تهدیدی علیه رابطه تجربه می‌کردند. این یافته با نظریه دلبستگی بزرگسالی همسو است که بیان می‌کند افراد دارای دلبستگی اضطرابی در برابر نشانه‌های فاصله عاطفی، حساسیت بیشتری دارند و برای حفظ دسترس‌پذیری شریک ممکن است از راهبردهای بیش‌فعال‌ساز استفاده کنند (Hazan & Shaver, ۱۹۸۷; Fraley & Shaver, ۲۰۰۰). در این چارچوب، کنترل‌گری را می‌توان نوعی راهبرد بیش‌فعال‌ساز دانست؛ یعنی فرد به جای تنظیم درونی احساس ناامنی، تلاش می‌کند با افزایش تماس، پرسشگری، نظارت و محدودسازی شریک، احساس امنیت را بازسازی کند. این تبیین با دیدگاه میکولینسر و شاور نیز سازگار است که نشان می‌دهد نظام دلبستگی در بزرگسالی هنگام ادراک تهدید فعال می‌شود و در افراد ناایمن می‌تواند به الگوهای اضطرابی، خشم، وابستگی و رفتارهای ناکارآمد منجر شود.

(Mikulincer & Shaver, ۲۰۱۶). بنابراین، کنترل‌گری در روابط عاشقانه را نباید صرفاً به‌عنوان رفتار ارادی سلطه‌جویانه فهم کرد، بلکه باید آن را در پیوند با ترس عمیق از طرد، خودارزشمندی شکننده و انتظار ذهنی ترک‌شدن نیز تحلیل کرد.

یافته دوم نشان داد که حسادت شناختی و تفسیر تهدیدمحور نقش مهمی در آغاز و تداوم رفتارهای کنترل‌گرانه دارد. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که افکار تکرارشونده درباره خیانت، مقایسه با دیگران، سوءتعبیر رفتارهای مبهم و جست‌وجوی نشانه‌های پنهان، آنان را به سمت بررسی گوشی، شبکه‌های اجتماعی، روابط دوستانه و برنامه‌های روزانه شریک سوق می‌داد. این یافته با پژوهش‌های مربوط به حسادت رمانتیک همخوان است که حسادت را پدیده‌ای چندبعدی شامل تجربه هیجانی، ارزیابی شناختی و پاسخ رفتاری می‌داند (Sharpsteen & Kirkpatrick, ۱۹۹۷; Guerrero, ۱۹۹۸). در این پژوهش، مؤلفه شناختی حسادت برجسته‌تر از صرف احساس حسادت بود؛ یعنی آنچه کنترل‌گری را فعال می‌کرد، فقط احساس ناامنی نبود، بلکه زنجیره‌ای از تفسیرهای بدبینانه و ذهن‌خوانی منفی بود. این نتیجه با یافته‌های مارازیتی و همکاران نیز همسو است که نشان دادند سبک‌های دلبستگی رمانتیک با ابعاد مختلف حسادت ارتباط دارند و افراد ناایمن ممکن است تجربه شدیدتری از افکار و احساسات حسادت‌آمیز داشته باشند (Marazziti et al., ۲۰۱۰). از منظر شناختی، این یافته را می‌توان چنین تبیین کرد که رفتار کنترل‌گرانه زمانی افزایش می‌یابد که فرد نشانه‌های مبهم را نه به‌عنوان داده‌های خنثی، بلکه به‌عنوان شواهدی برای تهدید رابطه تعبیر کند. بنابراین، بازسازی شناختی تفسیرهای تهدیدمحور می‌تواند یکی از محورهای مهم مداخله باشد.

یافته سوم نشان داد که ناتوانی در تنظیم هیجان و تحمل ابهام، کنترل‌گری را به یک راهبرد کوتاه‌مدت کاهش اضطراب تبدیل می‌کند. بسیاری از مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که هنگام تجربه ابهام، تأخیر، بی‌خبری یا شک، از نظر بدنی و هیجانی دچار تنش شدید می‌شدند و نمی‌توانستند واکنش خود را به تعویق بیندازند. در این شرایط، تماس مکرر، چک‌کردن، پرسشگری یا محدودسازی شریک نوعی تلاش برای بازیابی کنترل روانی بود. این یافته با ادبیات تنظیم هیجان سازگار است که نشان می‌دهد افراد در مواجهه با هیجان‌های شدید، ممکن است به راهبردهای بیرونی، فوری و ناسازگارانه متوسل شوند. در زمینه روابط عاشقانه، Overall و Simpson نشان داده‌اند که نحوه تنظیم هیجان‌ها و واکنش‌های دلبستگی در موقعیت‌های تهدیدآمیز می‌تواند کیفیت تعامل زوجین را تعیین کند (Overall & Simpson, ۲۰۱۵). بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، کنترل‌گری در لحظه ممکن است اضطراب فرد را کاهش دهد، اما چون منبع اصلی اضطراب یعنی تفسیر تهدیدمحور و ناایمنی دلبستگی حل نمی‌شود، چرخه کنترل تکرار می‌شود. این چرخه شبیه الگوهای اطمینان‌خواهی ناسازگارانه است؛ فرد با گرفتن اطمینان موقت آرام می‌شود، اما پس از مدتی ذهن دوباره به دنبال تهدید تازه می‌گردد. در نتیجه، کنترل‌گری به جای افزایش امنیت رابطه، ناامنی را مزمن‌تر می‌کند.

یافته چهارم نشان داد که باورهای مالکانه درباره عشق و صمیمیت، زمینه شناختی و فرهنگی رفتارهای کنترل‌گرانه را فراهم می‌کنند. مشارکت‌کنندگان اغلب رفتارهایی مانند دانستن رمز گوشی، اطلاع از همه ارتباطات، حساسیت به روابط دوستانه، تعیین محدودیت برای پوشش یا رفت‌وآمد و درخواست پاسخ‌گویی دائمی را با مفاهیمی مانند عشق، غیرت، مراقبت، تعهد یا صداقت توجیه می‌کردند. این یافته با مفهوم کنترل اجباری همسو است؛ زیرا در کنترل اجباری، رفتارهای نظارتی و محدودکننده اغلب در قالب قواعد رابطه، انتظارات وفاداری یا ضرورت‌های

ظاهراً اخلاقی توجیه می‌شوند (Stark, ۲۰۰۷; Dutton & Goodman, ۲۰۰۵). البته در پژوهش حاضر همه روابط در سطح کنترل اجباری شدید قرار نداشتند، اما داده‌ها نشان دادند که مرز میان مراقبت و کنترل در تجربه بسیاری از مشارکت‌کنندگان مبهم بود. از منظر روان‌شناختی، باورهای مالکانه زمانی خطرناک‌تر می‌شوند که با اضطراب دلبستگی و حسادت شناختی ترکیب شوند؛ زیرا فرد نه تنها احساس تهدید می‌کند، بلکه برای کنترل شریک احساس حقانیت نیز دارد. این حقانیت شناختی می‌تواند مانع از خودبازبینی شود و باعث شود فرد کنترل‌گر رفتار خود را نه مسئله، بلکه نشانه عشق بداند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که رفتارهای کنترل‌گرانه در روابط عاشقانه حاصل تعامل چهار سطح است: سطح هیجانی شامل ترس، اضطراب، حسادت و خشم؛ سطح شناختی شامل سوءتعبیر، ذهن‌خوانی، باورهای مالکانه و طرح‌واره‌های طرد؛ سطح رفتاری شامل واری، محدودسازی، اطمینان‌خواهی و نظارت؛ و سطح رابطه‌ای شامل چرخه فاصله‌گیری، تهدید ادراک‌شده و کنترل بیشتر. این الگو با ادبیات سوءاستفاده هیجانی نیز همخوان است؛ زیرا کنترل‌گری، حتی زمانی که با خشونت فیزیکی همراه نیست، می‌تواند به کاهش استقلال، فرسودگی روانی، احساس گناه و محدودیت در عاملیت فرد مقابل منجر شود (Karakurt & Silver, ۲۰۱۳). همچنین در روابط معاصر، فناوری‌های دیجیتال این چرخه را تشدید می‌کنند؛ زیرا نشانه‌های بیشتری برای تفسیر تهدیدآمیز فراهم می‌سازند و امکان پایش مداوم شریک را افزایش می‌دهند (Marshall et al., ۲۰۱۳; Biolcati et al., ۲۰۲۱). بنابراین، فهم رفتارهای کنترل‌گرانه نیازمند نگاهی چندبعدی است که هم ناامنی درونی فرد کنترل‌گر، هم پیامدهای آسیب‌زای کنترل بر شریک، و هم باورهای رابطه‌ای زمینه‌ساز را در نظر بگیرد.

محدودیت نخست پژوهش حاضر آن است که داده‌ها فقط از مشارکت‌کنندگان ساکن تهران گردآوری شد؛ بنابراین، تعمیم یافته‌ها به سایر شهرها، گروه‌های فرهنگی، روابط زناشویی بلندمدت یا روابط در بافت‌های سنتی‌تر باید با احتیاط انجام شود. محدودیت دوم به ماهیت خودگزارشی مصاحبه‌ها مربوط است؛ زیرا مشارکت‌کنندگان ممکن است برخی رفتارهای کنترل‌گرانه را کم‌رنگ‌تر، توجیه‌شده‌تر یا کمتر آسیب‌زا روایت کرده باشند. همچنین، به دلیل حساسیت موضوع، امکان دارد برخی تجربه‌های مرتبط با خشونت روانی، تهدید یا کنترل شدید به‌طور کامل بیان نشده باشد. محدودیت دیگر آن است که پژوهش حاضر بر تجربه افراد تمرکز داشت و داده‌های زوجی یا مشاهده مستقیم تعاملات رابطه‌ای را در بر نمی‌گرفت؛ بنابراین، پویایی دوسویه رابطه فقط از طریق روایت مشارکت‌کنندگان تحلیل شد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده این موضوع را در نمونه‌های متنوع‌تر از نظر جنسیت، سن، طبقه اجتماعی، وضعیت تأهل و بافت فرهنگی بررسی کنند. همچنین، انجام پژوهش‌های زوجی می‌تواند نشان دهد که فرد کنترل‌گر و فرد کنترل‌شونده چگونه یک چرخه رابطه‌ای مشترک را تجربه و بازتولید می‌کنند. مطالعات آینده می‌توانند نقش شبکه‌های اجتماعی، پایش دیجیتال، سبک‌های دلبستگی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، تحمل ابهام، عزت‌نفس و باورهای جنسیتی را به‌صورت ترکیبی بررسی کنند. افزون بر این، پژوهش‌های مداخله‌ای می‌توانند اثربخشی برنامه‌های مبتنی بر تنظیم هیجان، ذهن‌آگاهی رابطه‌ای، زوج‌درمانی هیجان‌مدار، آموزش مرزهای سالم و بازسازی شناختی را در کاهش رفتارهای کنترل‌گرانه مطالعه کنند.

از نظر کاربردی، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مشاوران، روان‌شناسان و زوج‌درمانگران باید رفتارهای کنترل‌گرانه را در مراحل اولیه رابطه جدی بگیرند و آنها را صرفاً به عنوان «حساسیت عاشقانه» یا «تعصب طبیعی» تلقی نکنند. در مداخله بالینی لازم است به مراجعان کمک شود تفاوت میان مراقبت و کنترل، صمیمیت و ادغام، شفافیت و نظارت، تعهد و مالکیت را تشخیص دهند. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، گفت‌وگوی امن، تحمل ابهام، مرزبندی فردی، بازسازی افکار حسادت‌آمیز و شناسایی چرخه‌های اطمینان‌خواهی می‌تواند در کاهش کنترل‌گری مؤثر باشد. همچنین، در مواردی که کنترل‌گری با تهدید، تحقیر، انزوا، ترس یا محدودسازی جدی آزادی همراه است، مداخله باید با ارزیابی خطر، حمایت روانی و ارجاع به خدمات تخصصی انجام شود.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

موازین اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

بر اساس اظهار نویسندگان، در این مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

فهرست منابع

- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(3), 174–189. [https://doi.org/10.1002/1099-0879\(200007\)7:3<174::AID-CPP236>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1099-0879(200007)7:3<174::AID-CPP236>3.0.CO;2-U)
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Prentice-Hall.
- Hunger, J. M., Major, B., Blodorn, A., & Miller, C. T. (2015). Weighed down by stigma: How weight-based social identity threat contributes to weight gain and poor health. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(6), 255–268. <https://doi.org/10.1111/spc3.12172>
- Kirk, S. F. L., Price, S. L., Penney, T. L., Rehman, L., Lyons, R. F., Piccinini-Vallis, H., Vallis, T. M., Curran, J., & Aston, M. (2014). Blame, shame, and lack of support: A multilevel study on obesity management. *Qualitative Health Research*, 24(6), 790–800. <https://doi.org/10.1177/1049732314529667>
- Pearl, R. L., & Puhl, R. M. (2018). Weight bias internalization and health: A systematic review. *Obesity Reviews*, 19(8), 1141–1163. <https://doi.org/10.1111/obr.12701>
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 17(5), 941–964. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.636>
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2010). Obesity stigma: Important considerations for public health. *American Journal of Public Health*, 100(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.159491>
- Puhl, R. M., & Suh, Y. (2015). Health consequences of weight stigma: Implications for obesity prevention and treatment. *Current Obesity Reports*, 4, 182–190. <https://doi.org/10.1007/s13679-015-0153-z>

- Rubino, F., Puhl, R. M., Cummings, D. E., Eckel, R. H., Ryan, D. H., Mechanick, J. I., Nadglowski, J., Salas, X. R., Schauer, P. R., Twenefour, D., Apovian, C. M., Aronne, L. J., Batterham, R. L., Berthoud, H. R., Boza, C., Busetto, L., Dicker, D., De Groot, M., Eisenberg, D., ... Dixon, J. B. (2020). Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nature Medicine*, 26, 485–497. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0803-x>
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Tomiyama, A. J. (2014). Weight stigma is stressful: A review of evidence for the cyclic obesity/weight-based stigma model. *Appetite*, 82, 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.06.108>