
Emotsionaalse vägivalla küsimustik

Waltz, Rushe ja Gottman

Waltz, Rushe ja Gottman on loonud *Emotsionaalse vägivalla küsimustiku*, aitamaks naistel kindlaks teha kas nende suhtes esineb väärkohtlemist. (*autor*: suhte vägivallas ei ole ohvriteks vaid naised, vägivallatseja võib olla ka naine). Nad kaardistasid neli emotsionaalse vägivalla alaskaalat: eraldamine, alandamine, seksuaalsuhte pealesundimine ja varalise kahju tekitamine.

Küsimused on välja toodud allärgnevalt. Loe iga väide läbi ja vali üks neljast vastuse variandist (mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti), mis vastab Sinu olukorrale kõige rohkem.

I. Emotsionaalne vägivald – Eraldamise alaskaala

Ma pean tegema asju selleks, et vältida oma partneri armukadedust.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner püüab kontrolli omada selle üle, kellega ma aega veedan.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner ei kiida minu sõpru heaks.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner ei usu mind, kui ma ütlen talle kus ma olin.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner kurdab selle üle, et ma veedan liiga palju aega teiste inimestega.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner süüdistab mind teistega flirtimises.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Sotsiaalsetes olukordades süüdistab mu partner mind tema eiramises.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner kahtlustab, et ma olen truudusetu.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner käitub kui detektiiv, otsides vihjeid selle kohta mida ma valesti teinud olen.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner nuhib minu järele.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner ei luba mul minna kohtadesse, kuhu tahan minna.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner ei luba mul teha neid asju, mida ma tahan teha.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner ütleb, et ma käitun liiga võrgutavalt.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner hoiab mind eemal asjadest, mida naudin.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner ähvardab, et ta võtab autovõtmed ära, kui ma ei tee nii nagu kästakse.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner ähvardab ära võtta mult raha, kui ma ei tee nii nagu kästakse.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner takistab mul majast väljumast, siis kui ma tahan seda teha.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner lülitab telefoni välja, selleks, et ma ei saaks seda kasutada.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner muudab auto sõiduvõimetuks selleks, et takistada mul selle kasutamist.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner üritab jõuga piirata minu liikumist.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner käitub armukadedalt.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Meeli Laane

Transpersonaalne psühhoterapeut ja leinanõustaja

www.meelilaane.ee

Minu partner hoiab mind eemale inimestest, kellega olen valinud oma aega veeta.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Punktide arvestamine on vaid kvantitatiivne ja tegelikkuses on igasugune väärkohtlemine lubamatu.

Hindamine käib järgnevalt - lisa vastav punktide arv igale vastusele ja summeeri tulemused:

1 - Mitte kunagi

2 - Harva

4 - Aeg-ajalt

5 - Väga tihti

Kui Sa said tulemuseks 51-67 punkti - koged emotsionaalset vägivalda läbi eraldatuse.

Kui Sa said 68 punkti või rohkem - on emotsionaalne vägivald väga tõsine.

II. Emotsionaalne vägivald - alandamise alaskaala

Minu partner püüab mind tabada vasturääkivustes, et näidata mulle, et ma valetan.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner püüab veenda teisi inimesi selles, et ma olen hull.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner räägib teistele inimestele, et mul on midagi viga.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner ütleb mulle asju, et teha mulle haiget kiusu pärast.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner on mulle öelnud, et ma olen seksuaalselt vähekütkestav.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner ütleb mulle, et ma ei ole seksuaalselt atraktiivne.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner solvab minu religioosset tausta või uskumusi.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner solvab minu etnilist päritolu.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner solvab minu perekonda.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner veenab mind tegema asju, mis panevad mind halvasti tundma.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner ütleb mulle, et mitte keegi ei taha mind mitte kunagi.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner alandab mind teiste ees.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner sunnib mind tegema alandavaid asju.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner paneb mind oma mõistuses kahtlema.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner räägib teistele inimestele minu isiklike asju või saladusi.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner sõimab mind.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner ründab verbaalselt minu iseloomu.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner on mind solvanud, öeldes mulle, et ma olen ebakompetentne.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner naeruväärustab mind.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner Sunnib mind tegema asju, mis on minu väärtushinnangute vastu.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Meeli Laane

Transpersonaalne psühhoterapeut ja leinanõustaja

www.meelilaane.ee

Minu partner seab küsimärgi alla kas mu armastus on tõene.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti
Minu partner võrdleb mind negatiivselt teiste partneritega.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti
Minu partner teeb kavatsetult asju selleks, et mind hirmutada.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti
Minu partner ähvardab mind füüsiliselt vaidluste ajal.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti
Minu partner hoiatab mind, et kui ma jätkan mingi tegevusega, järgneb sellele vägivald.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti
Meie vaidlused väljuvad kontrolli alt.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti
Kõige murettekitavam on see, kui mu partner vaikib.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti
Minu partner sõidab autoga hooletult või liiga kiiresti, kui ta on vihane.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Punktide arvestamine on vaid kvantitatiivne ja tegelikkuses on igasugune väärkohtlemine lubamatu.
Hindamine käib järgnevalt - lisa vastav punktide arv igale vastusele ja summeeri tulemused:
1 - Mitte kunagi
2 - Harva
4 - Aeg-ajalt
5 - Väga tihti
Kui Sa said tulemuseks 73-94 punkti - koged emotsionaalset vägivalda läbi alandamise.
Kui Sa said 95 punkti või rohkem - on emotsionaalne vägivald väga tõsine.

III. Emotsionaalne vägivald – Seksuaalsuhte pealesundimise alaskaala

Minu partner sunnib mind sekspoosidesse, mis minu jaoks on perversed.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti
Minu partner sunnib mind voodis tegema asju, mis on vastikud minu jaoks.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti
Minu partner ei ole minu vajaduste suhtes tundlik seksi ajal.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti
Minu partner survestab mind seksima peale tüli.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti
Ma tunnen survet seksimiseks siis kui ma ei taha seda teha.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti
Minu partner teeb mulle tahtlikult haiget seksi ajal.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti
Isegi vastu minu tahtmist on vägivald osa meie seksuaalelust.
Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Punktide arvestamine on vaid kvantitatiivne ja tegelikkuses on igasugune väärkohtlemine lubamatu.
Hindamine käib järgnevalt - lisa vastav punktide arv igale vastusele ja summeeri tulemused:
1 - Mitte kunagi
2 - Harva
4 - Aeg-ajalt
5 - Väga tihti
Kui Sa said tulemuseks 14-18 punkti - koged seksuaalset vägivalda läbi seksuaalsuhte pealesundimise.
Kui Sa said 19 punkti või rohkem - on seksuaalne vägivald väga tõsine.

IV. Emotsionaalne vägivald – varalise kahju alaskaala

Minu partner ähvardab haiget teha inimesele, kellest hoolin.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner lõhub tahtlikult asju, millest hoolin.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner ähvardab lõhkuda asju, mis on minu jaoks väärtuslikud.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner lõhub asju meie kodus.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner ähvardab hävitada meie vara.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner teeb julmi asju lemmikloomadega.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Minu partner ähvardab haiget teha loomadele, kellest hoolin.

Mitte kunagi - harva - aeg-ajalt - väga tihti

Punktide arvestamine on vaid kvantitatiivne ja tegelikkuses on igasugune väärkohtlemine lubamatu.

Hindamine käib järgnevalt:

1 - Mitte kunagi

2 - Harva

4 - Aeg-ajalt

5 - Väga tihti

Kui Sa said tulemuseks 15-21 punkti - koged emotsionaalset vägivalda läbi vara kahjustamise.

Kui Sa said 22 punkti või rohkem - on emotsionaalne vägivald väga tõsine.

Meeli Laane

Transpersonaalne psühhoterapeut ja leinanõustaja

www.meelilaane.ee