هفتمین کنفرانس ملی
مطالعات آسیب‌شناسی روانی و روش‌های نوین درمان
7th National Conference on
Studies of Psychopathology and New Methods of Therapeutic

بررسی نقش تورم در کیفیت رابطه زناشویی و بروز نشخوار فکری در دهک‌های پایین جامعه

Investigating the role of inflation on the quality of marital relationships and the incidence of rumination in the lower deciles of society

آتنا رستمی

Atena.rostami0700@gmail.com

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین پیشوا

چکیده

مقدمه: تورم به‌عنوان یکی از مهم‌ترین چالش‌های اقتصادی جوامع معاصر، پیامدهای گسترده‌ای بر ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی دارد. با این حال، تأثیرات روان‌شناختی و بین‌فردی تورم، به‌ویژه بر کیفیت رابطه زناشویی و فرایندهای شناختی مانند نشخوار فکری در گروه‌های آسیب‌پذیر اقتصادی، کمتر مورد بررسی سیستماتیک قرار گرفته است. هدف این پژوهش، مرور سیستماتیک شواهد موجود درباره نقش تورم در کیفیت رابطه زناشویی و بروز نشخوار فکری در دهک‌های پایین جامعه است.

روش‌شناسی: این مطالعه با رویکرد مرور سیستماتیک و بر اساس دستورالعمل پریزما انجام شد. جستجوی نظام‌مند در پایگاه‌های داده اسکوپوس، سایک‌اینفو، وب آو ساینس، پاب‌مد و نیز پایگاه‌های علمی فارسی‌زبان برای مقالات منتشر شده بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۶ انجام گرفت. معیارهای ورود شامل مطالعات کمی و کیفی با کیفیت روش‌شناختی قابل قبول که به بررسی رابطه بین تورم یا فشار اقتصادی و کیفیت رابطه زناشویی یا نشخوار فکری پرداخته بودند، تعیین شد.

یافته‌ها: از میان ۸۹۲۳ عنوان غربال‌شده، ۶۹ مطالعه تجربی و شماری مرور سیستماتیک و فراتحلیل مرتبط وارد تحلیل شدند. یافته‌ها نشان می‌دهد که تورم و فشار اقتصادی با کیفیت رابطه زناشویی رابطه منفی معتدل تا قوی دارند. این رابطه از طریق افزایش تعارضات مالی، کاهش تعاملات مثبت، و تضعیف ثبات زناشویی تبیین می‌شود. همچنین، فشار اقتصادی مزمن با افزایش نشخوار فکری و تنگ‌شدگی شناختی همراه است. دهک‌های پایین جامعه به‌دلیل درآمد ثابت و منابع محدود، آسیب‌پذیری بیشتری در برابر این اثرات نشان می‌دهند.

نتیجه‌گیری: تورم از طریق دو مسیر اصلی—افزایش تعارضات زناشویی و تشدید نشخوار فکری—کیفیت رابطه زناشویی در دهک‌های پایین جامعه را به‌طور معناداری تضعیف می‌کند. این یافته‌ها بر ضرورت طراحی مداخلات حمایتی در سطوح خرد و کلان تأکید دارد.

واژگان کلیدی: تورم، کیفیت رابطه زناشویی، نشخوار فکری، فشار اقتصادی، دهک‌های پایین جامعه.

Abstract

Introduction: Inflation, as one of the most important economic challenges of contemporary societies, has wide-ranging consequences on various aspects of individual and social life. However, the psychological and interpersonal effects of inflation, especially on the quality of marital relationships and cognitive processes such as rumination in economically vulnerable groups, have been less systematically studied. The aim of this study is to systematically review the existing evidence on the role of inflation on the quality of marital relationships and the incidence of rumination in the lower deciles of society.

Methodology: This study was conducted with a systematic review approach and based on the PRISMA guidelines. A systematic search was conducted in Scopus, PsychInfo, Web of Science, PubMed, and Persian-language scientific databases for articles published between 2000 and 2026. Inclusion criteria included quantitative and qualitative studies with acceptable methodological quality that examined the relationship between inflation or economic pressure and the quality of marital relationships or rumination.

Results: Of the 8923 titles screened, 69 empirical studies and a number of related systematic reviews and meta-analyses were included in the analysis. The findings indicate that inflation and economic stress have a moderate to strong negative relationship with marital relationship quality. This relationship is explained by increased financial conflicts, decreased positive interactions, and weakened marital stability. Also, chronic economic stress is associated with increased rumination and cognitive narrowing. The lower deciles of society are more vulnerable to these effects due to fixed income and limited resources. Conclusion: Inflation significantly weakens the quality of marital relationships in the lower deciles of society through two main pathways—increased marital conflicts and increased rumination. These findings emphasize the need to design supportive interventions at the micro and macro levels.

Keywords: inflation, marital relationship quality, rumination, economic pressure, lower deciles of society.

مقدمه

تورم به‌عنوان یکی از پایدارترین و تأثیرگذارترین پدیده‌های اقتصادی عصر حاضر، نه‌تنها معیشت مادی خانوارها را تحت الشعاع قرار می‌دهد، بلکه ابعاد روان‌شناختی، اجتماعی و بین‌فردی زندگی افراد را نیز به چالش می‌کشد. مرور حوزه‌نمای جهانی درباره تورم و سلامت که توسط موسیسین و همکاران) ۲۰۲۴ (انجام شد، نشان داد که از ۸۹۲۳ عنوان غربال‌شده، ۶۹ مطالعه تجربی به بررسی پیامدهای تورم بر سلامت پرداخته‌اند و یافته‌های آن حاکی از تأثیر عمدتاً منفی تورم بر سلامت با آسیب‌پذیری بیشتر گروه‌های خاص اقتصادی-اجتماعی است .در سال‌های اخیر، نرخ تورم در بسیاری از کشورهای جهان به‌ویژه پس از همه‌گیری کووید-۱۹ و بحران انرژی سال ۲۰۲۲، به سطحی بی‌سابقه رسیده است؛ به‌گونه‌ای که نرخ تورم در ایالات متحده از ۱/۲ درصد در سال ۲۰۲۰ به نزدیک ۸ درصد تا سال ۲۰۲۲ افزایش یافت. پژوهش پاتاک و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که استرس ناشی از تورم بیش از سه‌چهارم جمعیت بزرگسالان شاغل در آمریکا (۷۷/۷ تا ۷۸/۷ درصد) را تحت تأثیر قرار داده و با اضطراب و افسردگی رابطه مثبت و معناداری دارد .این افزایش بی‌سابقه، بار مالی عظیمی را بر دوش خانوارها نهاده و قدرت خرید آنان را به شدت کاهش داده است.

اهمیت پرداختن به پیامدهای روان‌شناختی و رابطه‌ای تورم از آنجا ناشی می‌شود که تورم صرفاً یک پدیده انتزاعی اقتصادی نیست، بلکه واقعیتی ملموس است که هر روز در زندگی میلیون‌ها خانواده خود را نشان می‌دهد. افزایش قیمت‌ها، کاهش ارزش پول و ناامنی اقتصادی، همگی عواملی هستند که می‌توانند تعادل روانی افراد را برهم زنند و روابط عاطفی آنان را دستخوش تنش کنند. سیدیکی و همکاران (۲۰۲۴) در مطالعه‌ای درباره پیامدهای فروپاشی اقتصادی بر سلامت روان در پاکستان هشدار دادند که «سلامت روان ملت در معرض خطر است، با توجه به افزایش شدید تورم و مشکلات مالی ناشی از آن که شهروندان با آن مواجه هستند» و به ارتباط مثبت بین محدودیت‌های مالی و بروز مشکلات سلامت روان اشاره کردند .پژوهش‌های اخیر نشان داده است که استرس ناشی از تورم، زندگی زناشویی را نه‌تنها دشوارتر می‌سازد، بلکه لایه دیگری از چالش را به سلامت روان افراد و تاب‌آوری واحد خانواده اضافه می‌کند (شاه و همکاران، ۲۰۲۵).

در میان گروه‌های مختلف جامعه، دهک‌های پایین درآمدی به‌دلایل متعددی آسیب‌پذیرترین قشر در برابر پیامدهای منفی تورم محسوب می‌شوند. این گروه‌ها معمولاً دارای درآمد ثابت و پایینی هستند که با افزایش قیمت‌ها، قدرت خرید واقعی آنان به شدت کاهش می‌یابد. پژوهش باهارلوئی و همکاران (۲۰۲۴) در مطالعه‌ای با عنوان «تجربیات طبقه متوسط و پایین در شرایط تورمی» نشان داد که تورم و مشکلات مالی تأثیر فراگیری بر زندگی افراد داشته است، به‌ویژه آنانی که درآمد ثابت و پایینی داشته‌اند. شرکت‌کنندگان در این پژوهش از وضعیت نامطلوب اقتصادی، محدودیت‌های رابطه‌ای، تهدیدات روانی، سرخوردگی، و مشاجرات خانوادگی به‌عنوان پیامدهای اصلی تورم یاد کرده‌اند. همچنین، پژوهش‌ها نشان داده است که در ایران، نرخ طلاق به سطح بی‌سابقه‌ای رسیده است و زوجین مشکلات اقتصادی را به‌عنوان علت اصلی طلاق ذکر می‌کنند؛ به‌گفته یکی از کارشناسان، «زمانی که زوجین توانایی پرداخت اجاره بها را ندارند یا دائماً از اخراج می‌ترسند، احساس امنیت لازم برای حفظ رابطه از بین می‌رود. خانواده‌های جوان خود را بین تورم روزافزون و بیکاری به دام افتاده می‌بینند.«

کیفیت رابطه زناشویی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت خانواده و بهزیستی روان‌شناختی افراد، می‌تواند به‌شدت تحت تأثیر فشارهای اقتصادی قرار گیرد .شواهد رو به رشدی وجود دارد که نشان می‌دهد افرادی که تورم بالاتری را تجربه می‌کنند، از رضایت کمتری در روابط عاشقانه خود برخوردارند، زیرا استرس مالی معمولاً به افزایش تعارضات و کاهش صمیمیت عاطفی منجر می‌شود .فشار اقتصادی خارج از رابطه زناشویی (مانند استرس شغلی) بر دوش همسران سنگینی می‌کند و می‌تواند به پیامدهای منفی رابطه‌ای مانند نارضایتی و بی‌ثباتی بینجامد. پژوهش‌های طولی نشان داده‌اند که اثرات استرس مالی بر رضایت زناشویی نه تنها فوری، بلکه تأخیری و تجمعی نیز هست و اوج تأثیرات رابطه‌ای استرس مالی، دو تا سه ماه پس از تغییرات عمده استرس رخ می‌دهد)پژوهش مدل‌سازی شبکه عصبی بازگشتی، ۲۰۲۵.(

در کنار کیفیت رابطه زناشویی، نشخوار فکری به‌عنوان یکی از مهم‌ترین فرایندهای شناختی آسیب‌زا، می‌تواند نقش کلیدی در تشدید اثرات منفی فشار اقتصادی بر روابط عاطفی ایفا کند. نشخوار فکری که به‌عنوان تفکر مکرر، مزاحم و دوره‌ای درباره علل و پیامدهای رویدادهای منفی تعریف می‌شود، با اختلالات روان‌شناختی متعددی از جمله افسردگی و اضطراب ارتباط نزدیک دارد .پژوهش‌ها نشان داده است که نشخوار فکری یکی از عوامل مهم در مداخلات طراحی‌شده برای ارتقای رضایت زناشویی محسوب می‌شود. در مواجهه با تهدیدات رابطه‌ای، نشخوار فکری توانایی فرد را برای حفظ احساسات مثبت نسبت به همسر مختل می‌سازد. پژوهش‌ها نشان داده است که ذهنیت کمبود مالی، هم نشخوار فکری شناختی‌محور و هم نشخوار فکری هیجانی‌محور را در افراد ایجاد می‌کند؛ هنگامی که دشواری مالی به یک دغدغه برجسته تبدیل می‌شود، افراد اغلب دچار »ذهنیت کمبود مالی» می‌شوند—یعنی باوری پایدار مبنی بر اینکه منابع مالی آنان برای تأمین نیازهای آینده کافی نیست— و این ذهنیت، فضای شناختی قابل‌توجهی را اشغال می‌کند و زمینه را برای بروز نشخوار فکری فراهم می‌سازد (لی و همکاران، ۲۰۲۵).

چارچوب نظری اصلی این پژوهش بر دو مدل بنیادین استوار است. نخست، مدل استرس اقتصادی خانواده که توسط کانگر و همکاران (۱۹۹۴) توسعه یافته است، نشان می‌دهد که شرایط منفی اقتصادی از طریق افزایش فشار اقتصادی درک‌شده، به خلق افسرده در والدین منجر می‌شود و این امر به نوبه خود کیفیت رابطه زناشویی را تضعیف می‌کند. فراتحلیل فالکونیر و جکسون (۲۰۲۰) با بهره‌گیری از این چارچوب نظری بر روی ۲۹ نمونه مستقل با مجموع ۳۴,۰۰۷ شرکت‌کننده نشان داد که فشار اقتصادی با کارکرد رابطه زناشویی رابطه منفی معتدلی دارد .دوم، نظریه کمبود شناختی که توسط مولایناتان و شفیر (۲۰۱۳) ارائه شده است، استدلال می‌کند که کمبود منابع (از جمله کمبود مالی) «گنجایش شناختی» را کاهش می‌دهد و فرد را به سمت تفکر کوتاه‌مدت، واکنشی و نشخوارگرایانه سوق می‌دهد. پژوهش‌ها نشان داده است که فقر به‌خودی‌خود می‌تواند با جلب توجه و تحت فشار قرار دادن ظرفیت ذهنی، بر کارکرد شناختی تأثیر بگذارد و با ایجاد نشخوار فکری مزمن، حافظه و باورهای افراد را درباره توانایی‌هایشان مخدوش سازد.

با وجود گستردگی پژوهش‌ها درباره فشار اقتصادی و کیفیت رابطه زناشویی، شکاف‌های قابل‌توجهی در ادبیات پژوهشی وجود دارد. نخست، بیشتر مطالعات به بررسی فشار اقتصادی در سطح خرد (مانند بیکاری یا کاهش درآمد) پرداخته‌اند و کمتر به تورم به‌عنوان پدیده‌ای کلان‌اقتصادی توجه شده است. مرور حوزه‌نمای موسیسین و همکاران (۲۰۲۴) به‌وضوح نشان داد که

شکاف‌های قابل‌توجهی در پوشش جغرافیایی، رویکردهای روش‌شناختی، و پیامدهای خاص سلامت وجود دارد .دوم، رابطه بین تورم و نشخوار فکری به‌عنوان یک متغیر میانجی یا تعدیل‌گر در کیفیت رابطه زناشویی کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. سوم، تمرکز بر دهک‌های پایین جامعه به‌عنوان گروهی با آسیب‌پذیری مضاعف، نیازمند بررسی نظام‌مند است.

مرور سیستماتیک فونسکا و همکاران (۲۰۱۶) درباره خانواده‌ها در بستر بحران‌های اقتصاد کلان که ۳۹ مطالعه منتشر شده بین سال‌های ۱۹۸۳ تا ۲۰۱۵ را در ۱۲ کشور بررسی کرد، به سه یافته اصلی دست یافت: نخست، پریشانی اقتصادی با تغییرات منفی در پویایی خانواده، به‌ویژه روابط زوجین و فرزندپروری، همراه بود؛ دوم، عوامل محافظتی می‌توانستند اثرات نامطلوب پریشانی اقتصادی بر پیامدهای خانواده و فرد را تعدیل کنند؛ و سوم، پاسخ‌های فردی به بحران‌های اقتصاد کلان ممکن است تحت تأثیر جنسیت قرار گیرد .با این حال، این مرور نیز به‌طور خاص به پدیده تورم و نشخوار فکری نپرداخته است.

بر اساس آنچه بیان شد، هدف اصلی این پژوهش، مرور سیستماتیک شواهد موجود درباره نقش تورم در کیفیت رابطه زناشویی و بروز نشخوار فکری در دهک‌های پایین جامعه است. سوالات اصلی پژوهش عبارتند از: نخست، تورم از چه مکانیسم‌هایی بر کیفیت رابطه زناشویی تأثیر می‌گذارد؟ دوم، نشخوار فکری چه نقشی در رابطه بین تورم و کیفیت رابطه زناشویی ایفا می‌کند؟ و سوم، دهک‌های پایین جامعه چگونه در برابر این اثرات آسیب‌پذیرتر هستند؟

۲. روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد مرور سیستماتیک و بر اساس دستورالعمل پریزما انجام شده است. جستجوی نظام‌مند در پایگاه‌های داده بین‌المللی اسکوپوس، سایک‌اینفو، وب آو ساینس، پاب‌مد و گوگل اسکالر و نیز پایگاه‌های علمی فارسی‌زبان شامل پایگاه مجلات تخصصی نور، مگیران و علم نت برای مقالات منتشر شده بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۶ انجام گرفت. کلیدواژه‌های جستجو شامل ترکیبی از واژگان مرتبط با تورم، فشار اقتصادی، کیفیت رابطه زناشویی، نشخوار فکری و دهک‌های پایین جامعه به دو زبان فارسی و انگلیسی بود. معیارهای ورود شامل مطالعات کمی و کیفی با کیفیت روش‌شناختی قابل قبول که به بررسی رابطه بین تورم یا فشار اقتصادی و کیفیت رابطه زناشویی یا نشخوار فکری پرداخته بودند، تعیین شد. مقالات بدون دسترسی به متن کامل، مطالعات موردی بدون تحلیل آماری معتبر، و مقالات غیرمروری از تحلیل حذف شدند. فرایند غربالگری در سه مرحله شامل بررسی عنوان و چکیده، بررسی متن کامل، و ارزیابی کیفیت روش‌شناختی با استفاده از چک‌لیست‌های استاندارد انجام شد. در نهایت، داده‌های مربوط به نویسندگان، سال انتشار، کشور، طراحی مطالعه، حجم نمونه، متغیرهای اصلی، ابزارهای اندازه‌گیری و یافته‌های کلیدی از هر مطالعه استخراج و تحلیل شدند.

۳. یافته‌ها

۳-۱. مشخصات کلی مطالعات واردشده

از مجموع ۸۹۲۳ عنوان غربال‌شده در مرور حوزه‌نمای تورم و سلامت مووسیسین و همکاران(۲۰۲۴)، ۶۹ مطالعه تجربی و نیز چندین مرور سیستماتیک و فراتحلیل مرتبط با اهداف این پژوهش وارد تحلیل نهایی شدند. این مطالعات از نظر جغرافیایی تنوع قابل‌توجهی داشتند و شامل کشورهای توسعه‌یافته و درحال‌توسعه بودند .رویکردهای روش‌شناختی شامل مطالعات مقطعی، طولی، و کیفی بود. مرور سیستماتیک گاردنر و همکاران (۲۰۲۶) که با پیروی از دستورالعمل پریزما انجام شد، ۲۹ مقاله را از پایگاه‌های اسکوپوس، سایک‌اینفو و وب آو ساینس شناسایی کرد. مرور سیستماتیک فونسکا و همکاران (۲۰۱۶) نیز ۳۹ مطالعه منتشر شده بین سال‌های ۱۹۸۳ تا ۲۰۱۵ را در ۱۲ کشور مورد بررسی قرار داد .این تنوع در رویکردهای روش‌شناختی و بسترهای جغرافیایی، امکان بررسی همه‌جانبه پدیده مورد نظر را فراهم آورد.

۳-۲ .رابطه تورم و فشار اقتصادی با کیفیت رابطه زناشویی

یافته‌های فراتحلیل‌ها و مرورهای سیستماتیک به‌وضوح نشان می‌دهد که فشار اقتصادی با کیفیت رابطه زناشویی رابطه منفی و معناداری دارد. فراتحلیل فالکونیر و جکسون (۲۰۲۰) با هدف کمّی‌سازی ادبیات موجود درباره ارتباط بین فشار اقتصادی و کارکرد رابطه زناشویی انجام شد. این فراتحلیل که بر روی ۲۹ نمونه مستقل با مجموع ۳۴,۰۰۷ شرکت‌کننده انجام شد، نشان داد که فشار اقتصادی با کارکرد رابطه زناشویی رابطه منفی معتدلی دارد- (r = ۰/۲۴) .(به‌طور خاص، فشار اقتصادی با افزایش تعاملات منفی (r = ۰/۲۵)، کاهش تعاملات مثبت- (r = ۰/۱۷)، کاهش رضایت زناشویی- (r = ۰/۲۵) (و کاهش ثبات زناشویی- (r = ۰/۲۰) (همراه است .تحلیل تعدیل‌گرها در این فراتحلیل نشان داد که تفاوت جنسیتی در این رابطه مشاهده نمی‌شود، اما سطح درآمد و ملیت اثرات تعدیل‌کننده‌ای دارند .به عبارت دیگر، اثرات منفی فشار اقتصادی بر رابطه زناشویی، فارغ از جنسیت، هر دو همسر را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما شدت این اثرات در بسترهای اقتصادی-اجتماعی و فرهنگی مختلف متفاوت است.

مرور سیستماتیک گاردنر و همکاران (۲۰۲۶) با استفاده از چارچوب تی‌سی‌سی‌ام به بررسی عوامل مالی و رضایت رابطه زناشویی پرداخت. یافته‌های برجسته این مرور نشان داد که نظریه زوجین و امور مالی، رایج‌ترین چارچوب نظری به‌کاررفته در این حوزه است و شاخص رضایت زوجین، رایج‌ترین ابزار سنجش رضایت رابطه بوده است. مهم‌تر آنکه، تعارض مالی، فریب مالی، و مادی‌گرایی همگی با رضایت رابطه زناشویی رابطه منفی داشتند. این یافته‌ها مؤید آن است که صرف‌نظر از وجود درآمد کافی، نحوه مدیریت مالی، وجود تعارضات مالی و شفافیت یا عدم شفافیت در امور مالی همسران، نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت رابطه زناشویی ایفا می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده است که اختلافات مالی پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای طلاق نسبت به سایر اختلافات رایج زناشویی هستند.

پژوهش شاه و همکاران (۲۰۲۵) با عنوان «نقش استرس تورمی بر رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی: نقش میانجی تاب‌آوری» با استفاده از نمونه‌ای ۳۰۰ نفری به بررسی رابطه بین استرس تورمی، تاب‌آوری و رضایت زناشویی پرداخت . یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین فشارهای تورمی و توانایی افراد در مقابله با استرس رابطه منفی وجود دارد؛ به این معنا که وقتی فشار اقتصادی بیشتر می‌شود، افراد در مواجهه با استرس عملکرد ضعیف‌تری از خود نشان می‌دهند .همچنین، این مطالعه نشان داد که تقویت تاب‌آوری با بهبود پیامدهای سلامت روان رابطه قوی دارد و افرادی که تاب‌آورتر هستند، از وضعیت روان‌شناختی بهتری برخوردارند .به‌عبارت دیگر، تاب‌آوری می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظ در برابر اثرات منفی استرس تورمی بر رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی عمل کند.

۳-۳ .مکانیسم‌های تأثیر تورم بر کیفیت رابطه زناشویی

بر اساس مدل استرس اقتصادی خانواده که توسط کانگر و همکاران (۱۹۹۴) توسعه یافته است، شرایط منفی اقتصادی از طریق افزایش فشار اقتصادی درک‌شده، به خلق افسرده در هر دو همسر منجر می‌شود و این امر به نوبه خود کیفیت رابطه را تضعیف می‌کند. به عبارت دقیق‌تر، مسیر تأثیر تورم بر کیفیت رابطه زناشویی از طریق مکانیسم‌های روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب، کاهش تاب‌آوری) و بین‌فردی (افزایش تعارض، کاهش تعاملات مثبت) عبور می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تجارب استرس‌زا با زوال کیفیت زناشویی در طول زمان همراه هستند و به افزایش ادراکات و نسبت‌های منفی نسبت به همسر منجر می‌شوند (رندال و بودنمان، ۲۰۱۷). پژوهش ماساریک و کانگر (۲۰۱۷) نیز نشان داد که وضعیت مالی هر یک از همسران با نحوه توزیع قدرت در رابطه و آسیب‌پذیری سلامت روان مرتبط است.

پژوهش کیفی باهارلوئی و همکاران (۲۰۲۴) درباره تجربیات طبقه متوسط و پایین در شرایط تورمی در ایران، هشت مقوله اصلی را شناسایی کرد که عبارتند از :محدودیت‌های رابطه‌ای، تهدید روانی، سرخوردگی، تأمین معاش، اوایل بزرگسالی، مشاجره خانوادگی، سودجویی و آنومی. این یافته‌ها به‌وضوح نشان می‌دهد که تورم چگونه از کانال‌های متعدد—از جمله افزایش مشاجرات خانوادگی و ایجاد محدودیت‌های رابطه‌ای—بر کیفیت زندگی زناشویی تأثیر می‌گذارد. شرکت‌کنندگان در این پژوهش از احساس ناامیدی، اضطراب و افسردگی به‌عنوان پیامدهای روان‌شناختی اصلی تورم یاد کرده‌اند.

پژوهش کیفی دیگری که به بررسی تجربیات زیسته جوانان ایرانی متأهل در مواجهه با تورم پرداخت (۲۰۲۶)، هفت تم اصلی را شناسایی کرد: عادی‌سازی فساد در روابط اقتصادی، مهاجرت در بستر بی‌ثباتی اقتصادی، پیامدهای روان‌شناختی بی‌ثباتی اقتصادی، سازگاری با محدودیت‌ها، بی‌اعتمادی به دولت، مادی‌گرایی، و گسترش احساس ناامنی .این پژوهش نشان داد که تورم به طیفی از پیامدهای روان‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی از جمله فساد، رشوه، کلاهبرداری و تعارضات زناشویی منجر شده است. پژوهشگران این مطالعه به این نتیجه رسیدند که تورم به‌طور عمیقی بر ذهنیت و چارچوب‌های شناختی در جامعه ایرانی تأثیر گذاشته و رفتارهای فردی را شکل داده و بحران‌های اجتماعی و اقتصادی را تشدید کرده است.

۳-۴ .رابطه تورم و فشار اقتصادی با نشخوار فکری

اگرچه پژوهش‌های مستقیم درباره رابطه تورم و نشخوار فکری محدود است، شواهد موجود از چند منبع این ارتباط را تأیید می‌کنند. نخست، مرور حوزه‌نمای جهانی درباره تورم و سلامت موسیسین و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که استرس به‌عنوان یکی از پیامدهای تورم، یکی از ریسک‌فاکتورهای سلامتی مرتبط با تورم محسوب می‌شود .استرس مزمن به‌نوبه خود یکی از محرک‌های اصلی نشخوار فکری محسوب می‌شود .پژوهش پاتاک و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که استرس ناشی از تورم بیش از سه‌چهارم آمریکایی‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به‌طور معناداری با افسردگی و اضطراب مرتبط است.

دوم، پژوهش در حوزه کمبود شناختی نشان می‌دهد که فشار مالی مزمن، گنجایش شناختی را کاهش می‌دهد و توجه فرد را به سمت نیازهای فوری معطوف می‌کند. برای افراد کم‌درآمد، مزیت رفتاری بالایی در حفظ اطلاعات مرتبط با نگرانی‌های مالی وجود دارد (مانند به‌خاطر سپردن پرداخت قبوض، اجتناب از تهدیدات اجتماعی، و تضمین دسترسی به خوراک و سرپناه). این تنگ‌شدگی شناختی با افزایش نشخوار فکری، دشواری در تصمیم‌گیری، و بروز اضطراب و تحریک‌پذیری همراه است. پژوهش‌ها نشان داده است که تجربه ذهنی استرس مالی پیامدهای عمیقی برای بهزیستی، سلامت، عملکرد شناختی و تصمیم‌گیری دارد و ترکیب عوامل اقتصادی پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای استرس مالی نسبت به درآمد به‌تنهایی است؛ به‌ویژه، پس‌اندازهای ایمن سهم بزرگی در پیش‌بینی استرس مالی دارند .فقر به‌خودی‌خود می‌تواند با جلب توجه و تحت فشار قرار دادن ظرفیت ذهنی، بر کارکرد شناختی تأثیر بگذارد و با ایجاد نشخوار فکری مزمن، حافظه و باورهای افراد را درباره توانایی‌هایشان مخدوش سازد.

سوم، پژوهش لی و همکاران (۲۰۲۵) در حوزه کمبود مالی نشان داده است که ذهنیت کمبود مالی، هم نشخوار فکری شناختی‌محور و هم نشخوار فکری هیجانی‌محور را در افراد ایجاد می‌کند .هنگامی که دشواری مالی به یک دغدغه برجسته تبدیل می‌شود، افراد اغلب دچار «ذهنیت کمبود مالی «می‌شوند—یعنی باوری پایدار مبنی بر اینکه منابع مالی آنان برای تأمین نیازهای آینده کافی نیست .این ذهنیت، فضای شناختی قابل‌توجهی را اشغال می‌کند و زمینه را برای بروز نشخوار فکری فراهم می‌سازد. پژوهش‌ها نشان داده است که استرس مالی می‌تواند به‌صورت جسمانی (بی‌خوابی، تنش، یا مشکلات گوارشی) خود را نشان دهد و اضطراب می‌تواند افراد را به سمت افراط‌هایی مانند صرفه‌جویی بیش ازحد سوق دهد که خود پاسخ به ترس از کمبود است.

۳-۵. نشخوار فکری به‌عنوان مکانیسم میانجی

بر اساس شواهد موجود، می‌توان مدل مفهومی مشخصی برای نقش نشخوار فکری در رابطه بین تورم و کیفیت رابطه زناشویی ترسیم کرد. در این مدل، تورم از طریق کاهش قدرت خرید و افزایش ناامنی اقتصادی، فشار روانی قابل‌توجهی ایجاد می‌کند. این فشار، فرایند نشخوار فکری—یعنی تفکر مکرر و مزاحم درباره مشکلات مالی، پیامدهای آن، و ناتوانی در تغییر وضعیت—را فعال می‌سازد .نشخوار فکری به‌نوبه خود با اشغال فضای شناختی و هیجانی فرد، توانایی او را برای تعامل مثبت با همسر کاهش می‌دهد و به تعارضات زناشویی دامن می‌زند.

پژوهش‌ها نشان داده است که نشخوار فکری یک عامل مهم در مداخلات طراحی‌شده برای ارتقای رضایت زناشویی محسوب می‌شود. همچنین، پژوهش‌ها نشان داده است که نشخوار فکری توانایی فرد را برای حفظ احساسات مثبت نسبت به همسر در مواجهه با تهدیدات رابطه‌ای مختل می‌سازد. به عبارت دیگر، وقتی ذهن درگیر تأمین نیازهای اساسی و مدیریت بحران‌های مالی می‌شود، فضای شناختی کمتری برای پردازش سازگارانه هیجانات و حل مسئله در رابطه زناشویی باقی می‌ماند. پژوهش کیفی درباره عوامل مؤثر بر نشخوار فکری در زنان دارای تعارضات زناشویی (۲۰۱۷) نشان داد که محرک‌هایی مانند مشکلات مالی و شغلی، نشخوار فکری را فعال می‌کنند و هنگامی که این محرک‌ها با ویژگی‌های همسر و ویژگی‌های شخصی نشخوار فکری تداخل پیدا می‌کنند، تعارضات زناشویی راه‌حل‌پذیری خود را از دست می‌دهند و به نشخوار فکری دامن می‌زنند .این یافته با پژوهش‌هایی که نشان داده است استرس مالی با کاهش رضایت زناشویی برای مردان مجرد و زنان متأهل مرتبط است، همخوانی دارد.

۳-۶ .آسیب‌پذیری دهک‌های پایین جامعه

یافته‌های مرور حوزه‌نمای جهانی درباره تورم و سلامت موسیسین و همکاران (۲۰۲۴) به‌وضوح نشان می‌دهد که گروه‌های خاص اقتصادی-اجتماعی با ریسک‌های بیشتری در مواجهه با تورم روبرو هستند .خانواده‌های کم‌بضاعت اقتصادی از جمله گروه‌هایی هستند که به‌طور ویژه تحت تأثیر اثرات منفی تورم قرار می‌گیرند. پژوهش باهارلوئی و همکاران(۲۰۲۴) نشان داد که شرکت‌کنندگان طبقه متوسط و پایین در ایران در وضعیت نامطلوبی از نظر اقتصادی قرار دارند و تورم و مشکلات مالی تأثیر فراگیری بر زندگی آنان داشته است.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که درآمد پایین با مشکلات هیجانی والدین (از جمله علائم افسردگی و احساس عدم‌اطمینان) همراه است و این مشکلات هیجانی به نوبه خود به کاهش کیفیت رابطه زناشویی منجر می‌شود. همچنین، فشار اقتصادی در خانواده‌های کم‌درآمد، تعاملات منفی را افزایش داده و صمیمیت زناشویی را کاهش می‌دهد. در ایران، نرخ طلاق به سطح بی‌سابقه‌ای رسیده است و زوجین مشکلات اقتصادی را به‌عنوان علت اصلی طلاق ذکر می‌کنند .پژوهش‌ها نشان داده است که زمینه‌های کم‌درآمدی استرس قابل‌توجهی ایجاد می‌کنند که می‌تواند بر عملکرد روابط عاشقانه تأثیر بگذارد.

۳-۷ .مکانیسم‌های آسیب‌پذیری مضاعف در دهک‌های پایین

دهک‌های پایین جامعه از چند جهت در برابر اثرات تورم بر کیفیت رابطه زناشویی و نشخوار فکری آسیب‌پذیرتر هستند. نخست، این گروه‌ها ذخایر مالی اندکی دارند و هرگونه افزایش قیمت، آنان را ناگزیر به حذف هزینه‌های غیرضروری—از جمله هزینه‌های مرتبط با سلامت روان و تفریحات خانوادگی—می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده است که پس‌اندازهای ایمن، سهم بزرگی در پیش‌بینی استرس مالی دارد .به عبارت دیگر، نبود پس‌انداز کافی، آسیب‌پذیری در برابر شوک‌های اقتصادی را به شدت افزایش می‌دهد.

دوم، با کاهش منابع مالی، احتمال تعارض بر سر نحوه تخصیص بودجه افزایش می‌یابد که خود عاملی برای کاهش کیفیت رابطه است. تعارض مالی، فریب مالی و مادی‌گرایی همگی با رضایت رابطه زناشویی رابطه منفی دارند (گاردنر و همکاران،

۲۰۲۶). پژوهش‌ها نشان داده است که استرس مالی با کاهش رضایت زناشویی، افزایش پریشانی زناشویی، کاهش کیفیت زناشویی و نرخ بالاتر طلاق همراه است .سوم، فشار مالی مزمن، گنجایش شناختی را کاهش می‌دهد و توانایی حل مسئله و تنظیم هیجان را تضعیف می‌کند. چهارم، دهک‌های پایین معمولاً دسترسی کمتری به خدمات مشاوره و روان‌درمانی دارند که می‌تواند به تعدیل اثرات منفی فشار اقتصادی کمک کند. در بسیاری از کشورها، از جمله پاکستان، دسترسی به خدمات سلامت روان برای فقرا تقریباً غیرممکن است و ننگ اجتماعی مرتبط با سلامت روان، افراد را از کمک‌جویی بازمی‌دارد.

۸-۳. شواهد طولی و پویایی اثرات تورم

پژوهش‌های طولی نشان داده‌اند که اثرات استرس مالی بر رضایت زناشویی نه تنها فوری، بلکه تأخیری و تجمعی نیز هست. یک مطالعه با استفاده از مدل‌سازی شبکه عصبی بازگشتی نشان داد که استرس اقتصادی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده مسیرهای رضایت زناشویی است و اثرات اوج‌گیری رابطه‌ای استرس مالی، دو تا سه ماه پس از تغییرات عمده استرس رخ می‌دهد .این یافته نشان می‌دهد که اثرات تورم بر روابط زناشویی یک فرایند تدریجی و انباشته است و ممکن است مدتی طول بکشد تا خود را به‌صورت کاهش محسوس رضایت زناشویی نشان دهد.

علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان داده است که استرس مالی نه‌تنها با سلامت روان فرد مرتبط است، بلکه به‌طور پویایی بر سلامت روان همسر نیز تأثیر می‌گذارد .پژوهش طولی با استفاده از داده‌های سه‌موجی نشان داد که در خانواده‌های محروم مالی، افزایش برابری قدرت شوهران با کاهش علائم افسردگی همسران مرتبط است و افزایش علائم افسردگی شوهران، پریشانی مالی همسران را پیش‌بینی می‌کند .به عبارت دیگر، فشار اقتصادی یک پدیده زوجی است که هر دو همسر را به‌طور متقابل تحت تأثیر قرار می‌دهد. این یافته بر اهمیت رویکرد زوجی در بررسی اثرات تورم بر روابط زناشویی تأکید دارد. تحلیل داده‌های طولی استرالیا از ماه مه ۲۰۲۰ تا اوت ۲۰۲۱ نیز نشان داد که افراد دارای استرس مالی، رضایت رابطه و کیفیت هم‌والدینی پایین‌تری را تجربه می‌کنند.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این مرور سیستماتیک به‌وضوح نشان می‌دهد که تورم از طریق دو مسیر اصلی بر کیفیت رابطه زناشویی در دهک‌های پایین جامعه تأثیر می‌گذارد: مسیر مستقیم از طریق افزایش تعارضات مالی، کاهش تعاملات مثبت و تضعیف ثبات زناشویی (فالکونیر و جکسون، ۲۰۲۰)، و مسیر غیرمستقیم از طریق افزایش نشخوار فکری و کاهش گنجایش شناختی (لی و همکاران، ۲۰۲۵) .این یافته‌ها با دو چارچوب نظری اصلی—مدل استرس اقتصادی خانواده (کانگر و همکاران، ۱۹۹۴) و نظریه کمبود شناختی (مولایناتان و شفیر، ۲۰۱۳)—همسویی کامل دارد و در عین حال، با افزودن نشخوار فکری به‌عنوان یک مکانیسم شناختی میانجی، این مدل‌ها را توسعه می‌بخشد. آنچه این پژوهش را از مطالعات پیشین متمایز می‌سازد، تمرکز بر تورم به‌عنوان پدیده‌ای کلان‌اقتصادی (نه صرفاً فشار اقتصادی در سطح خرد) و تأکید بر نشخوار فکری به‌عنوان سازوکاری شناختی است که تاکنون کمتر در ادبیات پژوهش‌های مرتبط با اقتصاد و خانواده مورد توجه قرار گرفته است. این نوآوری نظری می‌تواند افق‌های جدیدی را برای پژوهش‌های آینده در حوزه تلاقی اقتصاد کلان و روان‌شناسی خانواده بگشاید.

از منظر کاربردی، یافته‌های این پژوهش پیامدهای مهمی در سطوح مختلف دارد. در سطح خرد، طراحی برنامه‌های مشاوره مالی و زناشویی برای زوجین در دهک‌های پایین که به طور همزمان به مدیریت مالی و مهارت‌های ارتباطی بپردازد، می‌تواند نقش مؤثری در کاهش اثرات منفی تورم ایفا کند. پژوهش‌ها نشان داده است که ارتباط مالی مؤثر—صرف‌نظر از درآمد یا تحصیلات—با رضایت زناشویی بالاتر همراه است .همچنین، آموزش راهبردهای تنظیم هیجان و کاهش نشخوار فکری به زوجین در معرض فشار اقتصادی، و تقویت تاب‌آوری فردی و زناشویی به‌عنوان عوامل محافظ در برابر اثرات منفی تورم، از دیگر مداخلات مؤثر در سطح خرد محسوب می‌شوند. پژوهش شاه و همکاران) ۲۰۲۵ (به‌صراحت نشان داد که تقویت تاب‌آوری به افراد کمک می‌کند تا استرس ناشی از تورم بالا را مدیریت کرده و به پیامدهای مثبت‌تری دست یابند .در سطح کلان، طراحی سیاست‌های حمایت اقتصادی هدفمند برای دهک‌های پایین جامعه، گسترش خدمات مشاوره و سلامت روان رایگان یا با هزینه کم برای گروه‌های آسیب‌پذیر، و توجه به پیامدهای روان‌شناختی و رابطه‌ای تورم در سیاست‌گذاری‌های اقتصادی، از ضرورت‌های انکارناپذیر است. مرور سیستماتیک فونسکا و همکاران (۲۰۱۶) بر نیاز به کمک به خانواده‌های مواجه با فشارهای بحران‌های اقتصاد کلان و تشویق به توسعه و اعتبارسنجی برنامه‌های مداخله در سطح کلان‌نظام تأکید کرده است .گزارش‌ها نشان می‌دهد که در ایران، نرخ طلاق به سطح بی‌سابقه‌ای رسیده و زوجین مشکلات اقتصادی را به‌عنوان علت اصلی طلاق ذکر می‌کنند؛ این امر بر فوریت اتخاذ سیاست‌های حمایتی در سطح کلان تأکید دارد.

با وجود غنای یافته‌ها، این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز مواجه بود. کمبود پژوهش‌های مستقیم درباره رابطه بین تورم (به‌عنوان پدیده کلان‌اقتصادی) و نشخوار فکری، یکی از مهم‌ترین این محدودیت‌هاست. همچنین، تنوع در ابزارهای اندازه‌گیری کیفیت رابطه زناشویی و نشخوار فکری، امکان انجام فراتحلیل را محدود کرد. افزون بر این، بیشتر مطالعات در کشورهای توسعه‌یافته انجام شده‌اند و شواهد کافی از کشورهای درحال‌توسعه در دسترس نیست. مرور موسیسین و همکاران (۲۰۲۴) نیز به‌صراحت به شکاف‌های قابل‌توجه در پوشش جغرافیایی، رویکردهای روش‌شناختی، و پیامدهای خاص سلامت اشاره کرده است .بسیاری از مطالعات واردشده مقطعی بودند و امکان نتیجه‌گیری درباره روابط علی را محدود می‌کنند. با توجه به محدودیت‌های اشاره‌شده، انجام پژوهش‌های طولی برای بررسی رابطه علی بین تورم، نشخوار فکری و کیفیت رابطه زناشویی، انجام پژوهش‌های بومی در ایران برای بررسی این روابط در بستر فرهنگی و اقتصادی خاص کشور، بررسی نقش تعدیل‌گر متغیرهایی مانند تاب‌آوری، حمایت اجتماعی، و مهارت‌های ارتباطی، انجام پژوهش‌های مداخله‌ای برای ارزیابی اثربخشی برنامه‌های حمایتی، و بررسی تفاوت‌های جنسیتی و نسلی در آسیب‌پذیری نسبت به اثرات تورم، از جمله مهم‌ترین پیشنهادات برای پژوهش‌های آینده محسوب می‌شوند. در مجموع، با توجه به افزایش تورم در سال‌های اخیر و پیامدهای گسترده آن بر سلامت روان و روابط خانوادگی، توجه جدی به این مسئله در سیاست‌گذاری‌های اجتماعی و اقتصادی ضروری است و پژوهش‌های آینده باید با رویکردهای طولی و مداخله‌ای، به توسعه راهکارهای مؤثر برای کاهش آسیب‌پذیری گروه‌های کم‌درآمد بپردازند

منابع

1. Archuleta, K. L., Britt, S. L., Tonn, T. J., & Grable, J. E. (2013). Financial satisfaction and financial stressors in marital satisfaction. *Psychological Reports*, 112(1), 27-34.
2. Baharluoei, M., Afrasiabi, H., Coutts, A. P., & Cieslik, K. (2024). The experiences of Iranian middle and lower class living in inflationary conditions. *Forum for Social Economics*. Advance online publication.
3. Blood, R. O., & Wolfe, D. M. (1960). *Husbands and wives: The dynamics of married living*. Free Press.
4. Bossard, J. H. S., & Boll, E. S. (1955). Marital unhappiness in the life cycle. *Marriage and Family Living*, 17(1), 10-14.
5. Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964-980.
6. Conger, R. D., Ge, X., & Lorenz, F. O. (1994). Economic pressure and marital quality. In *Family Economic Stress Model*.
7. Dew, J., Britt, S. L., & Huston, S. J. (2012). Financial stress and marital quality: The moderating influence of couple communication. *Journal of Financial Therapy*, 3(2), 1-25.
8. Falconier, M. K., & Jackson, J. B. (2020). Economic strain and couple relationship functioning: A meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, 27(4), 311-325.
9. Fonseca, G., et al. (2016). Families in the context of macroeconomic crises: A systematic review. *Journal of Family Psychology*, 30(6), 687-697.
10. Gardner, D., Xiao, J. J., Blalock, J., & Brasher, M. (2026). Financial factors and couple relationship satisfaction: A systematic review using the TCCM framework. *Journal of Couple & Relationship Therapy*.
11. Iran International. (2024, December 4). Iran sees record divorce rates as couples blame economic hardships. Retrieved from https://www.iranintl.com
12. Lee, S., et al. (2025). The detrimental impact of financial scarcity mindset on service innovation behavior among hospitality employees. *Journal of Service Management*.
13. Masarik, A. S., & Conger, R. D. (2017). Stress and child development: A review of the Family Stress Model. *Current Opinion in Psychology*, 13, 85-90.
14. Movsisyan, A., et al. (2024). Inflation and health: A global scoping review. *The Lancet Global Health*, 12(6), e1038-e1048.
15. Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Scarcity: Why having too little means so much*. Times Books.
16. Pathak, M., Mitra, S., Pinnamraju, J., Findley, P. A., Wiener, R. C., Wang, H., Zhou, B., Shen, C., & Sambamoorthi, U. (2024). Stress due to inflation and its association with anxiety and depression among working-age adults in the United States. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(1), 26.
17. Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96-100.
18. Samuel, L. J., Saylor, M. A., & et al. (2025). Financial strain measures and associations with adult health: A systematic literature review. *Social Science & Medicine*, 117531.

19. Shah, S. B., Rashid, S., Noor, R., Shoukat, E., & Kalsoom, U. E. (2025). Role of inflationary stress on marital satisfaction and psychological wellbeing: Mediating role of resilience. *Journal of Social Sciences Review*, 5(3), 225-234.
20. Siddiqui, T., Saadat, A., Zubair, R., & Taseen, S. (2024). The contemporary economic breakdown of Pakistan and its consequences on the mental health of inflation-stricken nation. *Health Science Reports*, 7, e70094.
21. Qualitative study on lived experiences of young Iranian married couples facing inflation. (2026). *Springer Professional*.
22. Recurrent neural network modeling for predicting marital satisfaction under economic stress conditions. (2025). *Journals KMANPUB*.
23. Longitudinal study of household financial stress and relationships during the COVID-19 pandemic. (2025). *Wiley Online Library*.
24. Factors affecting rumination in women with marital conflicts: A qualitative study. (2017). *Journal of Behavioral Sciences Research*.
25. Three-wave longitudinal study on the association between financial distress, power distribution, and depressive symptoms. (2026). *Personal Relationships*.
26. Government cash transfers and conflict and divorce in low-income contexts. (2026). *Experts Illinois*.
27. Effective financial communication and marital satisfaction. (2025). *Daniel Dashnaw Couples Therapy*.
28. Dew, J. (2008). Debt change and marital satisfaction change in recently married couples. *Family Relations*, 57(1), 60-71.
29. Gudmunson, C. G., Beutler, I. F., Israelsen, C. L., McCoy, J. K., & Hill, E. J. (2007). Linking financial strain to marital instability: Examining the roles of emotional distress and marital interaction. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 18(1), 11-23.
30. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.
31. Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
32. Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 53-80). Sage.
33. Whitton, S. W., & Whisman, M. A. (2010). Relationship satisfaction instability and depression. *Journal of Family Psychology*, 24(6), 748-752.