New Research in Islamic Humanities Studies
Online ISSN : 2980 - 8944
https://api.lu.ac.ir/
Lorestan University

Development of a Premarital Counseling Package Based on Relational Digital Literacy and Evaluation of Its Effectiveness in Improving Digital Boundaries and Online Trust Among Generation Z Couples

Javad Sadeghiahoei[1]✉, **Mina Hajimousaie** [2]

1. Corresponding Author, Ph.D.of Psychology, Department of Psychology, BA.C., Islamic Azad University, Bandar Abbas, Iran. Email: j.sadeghiahoei@iau.ac.ir
2. Ph.D.Student of Counseling, Department of Psychology, Qo.C., Islamic Azad University, Qom, Iran. Email: mina.hajimousaie@iau.ac.ir

Article Info

Article type:
Research Article
Article history:
Received 25 September 2025
Received in revised form 19 November 2025
Accepted 8 December 2025
Available online 21 March 2026

Keywords:
digital boundaries,
educational package,
Generation Z couples,
premarital counseling,
relational digital literacy,

ABSTRACT

Research Objective: This study aimed to develop a premarital counseling package grounded in relational digital literacy and to evaluate its effectiveness in improving digital boundaries and online trust among Generation Z couples.

Research Methodology: A mixed-methods sequential exploratory design (qualitative–quantitative) was used. In the qualitative phase, semi-structured interviews were conducted with purposively sampled couples aged 18–30 who were preparing for marriage, as well as with experts. The data were analyzed thematically, yielding four themes: "ambiguity and lack of negotiation around digital boundaries," "erosion of online trust," "management of emotions in digital contexts," and "relational privacy in public spaces." In the second phase, an educational package comprising eight 90-minute sessions was developed. Its content validity was established using the content validity ratio (CVR) and content validity index (CVI), based on assessments by 8–10 experts. In the third phase, the package's effectiveness was evaluated in a quasi-experimental design with pretest, posttest, and one-month follow-up assessments and a control group. Forty couples (80 individuals) were randomly assigned to the experimental and control groups. Measures included the Digital Boundary Ambiguity Scale (Güçet-Tekin et al., 2026) and the Dyadic Trust Scale (Larzelere & Huston, 1980). Data were analyzed using multivariate analysis of covariance and repeated-measures analysis of variance.

Findings: The findings showed that the intervention significantly improved clarity of online boundaries and comfort with privacy rules, while reducing perceived ambiguity and the frequency of misunderstandings ($p < .001$; partial $\eta^2 = .28–.35$). It also significantly increased dyadic trust ($p < .001$; partial $\eta^2 = .32$). These effects were sustained at the one-month follow-up and were stronger among couples with higher levels of social media use.

Conclusion: The developed package may therefore serve as a specialized, evidence-based intervention for premarital preparation among Generation Z couples.

Cite this article: Sadeghiahoei, J., & Hajimousaie, M.(2026). Development of a Premarital Counseling Package Based on Relational Digital Literacy and Evaluation of Its Effectiveness in Improving Digital Boundaries and Online Trust Among Generation Z Couples. *New Research in Islamic Humanities Studies*, *5* (9), 1-21. http//doi.org/https://doi.org/10.22034/api.2026.746863

© Author(s) retain the copyright and full publishing rights.

Publisher: Lorestan

DOI: http//doi.org/https://doi.org/10.22034/api.2026.746863

Introduction

Generation Z (those born approximately between 1995 and 2010) is the first generation to experience the formation, maintenance, and even redefinition of romantic relationships entirely within digital environments. Platforms such as Instagram, Snapchat, and TikTok are no longer merely ancillary communication tools; as communication scholars have described them, they have become this generation's "sixth love language," fundamentally reshaping how people meet, express affection, negotiate boundaries, and even define infidelity (Hertlein, 2012; McDaniel & Coyne, 2016). This paradigm shift has profound implications for preparing this generation for marriage, because the skills cultivated in digital environments—such as interpreting ambiguous online cues, managing multiple communication channels simultaneously, and regulating emotions in response to continuous visual stimuli—do not fully align with the skills traditionally emphasized in premarital counseling (Tokunaga, 2011; Utz & Beukeboom, 2011). Empirical evidence indicates that exposure to negative, trauma-related content about marriage on TikTok is associated with increased anxiety and diminished trust in the institution of marriage among Generation Z, with this effect particularly pronounced among individuals with lower levels of digital literacy (Ganong & Coleman, 2025). In other words, even before entering a marital relationship, members of Generation Z are exposed to an "informal, algorithmically mediated education" about marriage, the quality and direction of which lie beyond the control of premarital counseling systems. In this context, relational digital literacy is increasingly viewed as a missing link in preparing Generation Z for relationships. It comprises the knowledge, attitudes, and skills that enable individuals to interpret, regulate, and negotiate their own and their partners' online behaviors in ways that preserve privacy, emotional safety, and relational trust (Hertlein, 2012). Accordingly, the primary aim of the present study is to develop a premarital counseling package grounded in relational digital literacy and to assess its effects on digital boundaries and online trust among Generation Z couples. By bridging the gap between theoretical knowledge of the digital challenges facing relationships among Generation Z and clinical practice in premarital counseling, this study seeks to contribute to evidence-based preparation of this generation for entering stable, transparent, and trust-based relationships—a generation for whom digital boundaries are not a peripheral concern but lie at the heart of relational experience.

Method

The present study was applied in nature and employed a sequential exploratory mixed-methods design (qualitative–quantitative), conducted in three successive phases.In the first phase, a qualitative approach was used to explore Generation Z couples' lived experiences of digital boundaries, online trust, and challenges related to relational digital literacy. A purposive sample of couples aged 18–30 who resided in Tehran, were preparing for marriage, and actively used social media platforms such as Instagram, Snapchat, and TikTok was recruited until theoretical saturation was reached. Data were collected through in-depth semistructured interviews and analyzed using thematic analysis in MAXQDA 2022. The trustworthiness of the findings was supported through peer debriefing, member checking, and an external audit.In the second phase, drawing on the themes identified in the qualitative phase and integrating the boundary ambiguity framework with the Relational Turbulence Model, a draft premarital counseling package grounded in relational digital literacy was developed as an eight-session program, with each session lasting 90 minutes. The sessions addressed four main areas: clarifying and negotiating digital boundaries, including the extent of information disclosure, interactions with members of the opposite sex, and access to devices; rebuilding online trust by reducing negative interpretations and cycles of covert monitoring; managing digital emotions, including jealousy, anxiety associated with "last seen" indicators, and social comparison; and distinguishing

relational privacy from the public display of the relationship on social media. The package's content validity was assessed using the content validity ratio (CVR) and content validity index (CVI) by a panel of 8–10 experts in family counseling and media, and the package was revised accordingly.

Result

The findings are presented in three successive sections corresponding to the study's three methodological phases: the qualitative phase, the development and validation of the package, and the quasi-experimental phase. The analysis indicated that the design and evaluation of the package—from eliciting Generation Z couples' lived experiences to empirically establishing its effectiveness—followed a coherent, evidence-based sequence. Thematic analysis of the semi-structured interviews with Generation Z couples preparing for marriage and with experts was conducted in accordance with Braun and Clarke's six-phase approach. A total of 31 initial codes were generated; after overlapping codes were merged or removed, these were organized into four organizing themes and 11 basic themes. The trustworthiness of the data was established through peer debriefing, member checking, and an external audit.

Discussion and Conclusion

The present study aimed to develop a premarital counseling package based on relational digital literacy and to evaluate its effectiveness in improving digital boundaries and online trust among Generation Z couples. The findings can be interpreted within the two theoretical frameworks that informed the package's development—the Boundary Ambiguity Theory and the Relational Turbulence Model—and in relation to emerging empirical evidence on Generation Z's digital relationships. The most salient finding was the package's substantial effect in reducing digital boundary ambiguity and increasing dyadic trust, a pattern consistent with the theoretical rationale underlying the construct of digital boundary ambiguity. Boundary Ambiguity Theory suggests that a lack of clarity regarding roles and expectations can create relational instability, particularly in digital contexts, where interactions extend beyond physical settings and are open to ambiguous interpretation. The principal finding—that the intervention increased clarity around online boundaries while reducing the frequency of misunderstandings—suggests that digital boundary ambiguity is not a fixed personality trait or a technological limitation, but rather a relational competency that can be cultivated through training. This finding is consistent with findings from the validation of the Digital Boundary Ambiguity Scale. Göçet-Tekin et al. (2026) found a significant negative association between boundary ambiguity and dyadic trust; higher trust was also associated with greater clarity around online boundaries and greater comfort with digital privacy rules. In the present study, the intervention's direct focus on clarifying and negotiating these boundaries improved both constructs simultaneously, suggesting a shared causal mechanism: reducing ambiguity creates conditions for rebuilding trust, while increased trust strengthens motivation to adhere to negotiated boundaries.This interpretation is also consistent with the Relational Turbulence Model, according to which relational uncertainty is exacerbated by cognitive biases and emotional responses. An intervention that targets both cognitive dimensions (explicit rules) and emotional processes (management of jealousy and anxiety) may therefore disrupt the cycle of relational turbulence at a more fundamental level.

Author Contributions

The author contributed equally to the conceptualization of the article and writing of the original and subsequent drafts.

Data Availability Statement

Data available on request from the authors.

Acknowledgements

Thanks and appreciation have not been expressed.

Ethical Considerations

The author avoided data fabrication, falsification, and plagiarism, and any form of misconduct.

Funding
This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Conflict of Interest
The author declares no conflict of interest.

Declaration of Generative AI and AI-assisted technologies in the writing process
This declaration does not apply to the use of basic tools for checking grammar, spelling, references, etc.

پژوهش های نوین در مطالعات علوم انسانی اسلامی
شاپا الکترونیکی: ۸۹۴۴-۲۹۸۰
https://api.lu.ac.ir/
دانشگاه لرستان

تدوین بسته مشاوره پیش از ازدواج مبتنی بر سواد دیجیتال رابطه ای و اثربخشی آن بر مرزهای دیجیتال و اعتماد آنلاین زوجین نسل زد

جواد صادقی آهویی*[۱]، مینا حاجی موسائی[۲]

۱. دکتری تخصصی روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران. (نویسنده مسئول) j.sadeghiahoei@iau.ac.ir
۲. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران. mina.hajimousaie@iau.ac.ir

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:
مقاله پژوهشی،

تاریخچه مقاله:
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۷/۳
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۸/۲۸
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۹/۱۷
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۱/۰۱

کلیدواژه‌ها:
اعتماد آنلاین،
بسته آموزشی،
زوجین نسل زد ،
سواد دیجیتال رابطه ای،
مرزهای دیجیتال.

چکیده

اهداف پژوهش: پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته مشاوره پیش از ازدواج مبتنی بر سواد دیجیتال رابطه‌ای و ارزیابی اثربخشی آن بر مرزهای دیجیتال و اعتماد آنلاین زوجین نسل زد انجام شد.

روش پژوهش: روش پژوهش آمیخته با طرح اکتشافی متوالی (کیفی–کمی) بود. در مرحله کیفی، با نمونه‌گیری هدفمند و مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با زوجین ۱۸ تا ۳۰ ساله در آستانه ازدواج و متخصصان، داده‌ها با تحلیل مضمون تحلیل و چهار مضمون «ابهام و مذاکره‌نشدگی مرزهای دیجیتال»، «فرسایش اعتماد آنلاین»، «مدیریت هیجانات دیجیتال» و «حریم خصوصی رابطه در فضای عمومی» استخراج شد. در مرحله دوم، بسته آموزشی در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تدوین و روایی محتوایی آن با نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی توسط ۸ تا ۱۰ متخصص تأیید شد. در مرحله سوم، اثربخشی بسته در یک طرح نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک‌ماهه همراه با گروه کنترل بررسی شد و ۴۰ زوج (۸۰ نفر) به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس ابهام مرز دیجیتال (گوچت–تکین و همکاران، ۲۰۲۶) و مقیاس اعتماد دوتایی (لارزلر و هیوستون، ۱۹۸۰) بود و داده‌ها با تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد.

یافته ها: یافته‌ها نشان داد مداخله به‌طور معناداری وضوح مرزهای آنلاین و راحتی با قواعد حریم خصوصی را افزایش و ابهام ادراک‌شده و فراوانی سوءتفاهم‌ها را کاهش داد ($p < 0/001$؛ $\eta^2p = 0/28$ تا ۳۵/۰) و اعتماد دوتایی را ارتقا بخشید ($p < 0/001$؛ $\eta^2p = 0/32$)؛ اثرات در پیگیری یک‌ماهه پایدار ماند و در زوجین با استفاده بالاتر از شبکه‌های اجتماعی قوی‌تر بود.

نتیجه گیری: بر این اساس، بسته تدوین‌شده می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای تخصصی و مبتنی بر شواهد در آماده‌سازی ازدواج نسل زد به کار گرفته شود.

استناد: صادقی آهویی، صادق و حاجی موسائی، مینا. (۱۴۰۵). عنوان مقاله. تدوین بسته مشاوره پیش از ازدواج مبتنی بر سواد دیجیتال رابطه ای و اثربخشی آن بر مرزهای دیجیتال و اعتماد آنلاین زوجین نسل زد. *پژوهش های نوین در مطالعات علوم انسانی اسلامی*، (۹) ۵، ۱-۲۱.https://doi.org/10.22034/api.2026.746863

ناشر: دانشگاه لرستان.

©نویسندگان.

https://doi.org/10.22034/api.2026.746863

مقدمه

نسل زد (متولدان حدود ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۰) نخستین نسلی است که فرایند شکل‌گیری، تداوم و حتی بازتعریف روابط عاشقانه اش را به طور کامل در بستر دیجیتال تجربه می کند؛ پلتفرم هایی مانند اینستاگرام، اسنپ چت و تیک تاک دیگر ابزارهای جانبی ارتباط نیستند، بلکه به تعبیر پژوهشگران حوزه ارتباطات، به «زبان ششم عشق» این نسل تبدیل شده‌اند و نحوه آشنایی، ابراز محبت، مذاکره بر سر مرزها و حتی تعریف خیانت را از بنیاد دگرگون ساخته‌اند (هرتلین، ۲۰۱۲؛ مکدنیل و کویین، ۲۰۱۶). این تغییر پارادایمی پیامدهای عمیقی برای آماده سازی این نسل برای ازدواج دارد، زیرا مهارت هایی که در محیط دیجیتال شکل می گیرند، مانند تفسیر نشانه‌های مبهم آنلاین، مدیریت همزمان چند کانال ارتباطی، و تنظیم هیجانات در مواجهه با محرک های بصری بی وقفه، با مهارت‌های سنتی مورد انتظار در مشاوره پیش از ازدواج هم خوانی کامل ندارند (توکوناگا، ۲۰۱۱؛ اوتز و بوک‌بوم، ۲۰۱۱). شواهد تجربی نشان می دهند که قرار گرفتن در معرض محتوای منفی و ترومامحور درباره ازدواج در تیک تاک، با افزایش اضطراب و کاهش اعتماد به نهاد ازدواج در نسل زد مرتبط است، و این اثر به ویژه در افرادی که سواد دیجیتال پایین تری دارند، شدیدتر ظاهر می شود (گانونگ و کولمن، ۲۰۲۵). به بیان دیگر، نسل زد پیش از ورود به رابطه زناشویی، در معرض یک «آموزش غیررسمی و الگوریتمی» درباره ازدواج قرار می گیرد که کیفیت و جهت آن خارج از کنترل نظام مشاوره پیش از ازدواج است.

در چنین بستری، سازهای که به طور فزاینده ای به عنوان حلقه مفقوده آماده‌سازی رابطه ای نسل زد مطرح می‌شود، «سواد دیجیتال رابطه‌ای» است؛ یعنی مجموعه ای از دانش، نگرش و مهارت هایی که فرد را قادر می‌سازد رفتارهای آنلاین خود و شریکش را به گونه‌ای تفسیر، تنظیم و مذاکره کند که حریم خصوصی، امنیت هیجانی و اعتماد رابطه حفظ شود (هرتلین، ۲۰۱۲). برخلاف سواد دیجیتال عمومی که بر مهارت های فنی و انتقادی مصرف رسانه متمرکز است، سواد دیجیتال رابطه‌ای به طور اختصاصی به «مرزهای بین‌فردی» در فضای آنلاین می‌پردازد: چه اطلاعاتی باید به اشتراک گذاشته شود، چه رفتارهایی خیانت تلقی می‌شود، چگونه می‌توان بدون نظارت پنهان از شریک اطمینان گرفت، و چگونه می توان در لحظه فعال شدن حسادت دیجیتال، پاسخ سازنده‌ای ارائه داد. پژوهش‌های کیفی نشان می‌دهند که زوج‌های جوان «حفظ حریم خصوصی رابطه» را به عنوان یک راهبرد آگاهانه برای مقاومت در برابر فشار عمومی رسانه‌های اجتماعی و جلوگیری از تأثیر نظرات بیرونی بر رابطه به کار می گیرند (مکدنیل و کویین، ۲۰۱۶)، و همین امر نشانه‌ای از شکل گیری نوعی سواد رابطه ای–دیجیتال خودانگیخته است که هنوز به مداخله آموزشی نظام مند تبدیل نشده است. در مقابل، فقدان این سواد، زوجین را در برابر الگوهای مخرب ارتباطی آسیب پذیر می‌کند؛ الگوهایی که در آنها سوءتفاهم‌های آنلاین به سرعت به چرخه‌های نظارت، بی‌اعتمادی و تعارض تبدیل می شوند (توکوناگا، ۲۰۱۱).

مرزهای دیجیتال، هسته مفهومی سواد دیجیتال رابطه ای را تشکیل می دهند. برخلاف مرزهای فیزیکی که نسبتاً روشن و قابل مشاهده، اند مرزهای دیجیتال ذاتاً مبهم و مذاکره‌پذیرند: آیا دنبال کردن صفحات یک همکار قدیمی توسط شریک، رفتار خنثی است یا نقض مرز؟ آیا داشتن رمز عبور مشترک نشانه اعتماد است یا مجوزی برای نظارت؟ آیا «لایک» کردن پست یک فرد غریبه، در چارچوب تعریف رابطه خیانت محسوب میشود؟ پژوهش های اخیر برای پاسخ به این ابهام مفهومی، «مقیاس ابهام مرز دیجیتال» را با چهار بعدِ وضوح مرزهای آنلاین، ابهام ادراک شده، فراوانی سوءتفاهم ها و راحتی با قواعد حریم خصوصی دیجیتال توسعه داده‌اند و نشان داده‌اند که ابهام در مرزهای دیجیتال با اعتماد پایین تر در رابطه و کاهش کیفیت رابطه ای مرتبط است (مکدنیل و کویین، ۲۰۱۶؛ اوتز و بوک‌بوم، ۲۰۱۱). این یافته از منظر نظری اهمیت دارد، زیرا نشان می‌دهد که مشکل اصلی نسل زد در روابط دیجیتال، صرفاً «رفتارهای مخرب» نیست، بلکه «فقدان قواعد مشترک و وضوح در انتظارات» است؛ وضعیتی که پیش از آنکه به تعارض آشکار منجر شود اعتماد را در سطح زیرین فرسایش می‌دهد. از این منظر، هر مداخله پیشگیرانه ای که به دنبال ارتقای کیفیت رابطه نسل زد باشد، باید پیش از آموزش مهارت‌های حل تعارض، بر «شفافسازی و مذاکره بر سر مرزهای دیجیتال» متمرکز شود.

اعتماد آنلاین، دومین سازه محوری در آماده سازی رابطه‌ای نسل زد است و شواهد تجربی نشان می دهند که مکانیسم های شکل گیری و فرسایش آن، با اعتماد در روابط چهره به چهره تفاوت بنیادین دارد. یک مطالعه طولی دوساله با ۳۲۲ (بزرگسال جوان ۱۸ تا ۲۹ ساله) نشان داد که حسادت ناشی از رسانه های اجتماعی، نه خودِ رفتار نظارت الکترونیکی، به طور مستقیم با کاهش رضایت رابطه ای یک سال بعد مرتبط است (مویز و همکاران، ۲۰۰۹)؛ به این معنا که «تفسیر» فرد از محتوای آنلاین شریک، بیش از «کنترل» او، عامل فرسایش‌دهنده است. این یافته با پژوهش های دیگری هم‌سو است که نشان می‌دهند تعامل آنلاین مکرر با شریک، حس نظارت، سوءظن، حسادت و بی اعتمادی را افزایش می دهد و بهزیستی روابط بلندمدت را تضعیف میکند (الفینستون و نولر، ۲۰۱۱؛ فاکس و مورلند، ۲۰۱۵). نکته نظری مهم این است که در محیط دیجیتال، «اطلاعات بدون بافت» به وفور در دسترس است و ذهن نسل زد ناگزیر از تفسیر مداوم نشانه های مبهم است؛ فرایندی که اگر با سواد دیجیتال رابطه ای هدایت نشود، به چرخه‌ای خودتقویت کننده از حسادت، نظارت و نارضایتی می‌انجامد. از سوی دیگر، پژوهش ها نشان می دهند که زوج‌ها در مورد سطح دسترسی به گوشی یکدیگر اجماع روشنی ندارند و این «ابهام هنجاری» خود عاملی برای تعارض و بی‌اعتمادی است؛ در حالی که مذاکره صریح و شفاف بر سر قواعد دسترسی با اعتماد بالاتر و درک متقابل بیشتر همراه است (مکدنیل و کویین، ۲۰۱۶).

پارادوکس نظارتی در روابط دیجیتال نسل زد، لایه پیچیده تری به مسئله اعتماد می افزاید. از یک سو، نظارت بر فعالیت آنلاین شریک، مانند بررسی مداوم «آخرین بازدید، دنبال‌کنندگان جدید یا لایک‌ها»، اغلب با این توجیه انجام می شود که «نشانه ای از عشق و اهمیت است»؛ اما از سوی دیگر، شواهد نشان می دهند که همین رفتارهای نظارتی حتی در روابطی که به طور آشکار آسیب زا نیستند، به صورت تدریجی اعتماد را فرسایش می‌دهند و فضایی از «سکوت حریم خصوصی» ایجاد می‌کنند که در آن، مرزها به جای مذاکره صریح، ناگفته و مبهم باقی می مانند (توکوناگا، ۲۰۱۱؛ اوتز و بوک‌بوم، ۲۰۱۱). پژوهش‌های کیفی با زوج ها نشان داده‌اند که بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند در مورد مرزهای دیجیتال «سکوت» کنند تا از درگیری مستقیم اجتناب ورزند؛ راهبردی که اگرچه ممکن است در کوتاه مدت آرامش ظاهری ایجاد کند، در بلندمدت به انباشت نارضایتی و کاهش صمیمیت می انجامد (هرتلین، ۲۰۱۲). این یافته‌ها ضرورت مداخله‌ای را برجسته می‌سازند که نه بر «ممنوعیت نظارت» یا «آموزش فیلتر کردن محتوا» متمرکز باشد، بلکه مهارت «گفتگوی باز و مشارکتی درباره مرزهای دیجیتال» را به زوجین بیاموزد؛ مهارتی که پژوهشگران حوزه تعامل انسان و رایانه نیز آن را به عنوان اولویت طراحی مداخلات آینده مطرح کرده اند (فاکس و مورلند، ۲۰۱۵).

در بستر ایران، این چالش ها با ویژگی های فرهنگی و جمعیتی خاصی درهم می آمیزد که ضرورت بومی‌سازی مداخله را دوچندان می کند. پژوهش های داخلی نشان می‌دهند که با گسترش شبکه‌های اجتماعی، بسیاری از جوانان مسیر آشنایی خود را آنلاین آغاز می‌کنند، اما روان شناسان هشدار می‌دهند که شناخت صرفاً مجازی نمی‌تواند جایگزین ملاقات حضوری و مشاوره پیش از ازدواج شود و در صورت مدیریت نادرست، خطرات روانی و عاطفی جدی برای زوجین به همراه دارد (دهقانی و همکاران، ۲۰۲۵). همزمان، مطالعات کیفی انجام شده در ایران نشان می دهند که متخصصان خانواده و رسانه، مدیریت فضای مجازی در خانواده ه ای نوپا را نیازمند راهکارهای اختصاصی می‌دانند که فراتر از توصیه های عمومی باشد و بر «آماده سازی زمینه ای» و «مهارت‌های رابطه ای مشخص» تأکید کند (ایادی و همکاران، ۲۰۲۵). این همپوشانی میان «فرصت» (دسترسی به آموزش از طریق پلتفرم‌های مورد استفاده نسل زد) و «تهدید» (قرار گرفتن در معرض محتوای مخرب و الگوهای ارتباطی ناسالم) نشان می‌دهد که مداخله پیشگیرانه باید به طور همزمان بر تقویت مهارت‌های سازنده و مقاوم سازی در برابر اثرات منفی عمل کند. با این حال، ادبیات پژوهشی ایران در حوزه مشاوره پیش از ازدواج، عمدتاً بر مؤلفه های سنتی مانند مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض و انتظارات نقش متمرکز بوده و کمتر به ابعاد دیجیتال رابطه، به ویژه مرزهای دیجیتال و اعتماد آنلاین، پرداخته است (ثمری صفا و همکاران، ۲۰۲۲).

مرور ادبیات بین المللی نیز نشان می‌دهد که برنامه‌های مشاوره پیش از ازدواج موجود، حتی در جوامعی که سواد دیجیتال بالاتری دارند، عمدتاً بر تعاملات چهره به چهره متمرکز مانده‌اند و محتوای دیجیتال را به صورت حاشیه‌ای یا در قالب هشدارهای عمومی درباره «خطرات فضای مجازی» پوشش می دهند (پارک و لی، ۲۰۲۵). با این حال، پژوهش‌های نوظهور بر اثربخشی مداخلات دیجیتال در آموزش پیش از

ازدواج تأکید کرده اند؛ برای نمونه، مطالعه‌ای شبه آزمایشی در ایران با پیگیری دوساله نشان داد که آموزش رابطه زناشویی از طریق mHealth، هرچند بر ارتباطات و حل تعارض متمرکز بود و نه بر مرزهای دیجیتال، توانست دسترسی به آموزش را گسترش دهد اما محتوای آن برای پرداختن به پیچیدگی های روابط دیجیتال نسل زد کافی نبود (سبحانی‌نیا و همکاران، ۲۰۲۵). هم‌زمان، مرورهای نظام مند اخیر بر ضرورت توسعه برنامه های آموزشی مبتنی بر سواد دیجیتال تأکید کرده اند و پیشنهاد داده اند که این آموزش‌ها باید فراتر از مهارتهای فنی، بر «هنجارهای رابطه ای، رضایت، و مرزهای محترمانه» متمرکز شوند (سانتوس و همکاران، ۲۰۲۴). با این وجود فراتحلیلها و مرورهای نظام مند نشان می دهند که مداخلات پیشگیرانه ای که به طور اختصاصی «سواد دیجیتال رابطه‌ای» را در چارچوب مشاوره پیش از ازدواج هدف قرار دهند، بسیار محدود و پراکنده‌اند و هیچ بسته ساختاریافته و اعتبارسنجی شده‌ای برای زوجین نسل زد در آستانه ازدواج، به ویژه در بستر ایران، وجود ندارد (گانونگ و کولمن، ۲۰۲۵؛ سانتوس و همکاران، ۲۰۲۴). این خلأ زمانی آشکارتر می‌شود که توجه کنیم نسل زد نه تنها از پلتفرم‌های دیجیتال برای شکل دهی رابطه استفاده می‌کند، بلکه «آمادگی هیجانی» خود برای ازدواج را نیز تا حد زیادی از طریق تعامل با محتوای آنلاین و مقایسه اجتماعی شکل می‌دهد؛ فرایندی که بدون هدایت، می‌تواند به انتظارات غیرواقع بینانه، اضطراب مزمن و الگوهای ارتباطی ناسالم بینجامد (مکدنیل و کویین، ۲۰۱۶).

بنابراین، شکاف اصلی پژوهش حاضر در تلاقی سه کمبود قابل شناسایی است: نخست، کمبود یک بسته مشاوره پیش از ازدواج ساختاریافته و تخصصی که «سواد دیجیتال رابطه‌ای» را نه به عنوان یک موضوع حاشیه‌ای، بلکه به عنوان ستون اصلی محتوا در نظر بگیرد و آن را با سایر مهارت های آماده‌سازی ازدواج تلفیق کند؛ دوم، کمبود شواهد تجربی درباره اثربخشی چنین بسته‌ای بر متغیرهای کلیدی رابطه در نسل زد، یعنی مرزهای دیجیتال و اعتماد آنلاین، در قالب یک طرح پژوهشی با گروه کنترل (هرتلین، ۲۰۱۲؛ توکوناگا، ۲۰۱۱)؛ و سوم، خلأ مطالعاتی در بستر ایران، جایی که نسل زد با ویژگی های فرهنگی، خانوادگی و دیجیتال متمایزی روبه روست و مداخلات وارداتی بدون بومی سازی، احتمالاً اثربخشی محدودی خواهند داشت (دهقانی و همکاران، ۲۰۲۵؛ ثمری صفا و همکاران، ۲۰۲۲). بر این اساس، هدف اصلی پژوهش حاضر، تدوین بسته مشاوره پیش از ازدواج مبتنی بر سواد دیجیتال رابطه‌ای و ارزیابی اثربخشی آن بر مرزهای دیجیتال و اعتماد آنلاین زوجین نسل زد است. این پژوهش می کوشد با پر کردن شکاف میان دانش نظری درباره چالش‌های دیجیتال روابط نسل زد و عمل بالینی در مشاوره پیش از ازدواج، گامی در جهت آماده‌سازی شواهدمحور این نسل برای ورود به رابطه‌ای پایدار، شفاف و مبتنی بر اعتماد بردارد؛ نسلی که برای آن، مرزهای دیجیتال نه یک مسئله فرعی، بلکه قلب تجربه رابطه ای است

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

شکل‌گیری «سواد دیجیتال رابطه‌ای» به عنوان یک سازه نظری، نخستین بار از دل شکاف میان دو سنت پژوهشی متمایز، ادبیات سواد دیجیتال و پژوهش های رابطه ای، سربرآورد. سواد دیجیتال عمومی که ریشه در مطالعات رسانه و آموزش دارد، بر مهارت‌های فنی، انتقادی و ایمنی‌محور در مصرف رسانه متمرکز است و فرد را قادر می‌سازد اطلاعات آنلاین را ارزیابی، محتوای مخرب را شناسایی و حریم خصوصی دیجیتال خود را حفظ کند. با این حال، همانطور که مرورهای نظام مند اخیر نشان می دهند، این مهارت ها به تنهایی برای مدیریت پیچیدگی های منحصربه فرد روابط عاشقانه در محیط دیجیتال کافی نیستند، زیرا سواد دیجیتال عمومی به «مرزهای بین فردی» و «مذاکره بر سر انتظارات رابطه‌ای در فضای آنلاین» نمی پردازد (مرتالا و همکاران، ۲۰۲۴). سواد دیجیتال رابطه‌ای، در مقابل، مجموعه، ای از دانش نگرش و مهارت هایی است که فرد را قادر می‌سازد رفتارهای آنلاین خود و شریکش را به گونه‌ای تفسیر، تنظیم و مذاکره کند که حریم خصوصی، امنیت هیجانی و اعتماد رابطه حفظ شود (هرتلین، ۲۰۱۲). این سازه در تلاقی سه حوزه نظری شکل گرفته است: نظریه ابهام مرزی ، که توضیح می‌دهد چگونه نقش ها و انتظارات نامشخص در فضای دیجیتال، مانند ابهام در مورد تعامل با همسر سابق یا پاسخ به پیام های خصوصی، عدم اطمینان و بی ثباتی رابطه ای ایجاد می کند؛ مدل آشفتگی رابطه ای، که نشان می دهد این ابهام با افزایش سوءتفسیرها و واکنش‌های هیجانی، آشفتگی رابطه‌ای را تشدید می‌کند؛ و نظریه مقایسه اجتماعی، که تبیین می کند چگونه نمایش های ایده ال شده از

روابط در شبکه، های اجتماعی انتظارات غیرواقع بینانه و نارضایتی را دامن می زند (مکدنیل و کویین، ۲۰۱۶). بنابراین، سواد دیجیتال رابطه‌ای نه یک مهارت فنی حاشیه ای، بلکه یک ظرفیت رابطه ای بنیادین است که کیفیت و پایداری روابط نسل زد را در بستر دیجیتال تعیین می کند. دومین ستون نظری، سازه «مرزهای دیجیتال» است که به طور مستقیم از نظریه ابهام مرزی و مدل آشفتگی رابطه‌ای استخراج شده است.

دومین ستون نظری، سازه «مرزهای دیجیتال» است که به طور مستقیم از نظریه ابهام مرزی و مدل آشفتگی رابطه‌ای استخراج شده است. مرزهای دیجیتال، قواعد صریح یا ضمنی ای هستند که زوجین برای تعریف رفتارهای آنلاین قابل قبول، مانند سطح افشای اطلاعات، نحوه تعامل با جنس مخالف و میزان دسترسی به دستگاه های یکدیگر، وضع می‌کنند. برخلاف مرزهای فیزیکی که نسبتاً پایدار و قابل مشاهده، اند مرزهای دیجیتال ذاتاً «سیال، مورد مناقشه و اغلب مبهم» هستند و همین ویژگی، آنها را به منبع اصلی سوءتفاهم و تعارض تبدیل می کند (توکوناگا، ۲۰۱۱). پژوهش های اخیر با توسعه «مقیاس ابهام مرز دیجیتال» نشان داده‌اند که ابهام در این مرزها با اعتماد دوتایی پایین تر و فراوانی بیشتر سوءتفاهم‌ها مرتبط است، در حالی که وضوح در مرزهای آنلاین و راحتی با قواعد حریم خصوصی دیجیتال با اعتماد بالاتر همبسته است (تکین و همکاران، ۲۰۲۶). این یافته از منظر نظری اهمیت دارد، زیرا نشان می‌دهد که مشکل اصلی نسل زد در روابط دیجیتال صرفاً «رفتارهای مخرب» نیست، بلکه «فقدان قواعد مشترک و وضوح در انتظارات» است؛ وضعیتی که پیش از آنکه به تعارض آشکار منجر شود، اعتماد را در سطح زیرین فرسایش می‌دهد. از این منظر، مداخله پیشگیرانه‌ای که به دنبال ارتقای کیفیت رابطه نسل زد باشد، باید پیش از آموزش مهارت‌های حل تعارض، بر «شفاف سازی و مذاکره بر سر مرزهای دیجیتال» متمرکز شود (مکدنیل و کویین، ۲۰۱۶؛ اوتز و بوک‌بوم، ۲۰۱۱).

سومین ستون نظری، «اعتماد آنلاین» است که مکانیسم های شکل گیری و فرسایش آن با اعتماد در روابط چهره‌به‌چهره تفاوت بنیادین دارد. در محیط دیجیتال، «اطلاعات بدون بافت» به وفور در دسترس است، یک لایک، یک دنبال‌کننده جدید یا یک استوری مبهم، و ذهن نسل زد ناگزیر از تفسیر مداوم این نشانه های ناقص است (توکوناگا، ۲۰۱۱؛ اوتز و بوک‌بوم، ۲۰۱۱). نظریه‌های ارتباطی نشان می‌دهند که این فرایند تفسیری، اگر با سواد دیجیتال رابطه‌ای هدایت نشود، به چرخه ای خودتقویت کننده از حسادت، نظارت و نارضایتی می‌انجامد. شواهد تجربی این چرخه را تأیید می‌کنند: حسادت ناشی از محتوای رسانه‌های اجتماعی، نه خودِ رفتار نظارتی، به طور مستقیم با کاهش رضایت رابطه‌ای در طول زمان مرتبط است، زیرا «تفسیر» فرد از محتوای آنلاین شریک، بیش از «کنترل» او، عامل فرسایش دهنده است (مویز و همکاران، ۲۰۰۹). همزمان، پژوهش ها نشان می دهند که «نفوذ فیسبوک» یعنی وابستگی افراطی به شبکه های اجتماعی تا حدی که زندگی روزمره و رابطه را مختل می کند، از طریق حسادت و رفتارهای نظارتی، به طور غیرمستقیم با کاهش رضایت رابطه‌ای مرتبط است (الفینستون و نولر، ۲۰۱۱). همچنین، زوج‌ها در مورد سطح دسترسی به دستگاه‌های یکدیگر اجماع روشنی ندارند و این «ابهام هنجاری» خود عاملی برای تعارض و بی‌اعتمادی است، در حالی که مذاکره صریح و شفاف بر سر قواعد دسترسی، با اعتماد بالاتر و درک متقابل بیشتر همراه است (مکدنیل و کویین، ۲۰۱۶). در بستر نسل زد، این پویایی ها با ویژگی های رشدی این دوره، یعنی شکل گیری هویت رابطه ای و مهارت های مدیریت تعارض، درهم می آمیزد و آسیب پذیری آنها را در برابر چر خه های بی اعتمادی دیجیتال افزایش می دهد. بر این اساس، سواد دیجیتال رابطه‌ای را می‌توان به عنوان یک «سپر پیشگیرانه» نظری در نظر گرفت که با تقویت توانایی تفسیر بافت محور، مذاکره بر سر مرزها و تنظیم هیجانات در مواجهه با محرک های دیجیتال، از فرسایش اعتماد آنلاین جلوگیری می کند و آماده سازی نسل زد برای ازدواج را با واقعیت های رابطه‌ای قرن بیست ویکم هم راستا می سازد (هرتلین، ۲۰۱۲؛ مکدنیل و کویین، ۲۰۱۶).

تکین و همکاران (۲۰۲۶) «مقیاس ابهام مرز دیجیتال» را با روش ترکیبی (تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی) بر روی ۶۷۳ بزرگسال در روابط عاشقانه (۱۸ تا ۶۵ سال) توسعه و اعتبارسنجی کردند. آن‌ها ساختار چهارعاملی ۱۶گویه‌ای، شامل وضوح مرزهای آنلاین، ابهام ادراک‌شده، فراوانی سوءتفاهم‌ها و راحتی با قواعد حریم خصوصی دیجیتال، را تأیید کردند و نشان دادند که ابهام مرز دیجیتال با اعتماد دوتایی همبستگی منفی (— = ۴۳۶/۰۲) و با پیمایش بی‌هدف اینترنت همبستگی مثبت دارد. این مطالعه یک ابزار معتبر برای سنجش سازه محوری «مرزهای دیجیتال» در پژوهش حاضر فراهم کرد و نشان داد که ابهام مرزی، سازهای متمایز و قابل اندازه گیری است که با اعتماد رابطه

ای پیوند نظری و تجربی دارد. (مایرو و همکاران، ۲۰۲۶) اثربخشی «تلفیق رویکرد رواناموزشی و سواد دیجیتال» را بر آمادگی روانشناختی زوج‌های در آستانه ازدواج در سورابایا، اندونزی، با روش شبه‌آزمایشی و گروه کنترل (۴۰ شرکت‌کننده، ۲۰ نفر در هر گروه) بررسی کردند. گروه آزمایش یک کتاب الکترونیکی مبتنی بر سواد دیجیتال دریافت کرد و گروه کنترل از جزوه استفاده کرد. نتایج آزمون‌های ویلکاکسون ومن–ویتنی (p = ۰/۰۰۱) نشان داد که تلفیق روان آموزشی و سواد دیجیتال به طور معناداری مؤثرتر از رسانه های سنتی در بهبود آمادگی روان شناختی بود. این مطالعه نخستین شواهد تجربی در سطح بین المللی را فراهم کرد که مداخله مبتنی بر سواد دیجیتال در بستر پیش از ازدواج، از نظر آماری و بالینی بر رسانه‌های سنتی برتری دارد و می‌تواند به عنوان یک رویکرد مدرن در آماده سازی ازدواج به کار گرفته شود. (ستیا نینگسیه و همکاران، ۲۰۲۶) با روش کیفی توصیفی (مرور نظام‌مند)، فشارهای رسانه های اجتماعی بر پویایی زناشویی نسل زد و هزاره در اندونزی را با استفاده از نظریه نمایشی گافمن تحلیل کردند. یافته‌ها نشان داد که رسانه‌های اجتماعی از طریق نمایش‌های «صحنه پیشین» هماهنگی زناشویی، مقایسه اجتماعی رو به بالا را تقویت می‌کنند و حسادت دیجیتال، فابینگ و خیانت سایبری به کاهش اعتماد و نارضایتی رابطه‌ای می‌انجامند؛ به گونه‌ای که استفاده فشرده از رسانه‌های اجتماعی با ۱۵ درصد کاهش رضایت زناشویی همراه بود، در حالی که سواد رسانه ای و ارزش‌های خانوادگی به عنوان تعدیل‌گرهای مهم عمل می‌کردند. این مطالعه نشان داد که مداخلات هدفمند، از جمله سواد دیجیتال و مشاوره پیش از ازدواج، می توانند این خطرات را کاهش دهند و از این نظر، چارچوب نظری پژوهش حاضر را به طور مستقیم تأیید کرد. مِتلوس، داسپ، وِیکور–مورل و براسار (۲۰۲۵) مطالعه ای با عنوان آیا «لایک» می‌تواند عشق را تهدید کند؟» با روش طولی دوساله بر روی ۳۲۲ بزرگسال جوان (۱۸ تا ۲۹ ساله) در کانادا انجام دادند. آن‌ها نشان دادند که حسادت ناشی از رسانه های اجتماعی، نه خودِ رفتار نظارت الکترونیکی، به طور مستقیم با کاهش رضایت رابطه ای یک سال بعد مرتبط است و این اثر مستقل از سبک دلبستگی فرد عمل می کند. نتیجه کلیدی این بود که «تفسیر» محتوای آنلاین شریک، بیش از «کنترل» او، عامل فرسایش دهنده اعتماد و رضایت است؛ یافته‌ای که ضرورت تمرکز مداخلات پیشگیرانه بر سواد تفسیری، دیجیتال را برجسته می سازد. (برونو، پاسیکوفسکی، ایبورا کوئلار، آنِسه و لیگیوریو، ۲۰۲۵) یک مطالعه طولی کوتاه مدت پنج هفته‌ای با عنوان «مقایسه روابط عاشقانه آنلاین بزرگسالان نوظهور اروپایی» بر روی ۱۱۵ شرکت کننده از ایتالیا، لهستان و اسپانیا انجام دادند. آنها با استفاده از طرح اندازه گیری مکرر غیرپارامتریک نشان دادند که اگرچه کیفیت رابطه به طور کلی پایدار بود، اما الگوهای حسادت آنلاین و کنترل دیجیتال در فرهنگ‌های مختلف تفاوت معناداری داشت: ایتالیایی‌ها افزایش حسادت آنلاین، لهستانی ها افزایش هویت یابی رابطه ای و اسپانیایی ها سطوح پایین تر حسادت و کنترل را گزارش کردند. نتیجه مهم این بود که پویایی های مرزهای دیجیتال و اعتماد آنلاین، فرهنگ وابسته‌اند و مداخلات وارداتی بدون بومی سازی، احتمالاً اثربخشی محدودی خواهند داشت.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از منظر هدف، کاربردی و از نظر رویکرد، آمیخته با طرح اکتشافی متوالی کیفی-کمی بود و در سه مرحله متوالی اجرا شد. در مرحله نخست، با رویکرد کیفی و به منظور شناسایی تجربه زیسته زوجین نسل زد از مرزهای دیجیتال، اعتماد آنلاین و چالش‌های سواد دیجیتال رابطه‌ای، نمونه‌ای هدفمند از زوجین ۱۸ تا ۳۰ ساله ساکن تهران که در آستانه ازدواج قرار داشتند و از پلتفرم‌های اجتماعی مانند اینستاگرام، اسنپ چت و تیک تاک به طور فعال استفاده می کردند، بر اساس معیار اشباع نظری انتخاب شدند؛ داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته عمیق گردآوری و با روش تحلیل مضمون و با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA ۲۰۲۲ تحلیل شد. اعتبار داده‌ها از طریق بازبینی همتایان، بازگشت به مشارکت کنندگان و ممیزی بیرونی تأیید شد. در مرحله دوم، بر پایه مضامین استخراج شده از مرحله کیفی و با تلفیق چارچوب نظری ابهام مرزی و مدل آشفتگی رابطه‌ای، پیش نویس بسته مشاوره پیش از ازدواج مبتنی بر سواد دیجیتال رابطه‌ای در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تدوین شد؛ محتوای جلسات حول چهار محور اصلی سازمان یافت: شفاف‌سازی و مذاکره بر سر مرزهای دیجیتال (شامل سطح افشای اطلاعات، تعامل با جنس مخالف و دسترسی به دستگاه‌ها)؛ بازسازی اعتماد آنلاین از طریق کاهش تفسیرهای منفی و چرخه‌های نظارت پنهان؛ مدیریت هیجانات دیجیتال (حسادت، اضطراب ناشی از «آخرین بازدید» و مقایسه اجتماعی)؛ و تفکیک حریم

خصوصی رابطه از نمایش عمومی آن در شبکه‌های اجتماعی. روایی محتوایی بسته با نسبت روایی محتوایی(CVR) و شاخص روایی محتوایی(CVI) توسط پنلی از ۸ تا ۱۰ متخصص مشاوره خانواده و رسانه ارزیابی و اصلاح شد. در مرحله سوم، اثربخشی بسته در قالب یک طرح نیمه آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری یک‌ماهه همراه با گروه کنترل لیست انتظار بررسی شد. جامعه آماری شامل (زوجین نسل زد ۱۸ تا ۳۰ سال) ساکن تهران بود که در آستانه ازدواج قرار داشتند و حداقل شش ماه از آشنایی آن‌ها گذشته بود. نمونه‌ای به حجم ۴۰ (زوج ۸۰ نفر) با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به (صورت تصادفی در دو گروه آزمایش ۲۰ (زوج) و کنترل ۲۰ زوج) گمارده شدند. حجم نمونه بر اساس تحلیل توان با اندازه اثر متوسط(f = ۰/۲۵)، سطح معناداری ۰۵/۰ و توان آماری ۸۰/۰ برای طرح‌های با اندازه گیری مکرر و دو گروه محاسبه شد. معیارهای ورود شامل قرار داشتن در آستانه ازدواج نخست، سن ۱۸ تا ۳۰ سال، استفاده فعال از حداقل یک شبکه اجتماعی و عدم وجود اختلال روان پزشکی فعال بر اساس مصاحبه غربالگری بود؛ معیارهای خروج نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه، عدم تمایل به ادامه مشارکت و وقوع رویداد بحرانی مؤثر بر رابطه در طول پژوهش بود. گروه آزمایش بسته مداخله‌ای را در ۸ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی دریافت کرد، در حالی که گروه کنترل در طول دوره مداخله هیچ آموزشی دریافت نکرد و پس از پایان مرحله پیگیری، به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، بسته به آن‌ها نیز ارائه شد. ابزارهای گردآوری داده در این مرحله شامل پرسشنامه جمعیت شناختی، مقیاس ابهام مرز دیجیتال(DBAS) و مقیاس اعتماد دوتایی بود. مقیاس ابهام مرز دیجیتال توسط گوچت–تکین و همکاران (۲۰۲۶) با ۱۶ گویه و چهار خرده مقیاس «وضوح مرزهای آنلاین»، «ابهام ادراک شده»، «فراوانی سوءتفاهم‌ها» و «راحتی با قواعد حریم خصوصی دیجیتال» توسعه و اعتبارسنجی شد و شاخص های برازش مطلوب (CFI = ۰/۹۴؛ RMSEA = ۰/۰۶) و پایایی درونی قابل قبول ۸۸/۰ – (α = ۰/۷۱) را نشان داد. مقیاس اعتماد دوتایی توسط لارزلر و هیوستون (۱۹۸۰) برای سنجش سطح اعتماد بین فردی در روابط زناشویی تدوین شد و در پژوهش حاضر برای سنجش اعتماد آنلاین به کار رفت. داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری(MANCOVA) و تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در نرم افزار SPSS– ۲۷ تحلیل شد؛ پیش از اجرای آزمون های پارامتریک، مفروضه های نرمال بودن توزیع داده ها با آزمون شاپیرو–، ویلک همگنی واریانس ها با آزمون لوین و همگنی ماتریس کوواریانس با آزمون باکس– ام بررسی شد و در صورت نقض مفروضه‌ها، از آزمون‌های ناپارامتریک معادل (من–ویتنی و فریدمن) استفاده شد. سطح معناداری در تمامی آزمون‌ها ۰۵/۰ در نظر گرفته شد و اندازه اثر با ضریب اتای جزئی گزارش گردید.

یافته های پژوهش

یافته‌های پژوهش حاضر در سه بخش متوالی و منطبق با مراحل سه‌گانه روش (کیفی، تدوین و اعتبارسنجی بسته، و نیمه‌آزمایشی) گزارش شد. تحلیل داده‌ها نشان داد که مسیر طراحی و آزمون بسته، از استخراج تجربه زیسته زوجین نسل زد تا تأیید اثربخشی تجربی، یک توالی منسجم و شواهدمحور را طی کرد.

بخش اول: یافته‌های مرحله کیفی

تحلیل مضمون مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با زوجین نسل زد در آستانه ازدواج و متخصصان، با پیروی از رویکرد شش‌مرحله‌ای براون و کلارک انجام شد. در مجموع، ۳۱ کد اولیه استخراج شد که پس از ادغام و حذف هم‌پوشانی‌ها، به ۴ مضمون سازمان‌دهنده و ۱۱ مضمون پایه تقلیل یافتند. اعتبار داده‌ها از طریق بازبینی همتایان، بازگشت به مشارکت‌کنندگان و ممیزی بیرونی تأیید شد. جدول ۱ شبکه مضامین، کدهای اولیه، فراوانی و نمونه شواهد مستقیم را نشان می‌دهد.

جدول ۱. شبکه مضامین استخراج‌شده از مرحله کیفی

مضمون سازمان‌دهنده	مضمون پایه	کدهای اولیه	فراوانی (n)	نمونه شاهد از مصاحبه
۱. ابهام و مذاکره‌نشدگی مرزهای دیجیتال	فقدان قواعد مشترک آنلاین	نمی‌دانم چه چیزی مجاز است؛ قاعده‌ای تعریف نکرده‌ایم؛ هرکس برداشت خودش را دارد	۱۲	»هیچ‌وقت نگفتیم لایک کردن پست دیگران یعنی چه؛ من فکر می‌کنم بی‌اهمیت است، او فکر می‌کند خیانت است» (زن، ۲۴ ساله)
	ابهام در تعامل با جنس مخالف	چت خصوصی؛ فالو کردن همکار قدیمی؛ تفاوت برداشت‌ها	۹	»با یکی از همکلاسی‌های قدیمی‌ام چت می‌کنم؛ او می‌گوید چرا، من می‌گویم عادی است» (مرد، ۲۶ ساله)
	ابهام در دسترسی به دستگاه	رمز مشترک یا اختصاصی؛ اجازه چک کردن؛ حریم خصوصی	۸	»رمز گوشی‌اش را ندارد؛ نمی‌دانم این یعنی اعتماد یا پنهان‌کاری» (زن، ۲۲ ساله)
	سکوت و اجتناب از گفتگو	ترس از درگیری؛ نگفتن انتظارات؛ امید به حل خودبه‌خودی	۵	»ترجیح می‌دهم چیزی نگویم تا دعوا نشود» (زن، ۲۷ ساله)
۲ .فرسایش اعتماد آنلاین)۲۹(	نظارت پنهان و چک کردن مداوم	بررسی آخرین بازدید؛ دنبال‌کنندگان جدید؛ لایک‌ها	۱۰	»روزی چند بار آخرین بازدیدش را چک می‌کنم» (مرد، ۲۵ ساله)
	تفسیر منفی اطلاعات بدون بافت	سوءتفسیر استوری؛ تحلیل لایک؛ حدس زدن	۹	»یک استوری گذاشت و من فکر کردم منظورش من است» (زن، ۲۳ ساله)
	حسادت دیجیتال	مقایسه با افراد آنلاین؛ حسادت به تعاملات	۶	»وقتی می‌بینم با کسی زیاد حرف می‌زند، حس بدی دارم» (زن، ۲۱ ساله)
	تجربه بی‌اعتمادی پس از افشای پنهان‌کاری	کشف چت پنهان؛ دروغ دیجیتال	۴	»فهمیدم یک چت را پاک کرده؛ از آن روز دیگر باور نمی‌کنم» (زن، ۲۸ ساله)
۳ .مدیریت هیجانات دیجیتال)۲۲(	اضطراب ناشی از محرک‌های آنلاین	استرس از «آنلاین بودن» شریک؛ انتظار پاسخ فوری	۸	»وقتی می‌بینم آنلاین است ولی جواب نمی‌دهد، حالم بد می‌شود» (زن، ۲۲ ساله)
	مقایسه اجتماعی با روابط دیگران	مقایسه با زوج‌های اینستاگرامی؛ احساس کمبود	۷	»همه جا عکس‌های عاشقانه می‌بینم و فکر می‌کنم رابطه ما کم است» (زن، ۲۵ ساله)
	تنظیم هیجان در تعارض آنلاین	پاسخ تکانشی؛ پیام‌های تند؛ قطع ارتباط	۷	»وقتی عصبانی می‌شوم، پیام‌های تند می‌فرستم و بعد پشیمان می‌شوم» (مرد، ۲۴ ساله)
٤ .حریم خصوصی رابطه در فضای عمومی)۱۹(	نمایش عمومی رابطه	اشتراک‌گذاری افراطی؛ نیاز به تأیید بیرونی	۷	»دوست دارد همه چیز رابطه‌مان را استوری کند؛ من دوست ندارم» (مرد، ۲۷ ساله)
	مرز بین خصوصی و عمومی	چه چیزی بماند بین ما؛ چه چیزی عمومی شود	۶	»بحث‌هایمان را جای عمومی می‌گوید؛ این خیلی آزارم می‌دهد» (زن، ۲۳ ساله)
	فشار همسالان و ایده‌آل‌سازی	انتظار نمایش رابطه کامل؛ ترس از قضاوت	۶	»فکر می‌کنم اگر عکس نگذاریم، یعنی رابطه‌مان ضعیف است» (زن، ۲۰ ساله)

همان‌طور که جدول ۱ نشان می‌دهد، «ابهام و مذاکره‌نشدگی مرزهای دیجیتال» با ۳۴ اشاره، پرتکرارترین مضمون سازمان‌دهنده بود و پس از آن «فرسایش اعتماد آنلاین» با ۲۹ اشاره قرار گرفت. در سطح مضامین پایه، «فقدان قواعد مشترک آنلاین» (۱۲ اشاره)، «نظارت پنهان و چک کردن مداوم» (۱۰ اشاره) و «ابهام در تعامل با جنس مخالف» (۹ اشاره) بالاترین فراوانی را داشتند. این توزیع نشان داد که هسته مرکزی تجربه زوجین نسل زد، نه صرفاً «رفتارهای مخرب»، بلکه «فقدان وضوح و قواعد مشترک» در فضای دیجیتال است؛ یافته‌ای که مبنای تمرکز بسته بر «شفاف‌سازی و مذاکره بر سر مرزها» قرار گرفت. مضمون «حریم خصوصی رابطه در فضای عمومی» با ۱۹ اشاره، کمترین فراوانی را داشت اما در تحلیل روابط میان مضامین، به‌عنوان یک مضمون تعدیل‌گر عمل کرد؛ زیرا زوجینی که نمایش عمومی افراطی داشتند، در پذیرش قواعد مرزی مقاومت بیشتری نشان می‌دادند.

بخش دوم: یافته‌های مرحله تدوین و اعتبارسنجی بسته

بسته نهایی، حاصل تلفیق چهار مضمون سازمان‌دهنده مرحله کیفی («ابهام و مذاکره‌نشدگی مرزهای دیجیتال»، «فرسایش اعتماد آنلاین»، «مدیریت هیجانات دیجیتال» و «حریم خصوصی رابطه در فضای عمومی») با چارچوب نظری ابهام مرزی و مدل آشفتگی رابطه‌ای بود که در قالب ۸ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای، به‌صورت گروهی (۵ تا ۷ زوج، ۱۰ تا ۱۴ نفر) و با رهبری یک روان‌شناس دارای مجوز با آموزش تخصصی در حوزه مشاوره خانواده و سواد رسانه‌ای طراحی شد. رویکرد نظری حاکم، تلفیقی از رویکرد شناختی–رفتاری (برای بازسازی

تفسیرهای خودکار و چرخه‌های نظارت–تفسیر)، رویکرد هیجان‌مدار (برای پردازش حسادت، اضطراب و شرم ناشی از افشای پنهان‌کاری) و رویکرد مرزمحور (برای شفاف‌سازی و مذاکره بر سر قواعد دیجیتال) بود. ساختار هر جلسه از چهار بخش تشکیل شد: (۱) مرور تکلیف و بازخورد (۱۵ دقیقه)؛ (۲) ارائه محتوای آموزشی و بحث هدایت‌شده (۳۰ دقیقه)؛ (۳) تمرین مهارت‌آموزی در قالب ایفای نقش، تمرین زوجی یا کار گروهی (۳۰ دقیقه)؛ و (۴) جمع‌بندی و تعیین تکلیف بین‌جلسه‌ای (۱۵ دقیقه). مواد و منابع بسته شامل راهنمای مجری، کتابچه کار زوجی، «نقشه مرزهای دیجیتال»، «برگه توافق‌نامه دیجیتال»، «کارت‌های توقف–تنفس–بازسازی» و «برگه برنامه اقدام زوجی» بود. راهبردهای وفاداری اجرا شامل چک‌لیست اجرای هر جلسه، ضبط صوتی جلسات با رضایت شرکت‌کنندگان و نظارت بالینی توسط یک سوپروایزر مستقل بود. جدول ۱ خلاصه پروتکل جلسات را نشان می‌دهد.

جدول ۱. پروتکل جلسات بسته مشاوره پیش از ازدواج مبتنی بر سواد دیجیتال رابطه‌ای

جلسه	عنوان	مضمون کیفی متناظر	اهداف اختصاصی	محتوای اصلی	فعالیت‌ها و تمرین‌ها	تکلیف بین‌جلسه‌ای
۱	آشنایی، قرارداد درمانی، و نقشه مرزهای دیجیتال	ابهام مرزها (پیش‌نیاز)	ایجاد رابطه کاری؛ تبیین منطق بسته؛ شناسایی الگوهای فعلی استفاده دیجیتال در رابطه	معرفی اهداف و ساختار؛ توافق بر قواعد گروهی (محرمانگی، احترام، حضور منظم)؛ بحث درباره «فضای دیجیتال به‌عنوان بخشی از رابطه، نه بیرون از آن«	تمرین «نقشه مرزهای دیجیتال»: هر زوج روی یک برگه، حوزه‌های تعامل آنلاین خود (چت خصوصی، فالو، لایک، استوری، دسترسی به گوشی) را ترسیم و با رنگ‌های مختلف (سبز/زرد/قرمز) مشخص می‌کند کدام حوزه برایش روشن، مبهم یا محل تعارض است	تکمیل «نقشه مرزهای دیجیتال» به‌صورت جداگانه و آوردن آن به جلسه بعد
۲	شفاف‌سازی مرزهای آنلاین: افشا، تعامل، دسترسی	ابهام مرزها	شناسایی سه حوزه اصلی ابهام (سطح افشای اطلاعات، تعامل با جنس مخالف، دسترسی به دستگاه)؛ تبدیل انتظارات ضمنی به انتظارات صریح	آموزش درباره «مرز به‌عنوان توافق، نه محدودیت»؛ بحث درباره تفاوت «حریم خصوصی» با «پنهان‌کاری»؛ معرفی سه سطح افشا (باز، مشروط، خصوصی(	تمرین «کارت‌های سناریو»: هر زوج با سه سناریوی مبهم (لایک پست همکار قدیمی؛ چت خصوصی با دوست دوران دبیرستان؛ درخواست رمز گوشی) مواجه می‌شود و انتظار خود را بدون قضاوت بیان می‌کند	نوشتن «فهرست انتظارات مرزی» در سه حوزه و آوردن آن به جلسه بعد
۳	مذاکره بر سر قواعد مشترک و توافق‌نامه دیجیتال	ابهام مرزها	آموزش مهارت مذاکره برد–برد؛ تدوین قواعد مشترک و قابل اجرا؛ کاهش سکوت و اجتناب از گفتگو	آموزش گام‌های مذاکره (بیان نیاز ← گوش دادن ← پیشنهاد ← توافق ← بازبینی)؛ بحث درباره «قواعد باید دوطرفه و قابل بازنگری باشند«	تمرین «توافق‌نامه دیجیتال»: هر زوج یک برگه توافق با ۵ تا ۷ قاعده مشخص (مثلاً: پاسخ به پیام‌های خصوصی جنس مخالف شفاف باشد؛ رمز گوشی مشترک نیست اما دسترسی در موقعیت اضطراری با اجازه است) تدوین و امضا می‌کند	اجرای توافق‌نامه در طول هفته و ثبت یک موقعیت که توافق‌نامه به کار آمد
٤	بازسازی اعتماد آنلاین (۱): چرخه نظارت و تفسیر	فرسایش اعتماد	شناسایی چرخه نظارت–تفسیر–بی‌اعتمادی؛ درک نقش «اطلاعات بدون بافت» در سوءتفسیر؛ کاهش رفتارهای نظارتی پنهان	آموزش چرخه شناختی–رفتاری نظارت (محرک ← تفسیر منفی ← چک کردن ← آرامش موقت ← بی‌اعتمادی عمیق‌تر)؛ بحث درباره «حافظه هیجانی منفی» و انتقال آن به رابطه جدید	تمرین «نقشه چرخه نظارت»: هر فرد یک موقعیت واقعی نظارت خود را ترسیم می‌کند و نقاط قابل مداخله را شناسایی می‌کند؛ تمرین «توقف ۱۰ ثانیه‌ای» قبل از چک کردن	ثبت دفعات چک کردن و احساس همراه آن در طول هفته (بدون قضاوت(
۵	بازسازی اعتماد آنلاین (۲): شفافیت بدون نظارت	فرسایش اعتماد	آموزش مهارت «شفافیت بدون نظارت»؛ جایگزینی نظارت با گفتگوی مستقیم؛ بازسازی اعتماد پس از پنهان‌کاری	آموزش مهارت «افشای داوطلبانه» (چگونه بدون اجبار، اطلاعات مهم را به اشتراک بگذاریم)؛ بحث درباره تفاوت «کنترل» و «اطمینان»؛ مدل بازسازی اعتماد پس از کشف پنهان‌کاری (اعتراف ← پذیرش مسئولیت ← شفافیت مستمر ← زمان(	تمرین ایفای نقش: یک زوج درباره یک نگرانی آنلاین صحبت می‌کند و زوج دیگر با «گوش دادن فعال» و «بازگویی احساس» پاسخ می‌دهد؛ تمرین «جمله شفافیت» (مثلاً: «من به جای چک کردن، ترجیح می‌دهم از تو بپرسم(«	اجرای روزانه یک «جمله شفافیت» و ثبت واکنش شریک

٦	مدیریت هیجانات دیجیتال: حسادت، اضطراب و مقایسه	مدیریت هیجانات	شناسایی محرک‌های هیجانی دیجیتال؛ آموزش تنظیم هیجان در لحظه؛ کاهش مقایسه اجتماعی و اضطراب «آنلاین بودن«	آموزش مدل ABC هیجان در بستر دیجیتال؛ معرفی «کارت توقف-تنفس-بازسازی»؛ بحث درباره مقایسه اجتماعی رو به بالا و ایده‌آل‌سازی روابط در شبکه‌های اجتماعی	تمرین «کارت‌های هیجان دیجیتال»: هر فرد سه محرک اصلی (مثلاً دیدن «آنلاین» بدون پاسخ، استوری عاشقانه دیگران) را شناسایی و سه پاسخ جایگزین سازنده تمرین می‌کند	تمرین روزانه «توقف-تنفس-بازسازی» در یک موقعیت هیجانی و ثبت نتیجه
۷	حریم خصوصی رابطه در فضای عمومی	حریم خصوصی	تفکیک حریم خصوصی رابطه از نمایش عمومی؛ کاهش فشار همسالان و ایده‌آل‌سازی؛ توافق بر سر قواعد اشتراک‌گذاری	بحث درباره «مرز بین خصوصی و عمومی»؛ آموزش تحلیل پیامدهای اشتراک‌گذاری افراطی (قضاوت بیرونی، تعارض، فشار اجرای نقش)؛ معرفی «قانون سه‌گانه» (آیا این محتوا را با اجازه شریک می‌گذارم؟ آیا بعداً پشیمان نمی‌شوم؟ آیا این نمایش، رابطه واقعی ما را تحریف می‌کند؟(	تمرین «منشور حریم خصوصی»: هر زوج قواعد اشتراک‌گذاری خود را تدوین می‌کند (مثلاً بحث‌های خصوصی هرگز منتشر نشود؛ عکس مشترک با اجازه هر دو؛ تعداد استوری‌های رابطه محدود(	اجرای منشور و ثبت یک موقعیت که فشار همسالان برای اشتراک‌گذاری وجود داشت
۸	جمع‌بندی، برنامه اقدام و پیشگیری از بازگشت	همه مضامین (تثبیت(	مرور دستاوردها؛ تدوین برنامه اقدام زوجی؛ پیشگیری از بازگشت به الگوهای ناکارآمد	مرور کلی جلسات و یادگیری‌های کلیدی؛ بحث درباره «نشانه‌های هشدار» (بازگشت به نظارت پنهان، سکوت مرزی، مقایسه افراطی) و «برنامه واکنش»؛ تأکید بر بازنگری دوره‌ای توافق‌نامه دیجیتال	تدوین «برنامه اقدام زوجی» شامل سه هدف کوتاه‌مدت و سه هدف بلندمدت؛ تمرین «نامه به رابطه» درباره تعهد به مرزهای مذاکره‌شده؛ تعیین تاریخ بازبینی توافق‌نامه (یک‌ماهه(	اجرای برنامه اقدام و بازبینی توافق‌نامه دیجیتال در جلسه پیگیری اختیاری یک‌ماهه

توالی جلسات از منطق آموزشی «آگاهی ← پذیرش ← مهارت‌آموزی ← تثبیت» پیروی می‌کند: جلسات ۱ تا ۳ بر شناخت و شفاف‌سازی مرزها متمرکزند (مضمون پرتکرار کیفی با ۳۴ اشاره)؛ جلسات ۴ و ۵ چرخه فرسایش اعتماد را هدف قرار می‌دهند (مضمون دوم با ۲۹ اشاره)؛ جلسه ۶ مدیریت هیجانات دیجیتال را آموزش می‌دهد؛ جلسه ۷ حریم خصوصی رابطه را تنظیم می‌کند؛ و جلسه ۸ به تثبیت و پیشگیری از بازگشت اختصاص دارد. این ترتیب، هم با یافته‌های کیفی (که نشان داد ابهام مرزی، پیش‌نیاز فرسایش اعتماد است) و هم با منطق نظری ابهام مرزی و مدل آشفتگی رابطه‌ای هم‌راستا است: تا زمانی که مرزها مبهم و مذاکره‌نشده باقی بمانند، مداخله بر اعتماد و هیجان، اثربخشی پایدار نخواهد داشت.

توضیح تفصیلی جلسات: در جلسه اول، مجری با ایجاد فضایی امن و غیرقضاوتی، این پیام را منتقل می‌کند که فضای دیجیتال نه یک تهدید بیرونی، بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از رابطه است و بنابراین شایسته توجه و مذاکره است. تمرین «نقشه مرزهای دیجیتال» به زوجین کمک می‌کند بدون احساس محکومیت، حوزه‌های تعارض خود را شناسایی کنند؛ این تمرین هم‌زمان به‌عنوان یک ابزار تشخیصی برای مجری عمل می‌کند تا در جلسات بعد بر حوزه‌های پرتعارض هر زوج تمرکز کند. در جلسه دوم، تأکید بر این نکته است که «مرز» به معنای محدودیت نیست، بلکه به معنای «توافق صریح بر سر انتظارات» است؛ تفکیک «حریم خصوصی» از «پنهان‌کاری» یکی از حساس‌ترین لحظات این جلسه است، زیرا بسیاری از زوجین هرگونه درخواست شفافیت را به‌عنوان نقض حریم خصوصی تفسیر می‌کنند. جلسه سوم، نقطه عطف بسته است: زوجین برای نخستین بار یک سند مکتوب و مشترک (توافق‌نامه دیجیتال) تدوین می‌کنند که قواعد آن دوطرفه، مشخص و قابل بازنگری است؛ تجربه بالینی نشان می‌دهد که همین مکتوب‌سازی، ابهام را از سطح «حدس زدن» به سطح «گفتگو» منتقل می‌کند. جلسه چهارم بر شکستن چرخه نظارت متمرکز است: زوجین می‌آموزند که نظارت، آرامش موقت می‌آورد اما بی‌اعتمادی را عمیق‌تر می‌کند، و تمرین «توقف ۱۰ ثانیه‌ای» به‌عنوان یک مداخله رفتاری ساده اما مؤثر ارائه می‌شود. جلسه پنجم مهارت «شفافیت بدون نظارت» را آموزش

می‌دهد؛ زوجین یاد می‌گیرند که به‌جای چک کردن پنهان، نیاز خود را مستقیماً بیان کنند و به‌جای کنترل، «اطمینان» را از طریق گفتگو طلب کنند. جلسه ششم بر تنظیم هیجان متمرکز است و به زوجین می‌آموزد که حسادت و اضطراب دیجیتال، هیجاناتی طبیعی‌اند اما پاسخ به آن‌ها انتخابی است؛ «کارت توقف–تنفس–بازسازی» به‌عنوان یک ابزار در دسترس در لحظه فعال‌شدن هیجان معرفی می‌شود. جلسه هفتم به بعد عمومی رابطه می‌پردازد و به زوجین کمک می‌کند میان «نمایش رابطه» و «زندگی رابطه» تفکیک قائل شوند؛ «قانون سه‌گانه» به‌عنوان یک معیار ساده برای تصمیم‌گیری درباره اشتراک‌گذاری ارائه می‌شود. جلسه هشتم با مرور دستاوردها، تدوین برنامه اقدام و تعیین نشانه‌های هشدار، بسته را به پایان می‌رساند و زوجین را برای بازبینی دوره‌ای توافق‌نامه و مواجهه با موقعیت‌های جدید (مانند ورود به مرحله نامزدی یا ازدواج) آماده می‌کند.

ارزیابی و پایش: در پایان هر جلسه، مجری یک ارزیابی کوتاه (چک‌لیست ۵ گویه‌ای) از میزان درک محتوا، رضایت از جلسه و آمادگی برای اجرای تکلیف انجام می‌دهد. در جلسه هشتم، زوجین پرسشنامه‌های پس‌آزمون DBAS) و اعتماد دوتایی) را تکمیل می‌کنند و در جلسه پیگیری یک‌ماهه، پرسشنامه‌های پیگیری اجرا می‌شود. همچنین، برای پایش وفاداری اجرا، مجری چک‌لیست اجرای هر جلسه را تکمیل می‌کند و یک سوپروایزر مستقل ۲۰ درصد جلسات را به‌صورت تصادفی مشاهده یا بازبینی می‌کند. ملاحظات اخلاقی شامل کسب رضایت آگاهانه کتبی، تضمین محرمانگی، حق انصراف در هر مرحله، و ارائه بسته به گروه کنترل پس از پایان مرحله پیگیری بود.

نتایج اعتبارسنجی محتوایی نشان داد که تمامی ۸ جلسه و ۳۶ گویه/فعالیت آموزشی، حداقل‌های پذیرش را کسب کردند ($CVR > 0/62$؛ $CVI > 0/79$). جدول ۳ شاخص‌های اعتبارسنجی را به‌تفکیک جلسات و با ارجاع به مضمون کیفی متناظر نشان می‌دهد.

جدول ۳. شاخص‌های اعتبارسنجی محتوایی جلسات و نگاشت به مضامین کیفی

جلسه	عنوان	مضمون کیفی متناظر	CVR	CVI	وضعیت
۱	آشنایی، قرارداد درمانی، و نقشه مرزهای دیجیتال	ابهام مرزها	۷۸/۰	۸۶/۰	تأیید
۲	شفاف‌سازی مرزهای آنلاین: افشا، تعامل، دسترسی	ابهام مرزها	۰۰/۱	۹۲/۰	تأیید
۳	مذاکره بر سر قواعد مشترک و توافق‌نامه دیجیتال	ابهام مرزها	۸۹/۰	۹۰/۰	تأیید
٤	بازسازی اعتماد آنلاین (۱): چرخه نظارت و تفسیر	فرسایش اعتماد	۸۹/۰	۸۸/۰	تأیید
٥	بازسازی اعتماد آنلاین (۲): شفافیت بدون نظارت	فرسایش اعتماد	۰۰/۱	۹۱/۰	تأیید
٦	مدیریت هیجانات دیجیتال (حسادت، اضطراب، مقایسه(	مدیریت هیجانات	۸۹/۰	۸۷/۰	تأیید
۷	حریم خصوصی رابطه در فضای عمومی	حریم خصوصی	۷۸/۰	۸۴/۰	تأیید
۸	جمع‌بندی، برنامه اقدام، و پیشگیری از بازگشت	همه مضامین	۷۸/۰	۸۵/۰	تأیید

داده‌های جدول ۳ نشان داد که بالاترین CVR (۱/۰۰) به دو جلسه اختصاص یافت که مستقیماً به مضامین پرتکرار «ابهام مرزها» (۳۴ اشاره) و «فرسایش اعتماد» (۲۹ اشاره) مربوط بودند؛ هم‌راستایی که نشان‌دهنده اعتبار هم‌گرای یافته‌های کیفی و داوری متخصصان بود. ضریب آلفای کرونباخ کل بسته ۹۰/۰ و برای خرده‌مقیاس‌های محتوایی بین ۷۶/۰ تا ۸۸/۰ محاسبه شد.

بخش سوم: یافته‌های مرحله نیمه‌آزمایشی

همسانی گروه‌ها در پیش‌آزمون

پیش از اجرای مداخله، همسانی دو گروه از نظر متغیرهای وابسته و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی بررسی شد. نتایج آزمون t مستقل نشان داد که در پیش‌آزمون، بین گروه آزمایش و کنترل در نمره کل ابهام مرز دیجیتال و چهار خرده‌مقیاس آن و همچنین در نمره اعتماد دوتایی تفاوت معناداری وجود نداشت (همه مقادیر $p > 0/05$) جدول ۳ این مقایسه را نشان می‌دهد.

جدول ۳. مقایسه نمرات پیش‌آزمون گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه آزمایش(SD) M	گروه کنترل(SD) M	t(78)	p
وضوح مرزهای آنلاین	۸۷/۲ (۴۲/۱۱)	۰۲/۳ (۶۸/۱۱)	۳۹/۰	۶۹۸/۰
ابهام ادراک‌شده	۱۴/۳ (۲۶/۱۵)	۳۶/۳ (۸۹/۱۴)	۵۱/۰	۶۱۲/۰
فراوانی سوءتفاهم‌ها	۹۵/۲ (۷۳/۱۴)	۲۱/۳ (۰۸/۱۵)	۵۱/۰	۶۱۱/۰
راحتی با قواعد حریم خصوصی	۶۴/۲ (۰۵/۱۲)	۸۸/۲ (۷۹/۱۱)	۴۲/۰	۶۷۴/۰
اعتماد دوتایی	۱۲/۴ (۳۸/۲۶)	۳۷/۴ (۹۴/۲۶)	۵۹/۰	۵۵۷/۰

همان‌طور که جدول ۴ نشان می‌دهد، تمامی مقادیر t در دامنه ۳۹/۰ تا ۵۹/۰ و تمامی مقادیر p بالاتر از ۰۵/۰ بود. این یافته تأیید کرد که دو گروه در آغاز مداخله همسان بودند. همچنین مقایسه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با آزمون کای‌اسکوئر و t مستقل نشان داد که از نظر سن، جنسیت، سطح تحصیلات، مدت آشنایی و نوع پلتفرم‌های مورد استفاده، تفاوت معناداری وجود نداشت.($p > 0/05$)

بررسی مفروضه‌های آماری

پیش از اجرای MANCOVA ، مفروضه‌ها بررسی شد. نتایج آزمون شاپیرو–ویلک برای تمامی متغیرها در دو گروه معنادار نبود ($p > 0/05$ و> 0/05) نرمال بودن توزیع تأیید شد. آزمون لوین برای همگنی واریانس‌ها در تمامی متغیرها معنادار نبود). آزمون باکس–ام نیز همگنی ماتریس کوواریانس را تأیید کرد (Box's M =28.47؛ F =1.32 ؛ p =0.186). همچنین بررسی همگنی شیب رگرسیون نشان داد که تعامل پیش‌آزمون با گروه برای هیچ‌یک از متغیرها معنادار نبود ($p > 0/05$) و مفروضه همگنی شیب برقرار بود.

اثر مداخله بر مرزهای دیجیتال

تحلیل کوواریانس چندمتغیری با کنترل نمرات پیش‌آزمون نشان داد که اثر گروه بر ترکیب خطی چهار خرده‌مقیاس ابهام مرز دیجیتال معنادار بود (لامبدای ویلکز = ۵۸/۰، F(۴, ۷۳) = ۲۷/۱۳، $p < ۰۰۱/۰$، $\eta^2p = ۴۲/۰$). تحلیل‌های تک‌متغیری پس از آن، اثر معنادار مداخله را در تمامی چهار خرده‌مقیاس نشان داد. جدول ۴ نتایج MANCOVA را نشان می‌دهد.

جدول ۵. نتایج MANCOVA برای خرده‌مقیاس‌های ابهام مرز دیجیتال در پس‌آزمون

متغیر	گروه آزمایش M (SE)	گروه کنترل M (SE)	F(1, 76)	p	η^2p
وضوح مرزهای آنلاین	۵۸/۰ (۲۶/۱۷)	۵۸/۰ (۰۴/۱۲)	۸۴/۳۹	۰۰۱/۰<	۳۴/۰
ابهام ادراک‌شده	۶۱/۰ (۸۳/۹)	۶۱/۰ (۵۲/۱۴)	۴۷/۲۹	۰۰۱/۰<	۲۸/۰
فراوانی سوءتفاهم‌ها	۶۴/۰ (۱۵/۹)	۶۴/۰ (۸۶/۱۴)	۰۲/۴۱	۰۰۱/۰<	۳۵/۰
راحتی با قواعد حریم خصوصی	۵۹/۰ (۰۸/۱۷)	۵۹/۰ (۲۳/۱۲)	۷۶/۳۳	۰۰۱/۰<	۳۱/۰

داده‌های جدول ۵ نشان داد که مداخله در تمامی ابعاد ابهام مرز دیجیتال اثر معنادار داشت: وضوح مرزهای آنلاین و راحتی با قواعد حریم خصوصی افزایش یافت و ابهام ادراک‌شده و فراوانی سوءتفاهم‌ها کاهش یافت. بزرگ‌ترین اندازه اثر در «فراوانی سوءتفاهم‌ها ($\eta^2p = ۳۵/۰$) » و پس از آن «وضوح مرزهای آنلاین ($\eta^2p = ۳۴/۰$)» (مشاهده شد. این الگو با یافته کیفی مضمون «ابهام و مذاکره‌نشدگی مرزهای دیجیتال» هم‌راستا بود: زوجین گزارش کردند که فقدان قواعد مشترک، منبع اصلی سوءتفاهم‌هاست، و مداخله‌ای که بر شفاف‌سازی و مذاکره متمرکز بود، توانست هم وضوح را افزایش دهد و هم فراوانی سوءتفاهم‌ها را کاهش دهد. اثر قوی‌تر بر سوءتفاهم‌ها نسبت به ابهام ادراک‌شده ($\eta^2p = ۲۸/۰$) (را می‌توان با این نکته تبیین کرد که «ابهام ادراک‌شده» یک سازه شناختی–هیجانی عمیق‌تر است که ریشه در تجربه‌های پیشین دارد و تغییر آن نیازمند زمان بیشتری است، در حالی که «فراوانی سوءتفاهم‌ها» یک رفتار تعاملی است که با قواعد صریح، سریع‌تر کاهش می‌یابد.

اثر مداخله بر اعتماد آنلاین

تحلیل کوواریانس تک‌متغیری با کنترل پیش‌آزمون نشان داد که اثر گروه بر اعتماد دوتایی (به‌عنوان شاخص اعتماد آنلاین) معنادار بود ($F(1, 76) = ۵۲/۳۶$، $p < ۰۰۱/۰$، $\eta^2p = ۳۲/۰$). (گروه آزمایش (میانگین تعدیل‌شده = ۸۷/۳۳، خطای استاندارد = ۷۲/۰) به‌طور معناداری اعتماد بالاتری از گروه کنترل (میانگین تعدیل‌شده = ۴۵/۲۷، خطای استاندارد = ۷۲/۰) گزارش کرد. جدول ۵ این نتیجه را نشان می‌دهد.

جدول ٦. نتایج ANCOVA برای اعتماد دوتایی در پس‌آزمون

متغیر	گروه آزمایش M (SE)	گروه کنترل M (SE)	F(1, 76)	p	η^2p
اعتماد دوتایی	۷۲/۰ (۸۷/۳۳)	۷۲/۰ (۴۵/۲۷)	۵۲/۳۶	۰۰۱/۰<	۳۲/۰

این یافته با مضمون کیفی «فرسایش اعتماد آنلاین» هم‌خوانی کامل داشت: جلسات ۴ و ۵ با تمرکز بر چرخه نظارت–تفسیر و آموزش «شفافیت بدون نظارت»، توانستند اعتماد را در گروه آزمایش به‌طور معناداری افزایش دهند. اندازه اثر ($\eta^2p = ۳۲/۰$) (در دامنه بزرگ قرار داشت و نشان داد که مداخله توانسته است یکی از آسیب‌پذیرترین سازه‌های رابطه نسل زد را به‌طور مؤثر هدف قرار دهد.

پایداری اثر: تحلیل پیگیری یک‌ماهه

تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر (مرحله × گروه) برای بررسی پایداری اثرات در پیگیری یک‌ماهه اجرا شد. برای ابهام مرز دیجیتال (نمره کل) و اعتماد دوتایی، اثر تعاملی مرحله × گروه معنادار بود. جدول ۶ خلاصه این تحلیل را نشان می‌دهد.

جدول ۷. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای پایداری اثر مداخله

متغیر	پیش‌آزمون (آزمایش)	پس‌آزمون (آزمایش)	پیگیری (آزمایش)	پس‌آزمون (کنترل)	پیگیری (کنترل)	F(2, 156) تعامل	p	η^2p
ابهام مرز (نمره کل)	۴۶/۵۳	۰۷/۳۶	۸۲/۳۷	۴۴/۵۳	۶۵/۵۳	۸۴/۶۲	۰۰۱/۰<	۴۵/۰
اعتماد دوتایی	۳۸/۲۶	۸۷/۳۳	۹۴/۳۲	۹۴/۲۶	۱۲/۲۷	۱۷/۲۸	۰۰۱/۰<	۲۷/۰

داده‌های جدول ۷ نشان داد که کاهش جزئی نمرات از پس‌آزمون به پیگیری در گروه آزمایش (برای ابهام مرز: ۰۷/۳۶ ⟶ ۸۲/۳۷ و برای اعتماد: ۸۷/۳۳ ⟶ ۹۴/۳۲) غیرمعنادار بود ($p > ۰۵/۰$ با تصحیح بونفرونی)، در حالی که نمرات پیگیری همچنان به‌طور معناداری بهتر از پیش‌آزمون و بهتر از گروه کنترل در همان مرحله بود ($p < 0/001$). این الگو نشان‌دهنده پایداری نسبی اثر مداخله تا یک ماه پس از خاتمه جلسات بود. با این حال، شیب نزولی جزئی در اعتماد (۸۷/۳۳ ⟶ ۹۴/۳۲) نشان داد که اثرات مداخله ممکن است در بلندمدت نیازمند جلسات تقویتی باشد.

تحلیل اکتشافی: نقش تعدیل‌گر شدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی

با توجه به اهمیت مضمون کیفی «مدیریت هیجانات دیجیتال» و نقش محرک‌های آنلاین، یک تحلیل اکتشافی برای بررسی نقش تعدیل‌گر شدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی (بر اساس میانه نمرات) انجام شد. نتایج نشان داد که اثر مداخله بر ابهام مرز دیجیتال در زوجینی که استفاده بالایی از شبکه‌های اجتماعی داشتند ($F(1, 36) = ۴۷/۲۸$، $p < ۰۰۱/۰$، $\eta^2p = ۴۴/۰$) قوی‌تر از زوجینی بود که استفاده پایین‌تری داشتند ($F(1, 36) = ۸۳/۹$، $p = ۰۰۳/۰$، $\eta^2p = ۲۱/۰$). (جدول ۷ این نتایج را نشان می‌دهد.

جدول ۸. تحلیل اکتشافی نقش تعدیل‌گر شدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی

زیرگروه	n (نفر)	F(1, 36)	p	η^2p
استفاده بالا از شبکه‌های اجتماعی	۴۰	۴۷/۲۸	۰۰۱/۰<	۴۴/۰
استفاده پایین از شبکه‌های اجتماعی	۴۰	۸۳/۹	۰۰۳/۰	۲۱/۰

همان‌طور که جدول ۸ نشان می‌دهد، اندازه اثر در زیرگروه با استفاده بالا ($\eta^2p = ۴۴/۰$) (تقریباً دو برابر زیرگروه با استفاده پایین $\eta^2p = ۲۱/۰$) بود. این یافته با مضمون کیفی «نظارت پنهان و چک کردن مداوم» و «اضطراب ناشی از محرک‌های آنلاین» هم‌خوانی داشت: زوجینی که بیشتر در معرض محرک‌های دیجیتال بودند، از آموزش سواد دیجیتال رابطه‌ای بهره بیشتری می‌بردند. با این حال، به دلیل ماهیت اکتشافی تحلیل و حجم محدود نمونه در زیرگروه‌ها، این نتیجه باید با احتیاط تفسیر شود.

در مجموع، یافته‌ها یک الگوی منسجم از «هم‌گرایی کیفی–کمی» را نشان دادند: مضمون «ابهام و مذاکره‌نشدگی مرزهای دیجیتال» (۳۴ اشاره) بالاترین CVR(۱/۰۰) را در اعتبارسنجی کسب کرد و قوی‌ترین اثر را بر فراوانی سوءتفاهم‌ها ($\eta^2p = ۰.۳۵$) و وضوح مرزها ($\eta^2p = 0.34$) نشان داد؛ مضمون «فرسایش اعتماد آنلاین» (۲۹ اشاره) نیز CVR =1.00 و اثر بزرگ بر اعتماد ($\eta^2p = 0.32$) داشت. این هم‌راستایی سه‌سطحی، اعتبار اکولوژیک بسته را تقویت کرد و نشان داد که طراحی مداخله بر پایه نیازسنجی کیفی، به اثربخشی بالینی بالاتری می‌انجامد. اثرات مداخله تا پیگیری یک‌ماهه پایدار ماند و تحلیل اکتشافی نشان داد که زوجین با استفاده بالاتر از شبکه‌های اجتماعی، بیشترین بهره را از مداخله می‌برند؛ یافته‌ای که می‌تواند در هدفمندسازی برنامه‌های آینده برای زیرگروه‌های پرخطر مورد استفاده قرار گیرد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته مشاوره پیش از ازدواج مبتنی بر سواد دیجیتال رابطه‌ای و اثربخشی آن بر مرزهای دیجیتال و اعتماد آنلاین زوجین نسل زد انجام گرفت. یافته‌های این پژوهش را می توان در چارچوب دو سنت نظری که مبنای تدوین بسته بودند (نظریه ابهام مرزی و مدل آشفتگی رابطه‌ای) و در گفت‌وگو با شواهد تجربی نوظهور درباره روابط دیجیتال نسل زد تفسیر کرد. برجسته ترین یافته اثربخشی

قوی بسته بر کاهش ابهام مرزی دیجیتال» و افزایش اعتماد دوتایی بود؛ الگویی که با منطق نظری حاکم بر سازه «ابهام مرز دیجیتال» هم‌راستا است. نظریه ابهام مرزی توضیح میدهد که عدم وضوح در نقش‌ها و انتظارات، به ویژه در بستر دیجیتال که تعاملات از فضاهای فیزیکی فراتر می‌روند و در معرض تفسیرهای مبهم قرار می‌گیرند، بی‌ثباتی رابطه ای ایجاد می کند. یافته اصلی پژوهش حاضر، که در مداخله توانست هم وضوح مرزهای آنلاین را افزایش دهد و هم فراوانی سوءتفاهم ها را کاهش دهد، نشان می دهد که ابهام مرزی دیجیتال نه یک ویژگی ثابت شخصیتی یا محدودیت فناورانه، بلکه یک قابلیت رابطه ای قابل آموزش است. این نتیجه با یافته‌های اعتبارسنجی مقیاس ابهام مرز دیجیتال همسو است: در مطالعه گوجت تکین و همکاران (۲۰۲۶)، ابهام مرزی با اعتماد دوتایی همبستگی منفی معنادار داشت و اعتماد بالاتر با وضوح بیشتر مرزهای آنلاین و راحتی با قواعد حریم خصوصی دیجیتال همراه بود؛ در پژوهش حاضر نیز مداخله‌ای که مستقیماً بر شفاف‌سازی و مذاکره بر سر این مرزها متمرکز بود، توانست هر دو سازه را به طور هم زمان بهبود بخشد، که نشان دهنده یک مکانیسم علّی مشترک است: کاهش ابهام، زمینه ای برای بازسازی اعتماد فراهم می کند و افزایش اعتماد، انگیزه لازم برای پایبندی به مرزهای مذاکره شده را تقویت می‌کند. این تفسیر با مدل آشفتگی رابطه ای نیز همخوان است، زیرا در این مدل، عدم اطمینان رابطه‌ای از طریق سوگیری‌های شناختی و واکنش های هیجانی تشدید می‌شود و مداخله‌ای که هم مرزهای شناختی (قواعد صریح) و هم فرایندهای هیجانی (مدیریت حسادت و اضطراب) را هدف قرار دهد، میتواند چرخه آشفتگی را در سطحی بنیادین تر مختل کند (هوانگ و یائو، ۲۰۲۴).

دومین یافته قابل توجه، الگوی افتراقی اثر مداخله بر ابعاد ابهام مرزی بود: بزرگترین اندازه اثر در «فراوانی سوءتفاهم‌ها» و پس از آن در «وضوح مرزهای آنلاین» مشاهده شد، در حالی که «ابهام ادراک شده» که یک سازه شناختی–هیجانی عمیق تر و ریشه دار در تجربه‌های پیشین است، اثر کوچک تری دریافت کرد. این الگو با پژوهش کیفی ریلی و همکاران (۲۰۲۶) درباره نسل زد همسو است: آن‌ها نشان دادند که جوانان رفتار دیجیتال را نه صرفاً بر اساس خودِ عمل، بلکه بر اساس «قصد پنهان» پشت آن تفسیر می‌کنند و ابهام در فضای دیجیتال را از طریق ارزش های شخصی و تاریخچه رابطه، مورد به مورد، معناگذاری می کنند. این یافته توضیح می‌دهد که چرا مداخله حاضر توانست سوءتفاهم های رفتاری را سریع تر کاهش دهد: آموزش قواعد صریح و مذاکره شده، چارچوبی برای تفسیر رفتار فراهم می‌کند که نیاز به حدس زدن قصد پنهان را کاهش می دهد، در حالی که تغییر «ابهام ادراک‌شده»، که در سطح طرحوارههای ذهنی و تجربه‌های دلبستگی ریشه دارد، نیازمند زمان و تمرین بیشتری است. هم، زمان اثر معنادار مداخله بر اعتماد دوتایی با یافته ریلی و همکاران (۲۰۲۶) درباره تنش میان شفافیت دیجیتال، حریم خصوصی و اعتماد همخوانی دارد: آن‌ها گزارش کردند که رفتارهای نظارتی (بررسی «آخرین بازدید دسترسی به گوشی) اغلب با هدف محافظت از رابطه انجام می شوند اما به فرسایش اعتماد می انجامند، و برخی شرکت کنندگان «اعتماد را در سکوت از نظارت» می دیدند. بسته حاضر با آموزش «شفافیت بدون نظارت» و جایگزینی چرخه نظارت–تفسیر با گفتگوی مستقیم درباره انتظارات، دقیقاً همین تنش را هدف قرار داد و توانست اعتماد را به طور معنادار افزایش دهد، یافته ای که با شواهد زامبیا (۲۰۲۵) نیز همسو است: زوج هایی که قواعد شفاف و مذاکره شده داشتند، رضایت بالاتری گزارش کردند، در حالی که استفاده یک جانبه یا پنهان با اعتماد پایین تر و تعارض بیشتر همراه بود.

سومین یافته، یعنی برتری اثر مداخله در زوجین با استفاده بالاتر از شبکه های اجتماعی، با یافته برونو و همکاران (۲۰۲۵) درباره تفاوت‌های فرهنگی در پویایی‌های حسادت آنلاین قابل تفسیر است. آن‌ها نشان دادند که الگوهای حسادت و کنترل دیجیتال در کشورهای مختلف متفاوت است و فرهنگ، نحوه مدیریت مرزهای آنلاین را شکل می‌دهد؛ در پژوهش حاضر نیز زوجینی که بیشتر در معرض محرک‌های دیجیتال بودند، احتمالاً ابهام مرزی بیشتری تجربه می کردند و بنابراین از آموزش ساختاریافته بهره بیشتری بردند. این هم‌سویی نشان می‌دهد که مداخله حاضر نه یک بسته عمومی، بلکه یک مداخله هدفمند برای جمعیت پرخطر دیجیتال است. با این حال، یک تفاوت مهم با پیشینه وجود دارد: در حالی که برنو و همکاران (۲۰۲۵) بر پایداری نسبی کیفیت رابطه در کوتاه مدت تأکید کردند و حسادت آنلاین را تا حدی پایدار یافتند، پژوهش حاضر نشان داد که مداخله فعال می‌تواند این پایداری ظاهراً مقاوم را بشکند و تغییر معنادار ایجاد کند؛ تفاوتی که احتمالاً ناشی از ماهیت مداخله ای (در مقابل مشاهده‌ای) مطالعه حاضر است. همزمان، یافته های مربوط به نقش تعدیل‌گر استفاده از شبکه‌های اجتماعی با مرور استاینگه و همکاران (۲۰۲۶) هم‌راستا است که نشان دادند استفاده فشرده از رسانه‌های اجتماعی با کاهش رضایت زناشویی همراه است، اما سواد رسانه‌ای و ارزش‌های خانوادگی به عنوان تعدیل‌گر عمل می‌کنند؛ پژوهش حاضر گامی فراتر رفت و نشان داد که سواد دیجیتال رابطه ای را می‌توان به صورت ساختاریافته آموزش داد و از این طریق، اثر منفی استفاده فشرده را تعدیل کرد. در سطح نظری، این یافته ها

یک مدل یکپارچه را پیشنهاد می کنند: ابهام مرزی دیجیتال، متغیر نزدیک است که مداخله مستقیماً آن را هدف قرار میدهد؛ اعتماد دوتایی، متغیر دورتر است که از طریق کاهش ابهام بهبود می‌یابد؛ و شدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی، متغیر است که تعیین می‌کند مداخله برای چه کسانی بیشترین سود را دارد. این مدل با منطق نظریه ابهام مرزی و مدل آشفتگی رابطه ای سازگار است و در عین حال، آن را به حوزه روابط دیجیتال نسل زد گسترش می دهد، حوزه‌ای که در ادبیات نظری موجود کمتر به صورت تجربی و مداخله ای بررسی شده است. در مجموع، این پژوهش با تدوین و اعتبارسنجی نخستین بسته مشاوره پیش از ازدواج مبتنی بر سواد دیجیتال رابطه ای در بستر ایران، نشان داد که ابهام مرزی دیجیتال و اعتماد آنلاین در زوجین نسل زد قابل تغییر از طریق مداخله ساختاریافته و کوتاه مدت هستند و اثرات آن تا یک ماه پایدار می ماند.

پیشنهادهای کاربردی، محدودیت‌ها و جهت گیری های آتی

بر پایه یافته های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود بسته مشاوره پیش از ازدواج مبتنی بر سواد دیجیتال رابطه‌ای به عنوان یک ماژول تخصصی در برنامه های رسمی آماده‌سازی ازدواج مراکز مشاوره و سازمان بهزیستی ادغام شود و در اجرای آن، اولویت به زوجینی داده شود که استفاده بالاتری از شبکه های اجتماعی دارند، زیرا تحلیل اکتشافی نشان داد این زیرگروه بیشترین بهره را از مداخله می‌برد؛ همچنین آموزش مشاوران در به‌کارگیری پروتکل ساختاریافته با تأکید بر دو مهارت محوری «شفافیت بدون نظارت» و «مذاکره بر سر قواعد دیجیتال» ضروری است زیرا این دو مهارت مستقیماً سازوکارهای ابهام مرزی و فرسایش اعتماد را هدف قرار می‌دهند، و طراحی جلسات تقویتی کوتاه یک‌ماهه یا دوماهه پس از خاتمه بسته اصلی می تواند شیب نزولی جزئی مشاهده، شده در مرحله پیگیری را جبران کند. در کنار این پیشنهادها محدودیت های پژوهش باید در تعمیم یافته‌ها مدنظر قرار گیرد: حجم نمونه محدود و نمونه گیری در دسترس، تعمیم پذیری به جمعیت گسترده تر نسل زد را محدود می‌کند؛ طرح نیمه آزمایشی و عدم کورسازی کامل، احتمال سوگیری انتظار را کاهش نمی دهد؛ پیگیری یک‌ماهه برای ارزیابی پایداری بلندمدت کافی نیست، به ویژه با توجه به تحول سریع پلتفرم، ها و هنجارهای دیجیتال؛ و اتکای صرف به خودگزارشی خطر سوگیری مطلوبیت اجتماعی را در پی دارد. بر این اساس، برای پژوهش های آتی پیشنهاد می‌شود اثربخشی بسته در قالب کارآزمایی تصادفی شده کنترل شده با حجم نمونه بزرگ تر و پیگیری سه ماهه و شش ماهه آزمون شود؛ نسخه دیجیتال یا هیبریدی بسته برای افزایش دسترسی و کاهش هزینه اجرا طراحی و اعتبارسنجی گردد؛ سازوکارهای میانجی (مانند تنظیم هیجانی و سبک های دلبستگی) و تعدیل‌گرهای فرهنگی–جنسیتی در مدل اثربخشی بررسی شوند؛ و مطالعات کیفی طولی برای کشف تحول مرزهای دیجیتال در مراحل مختلف رابطه (آشنایی، نامزدی، ازدواج) انجام گیرد تا بسته بتواند با تحولات رشدی و فناورانه همگام بماند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

نویسندگان اصول اخلاقی را در انجام و انتشار این پژوهش علمی رعایت نموده‌اند و این موضوع مورد تأیید همه آنهاست.

مشارکت نویسندگان

مشارکت نویسندگان در مقاله تقریباً به شکل زیر باشد:

نویسنده اول: تهیه و آماده‌سازی نمونه‌ها، انجام آزمایش و گردآوری داده‌ها، انجام محاسبات، تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها، تحلیل و تفسیر اطلاعات و نتایج، تهیه پیشنویس مقاله

نویسنده دوم: استاد راهنمای پایان‌نامه، طراحی پژوهش، نظارت بر مراحل انجام پژوهش، بررسی و کنترل نتایج، اصلاح، بازبینی و نهایی‌سازی مقاله

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

حامی مالی

بنابر اظهارات نویسندگان این پژوهش هیچگونه حامی مالی ندارد.

سپاسگزاری

از تمامی مشارکت کنندگان در این پژوهش سپاسگزاری می شود.

References

Ayadi, N., Fatehizade, M., & Etemadi, O. (2025). Challenges of the transition process from divorce to remarriage: A qualitative meta-synthesis. Current Psychology, 44(12), 12225– 12244. https://doi.org/10.1007/s12144-025-08006-4

Bruno, L., Pasikowski, S., Cuéllar, A. I., Annese, S., & Ligorio, M. B. (2025). Comparing European emerging adults online romantic relationships: A short longitudinal study. Human Arenas. Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s42087-025-00505-x

Dehghani, S., Dehghan Manshadi, M., Sedrpoushan, N., & Nazari, A. (2025). Examining the challenges of women's remarriage and compiling and validating a native educational-counseling package before remarriage. Psychological Achievements. Advance online publication. https://doi.org/10.22055/psy.2025.47487.3355

Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14(11), 631–635. https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318.

Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. Computers in Human Behavior, 45, 168–176. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083

Ganong, L., & Coleman, M. (2025). Stepping together. Journal of Family Theory & Review, 17(2), 143–170. https://doi.org/10.1111/jftr.12626

Göçet-Tekin, E., Taş, İ., & Eker, H. (2026). Blurred boundaries in the digital era: A theory-driven development of the Digital Boundary Ambiguity Scale (DBAS). BMC Psychology, 14, Article 515. https://doi.org/10.1186/s40359-026-04128-x

Hertlein, K. M. (2012). Digital dwelling: Technology in couple and family relationships. Family Relations, 61(3), 374–387. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00702.x

McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. Psychology of Popular Media Culture, 5(1), 85–98. https://doi.org/10.1037/ppm0000065

Mertala, P., Lopez-Pernas, S., Vartiainen, H., Saqr, M., & Tedre, M. (2024). Digital natives in the scientific literature: A topic modeling approach. Computers in Human Behavior, 152, Article 108076. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108076

Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? CyberPsychology & Behavior, 12(4), 441–444. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0263

Park, J., & Lee, J. (2025). Videoconferencing delivery of the Seoul Premarital Education Program during COVID-19: A quasi-experimental study using inverse probability of treatment weighting. Prevention Science, 27(1), 131–143. https://doi.org/10.1007/s11121-024-01761-z

Santos, C., Costa, M. E., Pedro, J., Higginbotham, B. J., & Martins, M. V. (2024). Marital adjustment in remarriage: A systematic review. Family Transitions, 65(4), 291– 322. https://doi.org/10.1080/28375300.2024.2355001.

Setyaningsih, Y., Rahardi, R. K., Handoko, H., & Rahmat, W. (2026). Phubbing by Gen-Z and Gen-Y in marital dynamics: Social media pressures and marital satisfaction. KnE Social Sciences, 11(4), 1–18. https://doi.org/10.18502/kss.v11i4.21247

Sobhaninia, A., Golpour, K., Reyhani, A., & Hoseinkhani, A. (2025). The effectiveness of premarital education using the Interpersonal Awareness and Choice Method on marital stability and emotional expressiveness. Applied Family Therapy Journal, 6(4), 1– 10. https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4013.

Tokunaga, R. S. (2011). Social networking site or social surveillance site? Understanding the use of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships. Computers in Human Behavior, 27(2), 705–713. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.014.

Utz, S., & Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. Journal of Computer-Mediated Communication, 16(4), 511–527. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x