

מאפיינים פסיכולוגיים של סגנונות שיתוף הורי ברשתות החברתיות

טלי גזית*

תקציר

שיתוף הורי (Sharenting) - פרקטיקה שבה הורים משתפים תמונות וסרטונים של ילדיהם ומידע עליהם ברשתות החברתיות - הפכה בשנים האחרונות לביטוי נפוץ של הורות דיגיטלית. בעוד חוקרים מסוימים מדגישים את יתרונותיה, כגון תמיכה חברתית וקבלת אישור לפרקטיקות הוריות, אחרים מצביעים על סיכונים לפרטיות של הילדים ולזכויותיהם. בהסתמך על הבחנות עדכניות בין שיתוף יתר הורי לשיתוף הורי מבוקר, מחקר זה בוחן את המנגנונים הפסיכולוגיים שעשויים להניע התנהגויות אלו, תוך התמקדות בתפקידם של פחד מהחמצה (FoMO), שמחת ההחמצה (JoMO) והשוואה חברתית כמנבאים של סגנונות שיתוף הוריים.

הנתונים נאספו באמצעות שאלון מקוון שהופץ בקרב הורים בישראל, ו-299 משתתפים השלימו אותו במלואו. כלי המדידה כללו סולמות מאומתים למדידת FoMO, JoMO, השוואה חברתית ו-Sharenting Evaluation Scale (SES). ניתוח משוואות מבניות (SEM) נערך לבחינת מודלים מתווכים המציעים קשרים בין FoMO, JoMO והשוואה חברתית לבין שיתוף יתר הורי ושיתוף הורי מבוקר.

הממצאים הראו קשר מובהק בין FoMO ו-JoMO לשיתוף יתר הורי, כאשר השוואה חברתית שימשה גורם מתווך. לעומת זאת, לא נמצא קשר מובהק בין אף אחד מן המשתנים לשיתוף הורי מבוקר, ממצא המרמז כי ייתכן שבבסיסם של דפוסי שיתוף שקולים יותר עומדים מנגנונים פסיכולוגיים שונים. כמו כן, נמצא כי הורים שלא משתמשים בטלפונים שלהם בסופי שבוע, הן מסיבות של שמירת שבת והן בשל רצון בזמן לבילוי משפחתי איכותי, חווים יותר JoMO. מחקר זה מרחיב את יישומה של תיאוריית ההשוואה החברתית לתחום ההורות הדיגיטלית, ומדגיש את FoMO ו-JoMO כמניעים מהותיים של שיתוף יתר הורי. התוצאות תורמות להבנה מעמיקה

* ד"ר טלי גזית, המחלקה למדעי המידע ויישומי בינה מלאכותית, אוניברסיטת בר אילן
(Tal.Gazit@biu.ac.il)

יותר של שרנטינג כפרקטיקה מורכבת, המעוצבת לא רק באמצעות נורמות חברתיות ואפשרויות דיגיטליות, אלא גם באמצעות חוויות פסיכולוגיות של חיבור וניתוק בקרב הורים.

מבוא

בשנים האחרונות הפך השרנטינג (Sharenting) - הלחם של המילים sharing ו־parenting - לאחת הפרקטיקות הנפוצות והנחקרות ביותר בתחום ההורות הדיגיטלית. הורים נוהגים לשתף תמונות וסרטונים של ילדיהם וסיפורים עליהם ברשתות החברתיות מתוך רצון לתעד את חיי המשפחה, לקבל חיזוק חברתי, או לחזק תחושות של שייכות לקהילה הורית וקשר איתה (Cino, 2022; Leaver, 2017; Plunkett, 2019).

בפועל, שרנטינג עשוי להתבטא בפרסום תמונה של הילד באינסטגרם או בפייסבוק, בהעלאת טקסט על חוויית ההורות תוך ציון פרטים מזהים (למשל שם, גיל, מקום לימודים), ולעיתים גם בשיתוף תוצרים עקיפים, כגון צילום של ציור שהילד צייר בגן או תיעוד אירוע משפחתי שבו הוא נוכח. גבולות התופעה אינם אחידים וברורים, ותלויים, בין היתר, ברמת החשיפה, בקהל היעד (פרסום ציבורי לעומת קבוצות סגורות או הודעות פרטיות) ובמידת הזיהוי של הילד. אחת הדוגמאות הפופולריות לשרנטינג בישראל בימינו היא חשבון האינסטגרם של מאיה ורטהיימר-זמיר, שבו היא משתפת בתכיפות רגעים מחיי ילדיה. דוגמה פופולרית אחרת היא קבוצת הפייסבוק והעמוד "מאמאצחיק", בהם אימהות מוזמנות לשתף תוכן על ילדיהן באופן הומוריסטי (ראו למשל נספח א').¹ במחקר הנוכחי שרנטינג מוגדר כשיתוף תוכן הקשור לילדים ברשתות חברתיות, לרבות פרסום פומבי ושיתוף ממוקד, בהתאם לפריטי סולם המדידה (Romero-Rodríguez et al., 2022).

בעוד חוקרים מסוימים מצביעים על יתרונות השרנטינג, כגון גישה לתמיכה חברתית ואישור לפרקטיקות הוריות (Gal et al., 2025; Ong et al., 2022; Ouvrein, 2019 & Verswijvel), אחרים מדגישים את סיכוניו, ובעיקר את השלכותיו על פרטיות הילדים ועל זכויותיהם. שיתוף תכנים על ילדים יוצר עקבות דיגיטליות קבועות, שהסרתן מאתגרת והן נגישות לקהל רחב, מה שמעורר חששות הנוגעים לביטחון הילדים, להסכמתם וליכולתם לשלוט בזהותם המקוונת בעתיד (Blum-Ross & Livingstone, 2019). נושא זה נעשה מדאיג במיוחד בעידן הבינה המלאכותית, שבו עקבות דיגיטליות של ילדים עלולות לעבור מניפולציה או שניתן לעשות בהן שימוש לרעה בדרכים שההורים אינם יכולים לחזות (O'Brien, 2024).

נוכח נקודות מבט מנוגדות אלו, חוקרים הציעו לראות בשרנטינג פרקטיקה רב-ממדית המעוצבת באמצעות מניעים הוריים שונים. ישנם הורים הנוטים לשיתוף יתר הורי (oversharenting) - פרסום תדיר ולעיתים מוגזם של תמונות ילדיהם לצורך משיכת תשומת לב או קבלת חיזוק חברתי (Klucarova & Hasford, 2023). לעומתם, אחרים נוקטים שיתוף הורי מבוקר (controlled sharenting) - פרסום סלקטיבי ומתוך מודעות לסיכונים האפשריים. רומרו־רודריגו ואח' (Romero-Rodríguez et al., 2022) פיתחו את הסולם להערכת שרנטינג (SES - Sharenting Evaluation Scale) כדי ללכוד הבחנות אלו, וכלי זה אומת מאז ועבר התאמות להקשרים תרבותיים שונים, לרבות טורקיה (Bayraktar & Ögel-Balaban, 2026) ואיראן (Peimanpak et al., 2023). ממצאים ממדינות שונות מציעים כי שיתוף יתר הורי ושיתוף הורי מבוקר עשויים להתקיים במקביל כפרקטיקות הוריות בעלות משמעות.

רקע תיאורטי: הגורמים הפסיכולוגיים לשרנטינג

עד כה מחקרי שרנטינג התמקדו בעיקר במניעים הוריים ובהשלכות חברתיות או משפטיות (Barnes & Potter, 2021; Lendvai, 2024), אך המנגנונים הפסיכולוגיים המעורבים בפרקטיקות אלה טרם זכו לתשומת לב מספקת. מחקרי רווחה דיגיטלית מצביעים על שלושה מושגים מרכזיים שעשויים לעזור בהבנת הסיבות לכך שחלק מההורים נוטים לשיתוף מופרז של מידע ותמונות, בעוד אחרים פועלים בזהירות: פחד מהחמצה (FoMO - Fear of Missing Out), שמחת ההחמצה (JoMO - Joy of Missing Out) והשוואה חברתית.

פחד מהחמצה (FoMO)

פחד מהחמצה מוגדר כחשש מתמשך שאחרים חווים חוויות מתגמלות שמהן האדם נעדר, לצד רצון מתמיד לעקוב אחר מה שאחרים עושים (Przybylski et al., 2013). מחקרים רבים הראו כי פחד מהחמצה קשור לדפוסי שימוש בעייתיים ברשתות החברתיות, כגון בדיקה כפייתית של עדכונים, תדירות פרסום גבוהה וקושי להתנתק מהרשת (Burnell et al., 2019; Servidio et al., 2024). בהקשר ההורי, פחד מהחמצה עשוי להוביל הורים לתעד ולפרסם בהפרזה רגעים מחיי ילדיהם כדי לשמור על תחושת שייכות ולהימנע מהצטיירות כהורים לא מעורבים. בהתאם לכך, ניתן לצפות שפחד מהחמצה יחזק התנהגויות של שיתוף יתר הורי.



שמחת ההחמצה (JoMo)

לעומת ה-FoMo המוכר, JoMo (שמחת ההחמצה) הוא מושג חדש יחסית בספרות האקדמית. מושג זה מתייחס ליכולתו של הפרט לחוות רגשות חיוביים כאשר הוא בוחר במודע להתנתק מהרשתות החברתיות או לוותר על השתתפות בפעילויות מקוונות (Barry et al., 2023; Eitan & Gazit, 2023). מושג זה מתואר יותר ויותר כמשאב פסיכולוגי המקדם רווחה דיגיטלית באמצעות הצבת גבולות טכנולוגיים והעדפת קשרים המתאפיינים במפגש פנים-אל-פנים, במיוחד כאשר מדובר בהחלטה מודעת ואקטיבית (Eitan & Gazit, 2024). בקרב הורים, שמחת ההחמצה עשויה לעודד גישה מודעת וזהירה יותר לשיתוף מקוון, להפחית את הנטייה לשיתוף יתר הורי ולעודד שיתוף הורי מבוקר. מכיוון שהיא ממסגרת את הניתוק לא כהפסד אלא כהזדמנות לאותנטיות ולנוכחות, שמחת ההחמצה עשויה לשמש גורם מאזן לפחד מהחמצה בהקשרים של הורות דיגיטלית.

ניתוק דיגיטלי חתונן: שמירת השבת כחודל טבעי ל-JoMo

שמירת השבת בקרב הורים שומרי מצוות מציעה נקודת מבט ייחודית שאין לה כמעט אח ורע באוכלוסיות אחרות בעולם. השבת, יום המנוחה היהודי, נמשכת משעת השקיעה בערב יום שישי ועד לצאת השבת - עם הופעת שלושה כוכבים בשמים - ובמהלכה נוהגים שומרי שבת להימנע ממגוון פעולות על פי ההלכה (Marks et al., 2018). בין היתר, חל איסור על כתיבה, שימוש בחשמל והפעלת מכשירים אלקטרוניים כגון טלפונים חכמים. במקום זאת, 25 השעות האלו מוקדשות למנוחה, תפילה ומפגש משפחתי וקהילתי חופשי מהפרעות הטכנולוגיה המודרנית (Scheiner, 2024). שגרת ניתוק שבועית זו יוצרת הקשר תרבותי וחברתי מובחן למחקר בתחום הניתוק הדיגיטלי, ומאפשרת לחוקרים לבחון כיצד הימנעות קבועה ומכוונת משימוש בטכנולוגיה משפיעה על מצבים פסיכולוגיים כגון פחד מהחמצה ושמחת ההחמצה - במיוחד בישראל, שבה כ-38% מהיהודים מגדירים עצמם שומרי שבת (Mitchell, 2016).

בשנים האחרונות מתגבר העניין ב"ניתוק סוף שבוע" הן בקרב יהודים והן בקרב לא-יהודים, אם משיקולים דתיים ואם ממניעים של רווחה אישית (Bezeq, 2023; de Villiers & Marchinkowski, 2021). אף שעבור רבים מדובר בניתוק אקראי או חלקי, שמירת השבת היא הפסקה מובנית, עקבית וטעונה במשמעות חברתית ורוחנית. בהתאם לכך, המחקר הנוכחי בוחן האם בקרב הורים הנמנעים מסיבות שונות משימוש בטלפון החכם במהלך סוף השבוע, ימצאו רמות שונות של שמחת ההחמצה בהשוואה להורים המחוברים לרשתות בכל ימות השבוע.

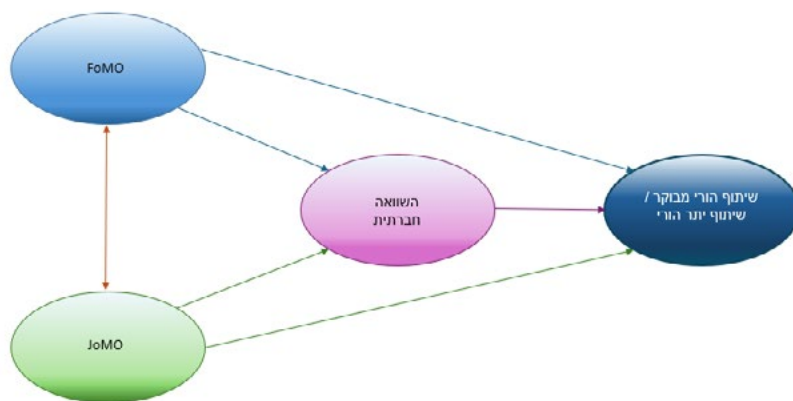


השוואה חברתית כמנגנון מרכזי

בבסיסם של פחד מהחמצה ושמחת ההחמצה מצויה ההשוואה החברתית ככוח פסיכולוגי מרכזי (Eitan & Gazit, 2024). השוואה חברתית היא תהליך פסיכולוגי חברתי שבאמצעותו אנשים מעריכים את עמדותיהם, רגשותיהם ויכולותיהם ביחס לאחרים, והיא נחשבת למנגנון בסיסי של הערכה עצמית וויסות רגשי. תהליכי השוואה יכולים להתרחש כלפי מעלה או כלפי מטה, כלפי אחרים הנתפסים כדומים או כשונים, והם מתרחשים לאורך מעגל החיים כולו. אף שהשוואה חברתית היא תהליך נפוץ וטבעי, היא עשויה להיות מלווה בהשלכות רגשיות שונות, בהתאם להקשר ולמאפייני הפרט (Festinger, 1954). רקע זה משמש בסיס להבנת תפקידן של הרשתות החברתיות כמרחב המנכיח תהליכי השוואה אלו ומעצים אותם (Alfasi, 2019). מחקרים קודמים הראו כי פחד מהחמצה קשור להשוואה חברתית כלפי מעלה, כלומר, השוואה עצמית לאנשים הנתפסים כמוצלחים או מאושרים יותר, בעוד שמחת ההחמצה קשורה להפחתת התלות בהשוואות מסוג זה (Tan et al., 2024).

בהקשר לשרנטנג, הורים עשויים לעסוק בשיתוף יתר הורי כדי להציג את חייהם המשפחתיים באופן חיובי ולשמור על תחושת שוויון או השתייכות לקבוצת השווים, בעוד שיתוף הורי מבוקר עשוי להתפתח כאשר הורים מתנגדים ללחצי ההשוואה ומפעילים שליטה עצמית על גבולותיהם הדיגיטליים.

שלושת המשתנים הללו אינם פועלים בנפרד, אלא נמצאים בקשרים דינמיים. בהתבסס על כך נבחנו שני מודלים תיאורטיים (ראו תרשים 1). ממצאים אמפיריים מצביעים בעקביות על מתאם שלילי בין פחד מהחמצה לשמחת ההחמצה: אנשים בעלי רמות גבוהות של פחד מהחמצה מתקשים להפיק הנאה מניתוק דיגיטלי, בעוד אנשים בעלי רמות גבוהות של שמחת ההחמצה פחות פגיעים לחרדות הנובעות מהשוואה חברתית (Tan et al., 2024). השוואה חברתית משמשת לעיתים קרובות גורם מתווך המסביר כיצד פחד מהחמצה מוביל לפעילות מקוונת מוגברת, וכיצד שמחת ההחמצה מפחיתה את התלות באישור חיצוני (Alfasi, 2019; Steinberger & Kim, 2023). יישום מסגרת זו על תחום השרנטנג מאפשר להציע כי שיתוף יתר הורי נובע משילוב בין פחד מהחמצה ונטייה להשוואה חברתית, בעוד שמחת ההחמצה וצמצום בהשוואות חברתיות תומכים בשיתוף הורי מבוקר.



תרשים 1. מודל היפותטי המצביע על הקשרים בין FoMO, JoMO, השוואה חברתית ותת-סוגים של שיתוף הורף

המחקר הנוכחי מבקש להרחיב את הדיון בתופעת השיתוף ההורי ברשתות החברתיות באמצעות בחינת מאפיינים פסיכולוגיים של הורים, ובכך לתרום להבנת דפוסי שיתוף מנקודת מבט תוך-אישית ובהקשר תרבותי מקומי.

המחקר הנוכחי

הצבת FoMO, JoMO והשוואה חברתית כגורמים פסיכולוגיים המניעים שרנטניג מספקת עדשה תיאורטית חדשה המחברת בין התנהגויות הוריות מקוונות למנגנונים רחבים יותר של רווחה דיגיטלית. נקודת מבט זו גם מאפשרת להתרחק מדיונים מוסריים או משפטיים על זכויות ילדים, ולהאיר את הדינמיקות התוך-אישיות המעצבות את החלטות ההורים לשתף תכנים. בכך היא יוצרת גשר בין מחקרי הורות דיגיטלית ובין הספרות הפסיכולוגית הענפה העוסקת בשימוש ברשתות חברתיות, בוויסות עצמי וברווחה נפשית.

מטרת המחקר הנוכחי היא לבחון את הקשרים בין מאפיינים פסיכולוגיים של הורים ובין סגנונות שיתוף הורי ברשתות החברתיות. בהתאם לכך, שאלת המחקר מתמקדת באופן שבו משתנים של ויסות רגשי והשוואה חברתית נקשרים לדפוסים שונים של שיתוף הורי.

מחקרים שנערכו בשנים האחרונות בקרב האוכלוסייה הכללית מצאו כי ככל ששמחת ההחמצה גבוהה יותר, כך הפחד מהחמצה נמוך יותר. כמו כן, נמצא קשר חיובי בין השוואה חברתית ברשתות החברתיות ל-FoMO, וקשר שלילי בינה ובין



הבאות ביחס לאוכלוסיית ההורים: (JoMO (Eitan & Gazit, 2024; Gazit & Eitan, 2024). בהתאם לכך נוסחו ההשערות

H1: יימצא מתאם שלילי בין שמחת ההחמצה (JoMO) לפחד מהחמצה (FoMO).

H2: יימצא קשר שלילי בין השוואה חברתית לשמחת ההחמצה וקשר חיובי בינה ובין פחד מהחמצה.

בהתבסס על הספרות הקושרת בין פחד מהחמצה לצורך מוגבר בשייכות, רגישות להשוואה חברתית ופעילות מוגברת ברשתות החברתיות (Alfasi, 2019; Przybylski et al., 2013), ניתן להניח כי FoMO יתבטא גם בדפוסים של שיתוף יתר הורי. השוואה חברתית כלפי מעלה מגבירה את העיסוק בהצגה עצמית ובניהול רושם במרחב המקוון (Motevalli et al., 2025; Steinberger & Kim, 2023), ובהקשר ההורי היא עשויה לעודד חשיפה תכופה של תכנים הקשורים לילדים כאמצעי לביסוס זהות הורית חיובית. לעומת זאת, שמחת ההחמצה נקשרה לאוטונומיה, ויסות עצמי והפחתת תלות בהערכה חיצונית (Barry et al., 2023; Eitan & Gazit, 2024), ולכן היא צפויה לעודד שיתוף הורי מבוקר ולהיות בעלת קשר שלילי לשיתוף יתר. בהתאם לממצאים המצביעים על תפקידה של השוואה חברתית כמנגנון המקשר בין FoMO לפעילות מקוונת מוגברת (Alfasi, 2019; Tan et al., 2024), ניתן לשער כי היא תשמש גורם מתווך גם בהקשר של שרנטינג. מכאן עולות השערות המחקר הבאות:

H3: שמחת ההחמצה תהיה במתאם חיובי עם שיתוף הורי מבוקר (controlled sharenting) ובמתאם שלילי עם שיתוף יתר הורי (oversharenting).

H4: פחד מהחמצה יהיה במתאם חיובי עם שיתוף יתר הורי ובמתאם שלילי עם שיתוף הורי מבוקר.

H5: השוואה חברתית תשמש גורם מתווך בקשרים בין שמחת ההחמצה, פחד מהחמצה, שיתוף יתר הורי ושיתוף הורי מבוקר.

לבסוף, מחקרים על ניתוק דיגיטלי מצביעים על כך שהפחתת החשיפה לרשתות עשויה להיות קשורה לרמות נמוכות יחסית של פחד מהחמצה ולשלטה רבה יותר בשימוש במדיה (de Villiers & Marchinkowski, 2021). לכן, ניתן לצפות כי הימנעות משימוש בטלפון בסופי שבוע תהיה קשורה לרמות גבוהות יותר של JoMO:

H6: שמחת ההחמצה תהיה גבוהה יותר בקרב הורים שלא משתמשים בטלפון במהלך סופי השבוע.



שיטת המחקר

איסוף הנתונים

הנתונים נאספו במהלך חורף 2025 באמצעות שאלון מקוון שהופץ בקרב הורים ישראלים. השאלון נבנה בפלטפורמת Qualtrics והובטחה בו אנונימיות לכל המשתתפים. ההזמנה להשתתפות הופצה דרך רשתות חברתיות, בעיקר בקבוצות הורים. בפייסבוק התקבלה רשות להפיץ את ההזמנה ממנהלים של קבוצות רלוונטיות - קבוצות גדולות ופעילות, כגון "ממים של הורים" ו"הורים שפויים ורציונליים"², שבהן חברים עשרות אלפי הורים, גברים ונשים כאחד. היא הופצה גם בקבוצות וואטסאפ של הורים, כגון קבוצות של אימהות בחופשת לידה וקבוצות של הורים לילדים המשתתפים בחוגים. אסטרטגיית הפצה רב-פלטפורמית זו אפשרה גישה למדגם מגוון של הורים ישראלים.

חשתתפים

מתוך 399 הורים שנענו להזמנה, 299 השלימו את השאלון במלואו. מבין המשתתפים, 268 (89.6%) זיהו עצמם כנשים, 30 (10%) כגברים, ובמקרה אחד (0.3%) צוין "אחר". גיל המשתתפים נע בין 21 ל-74 ($M=41.03, SD=5.75$). מספר הילדים נע בין אחד לשישה ($M=2.45, SD=0.97$), כאשר לרוב המשתתפים (60.7%) היו בין ילד אחד לשישה עד גיל שש. רוב המשתתפים (274; 91.6%) היו נשואים או בזוגיות. מרביתם (292; 97.7%) הגדירו עצמם כיהודים, ו-229 (76.6%) כחילוניים. מבחינת השכלה, 269 משתתפים (90%) דיווחו שהם בעלי תואר אקדמי, ו-182 (61%) תיארו את מצבם הסוציו-אקונומי כבינוני-גבוה עד גבוה. חשוב לציין כי שיעור הנשים הגבוה בין משתתפי המחקר (89.6%) הוא תופעה נפוצה במחקרים העוסקים בהורות ובשימוש ברשתות חברתיות (ראו למשל Gal et al., 2025), וכי חוסר איזון זה מגביל את היכולת להגיע למסקנות מובהקות ביחס להבדלים מגדריים.

ועדת האתיקה המוסדית (IRB) של אוניברסיטת בר אילן אישרה את הליך הגיוס ואת השאלון.

נלי המחקר

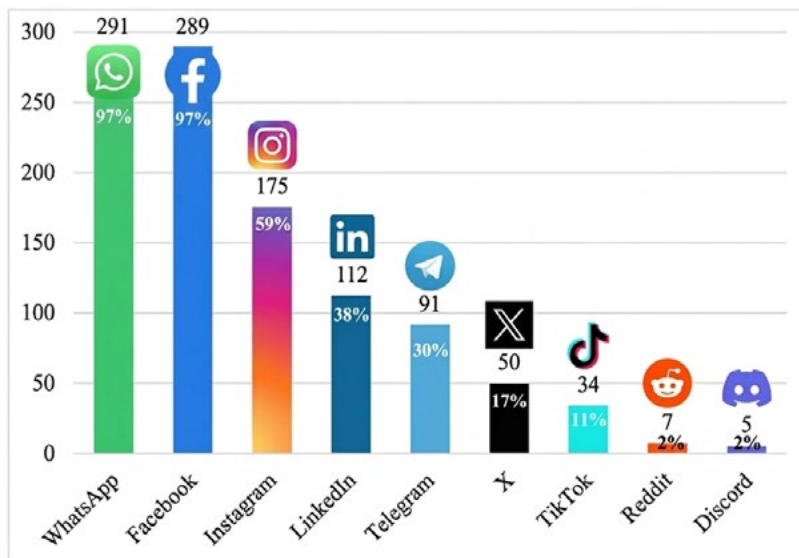
המשתתפים מילאו שאלון דמוגרפי וכן את סולמות המדידה הבאים: סולם מעורבות ברשתות חברתיות (Bronstein et al., 2016), סולם שמחת החמצה (Eitan & Gazit, 2024), סולם פחד מהחמצה בהורות (Przybylski et al., 2013), סולם להערכת שרנטינג



חברתית הורית (Bayraktar & Çelik, 2024). (Sharenting Evaluation Scale; Romero-Rodríguez et al., 2022), סולם השוואה

השאלון הדמוגרפי כלל פרטים על גיל, מגדר, השכלה, מצב משפחתי, מספר ילדים, רמת דתיות ומעמד סוציו-אקונומי.

המעורבות ברשתות חברתיות נמדדה באמצעות סולם מאומת שפיתחו ברונשטיין ואח' (Bronstein et al., 2016), הכולל ארבע פעילויות מקוונות: פרסום, שיתוף, תגובה וקריאה (לדוגמה: "אני יוצר/ת תוכן חדש במדיה החברתית - טקסט, תמונות, סרטונים וכדומה"). המשתתפים דירגו כל היגד בסולם ליקרט בן שש דרגות (1 - לעיתים רחוקות מאוד, 6 - לעיתים קרובות מאוד). מהימנות הסולם הייתה טובה ($\alpha=0.72$), והציון הממוצע שימש מדד למעורבות. המשתתפים גם התבקשו לציין באילו פלטפורמות הם משתמשים והאם הם עושים שימוש בטלפון החכם בסופי שבוע. אלו שצינו כי אינם משתמשים בטלפון בסופי שבוע ($n=51$; 17.1%) התבקשו להסביר בשאלה פתוחה מדוע. תרשים 2 מציג את התפלגות השימוש בפלטפורמות השונות בקרב כלל 299 המשתתפים.



תרשים 2. מספר ההורים המשתמשים בפלטפורמות מדיה חברתית שונות (N=299)

שמחת ההחמצה (JoMO) נמדדה באמצעות הסולם המאומת שפיתחו איתן וגזית (Eitan & Gazit, 2024). הסולם כולל עשרה היגדים, למשל: "לעיתים אני מניח/ה

את הטלפון בצד כדי להתנתק מהרשתות החברתיות". הדירוג נעשה בסולם ליקרט בן שש דרגות (1 - כלל לא מסכים/ה, 6 - מסכים/ה מאוד). מהימנות הסולם הייתה טובה ($\alpha=0.70$), והציון הממוצע שימש מדד ל-JoMO.

פחד מהחמצה בהורות (FoMO) נמדד באמצעות גרסה מותאמת של סולם Fear of Missing Out המקורי (Przybylski et al., 2013), שנוסח כך שישקף חוויות הוריות ודינמיקות חברתיות בקהילות הורים. הסולם כולל שמונה היגדים, לדוגמה: "אני חושש/ת שלהורים אחרים יש חוויות מהנות יותר משלי". הדירוג נעשה בסולם ליקרט בן חמש דרגות (1 - כלל לא נכון לגביי, 5 - נכון מאוד לגביי). מהימנות הסולם הייתה טובה ($\alpha=0.75$) והציון הממוצע שימש מדד ל-FoMO.

השוואה חברתית הורית נמדדה באמצעות סולם Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale (INCOM), שעבר התאמה בידי בירקטר וצ'ליק (Çelik, 2024) לשימוש בקרב הורים. הסולם כולל 11 היגדים המדורגים בסולם ליקרט בן חמש דרגות (1 - כלל לא מסכים/ה, 5 - מסכים/ה מאוד), ומודד עד כמה הורים משווים עצמם להורים אחרים בהתנהגויות, הישגים ותפיסות חברתיות (לדוגמה: "אני תמיד שם/ה לב איך אני מתמודד/ת בהשוואה להורים אחרים"). המהימנות הפנימית במחקר הנוכחי הייתה טובה ($\alpha=0.71$) והציון הממוצע שימש מדד להשוואה חברתית.

שרנטינג (Sharenting) נמדד באמצעות הסולם להערכת שרנטינג (Sharenting Evaluation Scale - SES; Romero-Rodríguez et al., 2022), הכולל 17 היגדים המדורגים בסולם בן שש דרגות (0 - לעולם לא, 5 - תמיד). ההיגדים בוחנים טווח רחב של התנהגויות ומניעים הקשורים לשיתוף תמונות או סרטונים של ילדים ברשת, לרבות תדירות, מניעים, תפיסת סיכון ושיקולים אתיים. למשל: "באיזו תדירות שיתפת תמונה או סרטון של ילדך במטרה לקבל משוב חיובי מאחרים?"

כדי להבין את מבנה הגורמים בקרב המדגם דובר העברית, בוצע ניתוח גורמים מגשש (EFA) עם רוטציה Varimax, שהעלתה ארבעה גורמים אורתוגונליים בעלי ערך עצמי מעל 1, כמוצג בטבלה 1.



טבלה 1. ניתוח גורמים מהגשש של הסולם להערכת שרטינוג (SES)

מס' הפריע	ניסוח הפריע	1	2	3	4
15	שקלת ששיתוף התמונה או הסרטון עלול להוות סיכון לילד/ה	0.897	-0.054	-0.159	0.053
14	שקלת שהתמונה או הסרטון ששותפו עשויים להשפיע לרעה על עתידו/ה של הילד/ה	0.881	0.000	-0.207	0.015
17	שקלת שהתמונות או הסרטונים ששיתפת של הילד/ה עלולים להגיע לאתרים שמקדמים פדופיליה	0.860	-0.034	-0.147	0.045
13	שקלת את העובדה שהתמונות או הסרטונים שאת/ה משתף/ת במדיה החברתית יוצרים "טביעת רגל דיגיטלית" לילד/ה	0.829	-0.031	-0.123	-0.032
16	שקלת שהתמונות או הסרטונים ששיתפת עלולים לשמש לגניבת זהות באינטרנט	0.822	-0.075	-0.141	0.013
12	התחשבת בחוק להגנה על ילדים כששיתפת את התמונה או הסרטון	0.501	-0.225	0.215	-0.077
6	שיתפת תמונות או סרטונים של הילד/ה בסיטואציות אינטימיות (לדוגמה: בעירום, בבגד ים, או בסיטואציות שבהן נחשף מידע רגיש)	-0.194	0.699	0.048	0.319
3	שיתפת יותר מתמונה או סרטון אחד ביום	0.035	0.694	0.278	-0.181
7	שיתפת תמונות או סרטונים שעלולים לגרום לילד/ה תסכול ו/או מבוכה	-0.168	0.656	0.071	0.359
2	שלחת תמונות או סרטונים של הילד/ה בהודעה פרטית לאדם אחר	0.132	0.597	0.291	-0.243
8	שיתפת תמונות או סרטונים של קטינים אחרים שקיבלת מאנשים אחרים (למשל תמונות של ילדי קרובים או חברים, ממים, סטיקרים או סרטונים ויראליים)	-0.099	0.576	0.025	0.153
4	הרגשת צורך לשותף תמונות או סרטונים של הילד/ה ברשתות החברתיות	-0.160	0.168	0.837	0.094
1	שיתפת תמונות או סרטונים של הילד/ה בפרופיל שלך ברשתות החברתיות	-0.244	0.075	0.821	0.127

חס' הפריע	ניסוח הפריע	1	2	3	4
5	שיתפת תמונה או סרטון של הילד/ה כדי לקבל תגובות חיוביות מהאנשים ברשימת הקשר שלך	-0.125	0.371	0.647	0.167
10	מחקת את התמונה או הסרטון לאחר ששיתפת אותם במדיה החברתית בעקבות תגובה שקיבלת ממישהו אחר	-0.070	0.061	0.147	0.725
11	באיזו תדירות הרגשת שאת/ה פולש/ת לפרטיות של הילד/ה כששיתפת את תמונתו/ה או סרטונו/ה?	0.198	-0.035	-0.009	0.656
9	באיזו תדירות אנשים בסביבתך העירו לך על שיתוף תמונות או סרטונים של הילד/ה?	-0.040	0.240	0.130	0.572
ערך עצמי (Eigenvalue)		4.96	2.73	1.45	1.28
אחוז שונות מוסברת		29.18	16.05	8.52	7.55

ניתוח הגורמים נועד לצמצם את מספר הפריטים לכמה ממדים מרכזיים של שיתוף הורי. ארבעת הגורמים שזוהו מייצגים דפוסים שונים של תפיסת סיכון, רמת חשיפה ושיקולי שיתוף, כאשר שיתוף הפריטים לכל גורם התבסס על טעינתם הגבוהה ביותר ועל עקביות מושגית. ניתוח זה שימש גם לבחינת תוקף המבנה של כלי המדידה בגרסתו העברית, ולבדיקה של התאמת המבנה התיאורטי של הסולמות להקשר התרבותי שבו נאספו הנתונים.

כפי שמראה טבלה 1, הניתוח העלה ארבעה גורמים שהסבירו יחד 61.3% מהשונות הכוללת: הגורם הראשון, שהסביר 29.18% מהשונות, שיקף מודעות לסיכון וכלל היגדים הנוגעים לתפיסת הסכנות שבשיתוף (לדוגמה, "שקלת ששיתוף התמונה או הסרטון עלול להוות סיכון לילד/ה"). גורם זה שימש במדד "שיתוף הורי מבוקר". הגורם השני (16.05% מהשונות) ביטא תדירות ורמת חשיפה, וכלל פריטים הנוגעים לתדירות השיתוף ותכנים רגישים. הגורם השלישי (8.52%) ייצג מניעים חברתיים לשיתוף, כגון רצון לקבל משוב או חיזוק חברתי. שני גורמים אלה שולבו במדד "שיתוף יתר הורי". הגורם הרביעי (7.55%) התייחס לביקורת פנימית וחיצונית, כולל תחושות של פלישה לפרטיות או ביטויי ביקורת מהסביבה.



חשוב להדגיש כי גורם 1 משקף בעיקר מודעות קוגניטיבית לסיכונים ושיקולים מקדימים לפני שיתוף, בעוד גורם 2 משקף דפוסי התנהגות של חשיפה בפועל, כולל שיתוף תכנים אינטימיים או רגישים. אף ששני הגורמים נוגעים לסיכון, הראשון מתאר הערכת סיכונים והצבת גבולות והשני מתאר רמת חשיפה מעשית, ולכן הוא הוגדר כחלק משיתוף יתר. שיוך הפריטים לגורמים התבסס על טעינת הפריט הגבוהה ביותר בטבלה ועל עקביות מושגית.

המהימנות הפנימית של גורם המודעות לסיכון הייתה גבוהה ($\alpha=0.89$), והמהימנות של תדירות וחשיפה ($\alpha=0.67$) ושל מניעים חברתיים ($\alpha=0.80$) הייתה טובה, וכולן היו מספקות לצורך חישוב ציוני ממוצע. לעומת זאת, מהימנות הגורם הרביעי הייתה נמוכה ($\alpha=0.43$), ולכן פריטיו הושמטו מהמשך הניתוחים.

ממצאים

הניתוחים הסטטיסטיים, לרבות ניתוח משוואות מבניות (SEM), בוצעו באמצעות תוכנות SPSS ו-AMOS. לפני ביצוע ניתוחי המשוואות המבניות (SEM) חושבו מתאמי פירסון בין כל המשתנים במודל (ראו טבלה 2).

טבלה 2. מתאמי פירסון בין המשתנים במודל ($N=299$)

השוואה חברתית	FoMO	JoMO	שיתוף יתר הורי	שיתוף הורי מבוקר	
				**312.	שיתוף יתר הורי
			**223.	**169.-	JoMO
		**221.	**243.	002.-	FoMO
	**601.	**148.	**150.	057.	השוואה חברתית
ממוצע	3.08	3.79	2.40	3.31	
SD	0.70	0.77	0.76	1.63	

** $p < .001$

מטבלה 2 עולה כי מרבית הקשרים בין המשתנים נמצאו מובהקים ובכיוון התואם את השערות המחקר: נמצא קשר חיובי מובהק בין שיתוף יתר הורי ובין FoMO והשוואה חברתית, וכן קשר שלילי מובהק בין JoMO לשיתוף הורי מבוקר. הקשר החזק ביותר שנמצא הוא בין FoMO להשוואה חברתית.

הבדלים בין קבוצות

לצורך ניתוח ההבדלים בין קבוצות, המשתתפים חולקו לפי מגדר ולפי דפוסי שימוש ברשתות החברתיות, כפי שנמדדו בשאלון. 17.2% מההורים טענו כי אינם משתמשים בטלפון החכם במהלך סופי שבוע. מניתוח התשובות לשאלה הפתוחה שהוצגה לאוכלוסייה זו עלה ש-74.5% מהם ציינו שהם נמנעים משימוש בטלפון מכיוון שהם שומרי שבת (למשל: "שומרת שבת. משתמשת בשישי ומוצש"), ו-25.5% הסבירו כי הסיבה לכך היא שחשוב להם להקדיש זמן למשפחה (למשל: "יותר זמן איכות עם הילד ופחות מסכים ורשתות").

כדי לזהות הבדלים בין כלל המשתמשים בטלפון בסופי שבוע ($n=248$) לאלה שלא משתמשים בו בסופי שבוע ($n=51$), נערך מבחן ANCOVA חד-כיווני, כאשר הגיל שימש משתנה מתאם (covariate) ומשתני המחקר השונים שימשו משתנים תלויים. חשוב לציין שהובא בחשבון כי ניתוח זה הוא בעל עוצמה מספקת בעיקר לזיהוי אפקטים בינוניים ומעלה, בעוד אפקטים קטנים עשויים שלא להתגלות. הממצאים הראו הבדל מובהק ברמות שמחת החמצה (JoMO) בין נבדקים המשתמשים בטלפון בסופי שבוע לאלה שלא משתמשים בו, $F(1, 297)=9.17, p=.003, \eta^2=.03$. הורים שאינם משתמשים בטלפון בסופי שבוע דיווחו על רמות גבוהות של JoMO ($M=4.08, SD=0.77$) בהשוואה לאלה שמשתמשים בטלפון בכל ימות השבוע ($M=3.71, SD=0.76$). לא נמצאו הבדלים מובהקים בין הקבוצות באף אחד מהמשתנים האחרים.

כמו כן, במטרה לזהות הבדלים בין נשים לגברים נערך מבחן ANCOVA חד-כיווני, כאשר הגיל שימש משתנה מתאם (covariate) ומשתני המחקר השונים שימשו משתנים תלויים. נמצא הבדל מובהק בין מגדרים ברמות ההשוואה החברתית, $F(1, 297)=6.41, p=.002, \eta^2=.04$, כאשר נשים ($M=3.08, SD=0.77$) דיווחו על רמות גבוהות בהשוואה לגברים ($M=2.86, SD=0.67$). לא נמצאו הבדלים מובהקים בין הקבוצות בשאר משתני המחקר. עם זאת, יש לפרש ממצאים הנוגעים להבדלים מגדריים בזירות, נוכח הייצוג החסר של גברים במדגם, אשר עשוי להשפיע על היציבות הסטטיסטית של ההשוואות.

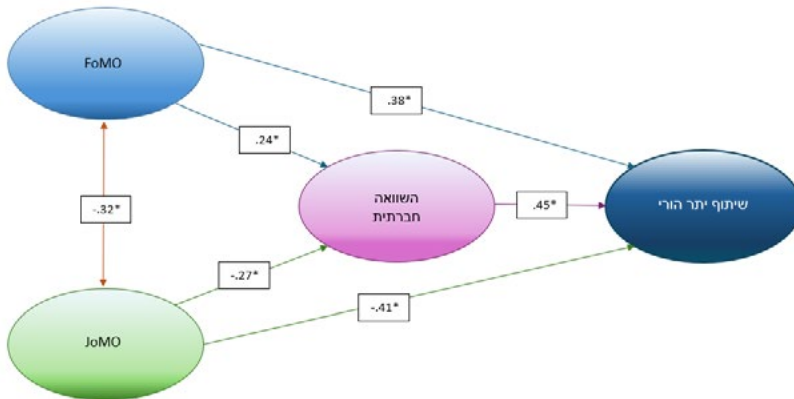
ניתוח משוואות מבניות (SEM)

מודל א' - שיתוף יתר הורי

המודל נבדק באמצעות ניתוח משוואות מבניות (SEM) בעזרת תוכנת AMOS, שכולל מודל מדידה המבוסס על ניתוח גורמים מאשש (CFA) ומודל מבני. המודל, ובכללו מודל התיווך, הראה התאמה מצוינת לנתונים: $\chi^2(398)=556.04, p<.001, CFI=.99$,

על $TLI=.98$, $RMSEA=.02$, $SRMR=.04$. כל העומסים הסטנדרטיים של הפריטים על המשתנים הלטנטיים נמצאו מובהקים ($p<.001$), מה שמעיד על מהימנות פריטים גבוהה. ערכי האמינות המורכבת (Composite Reliability) היו גבוהים מהסף המומלץ של 0.70, וערכי השונות הממוצעת המוסברת (Average Variance Extracted, AVE) היו גבוהים מ-0.50 לכל המשתנים - עדות לתוקף מתכנס מספק. תוקף מבחין נתמך בכך ששורש ערך ה-AVE לכל משתנה היה גדול מהמתאם הבין-משתני הגבוה ביותר.

נמצא קשר חיובי בין פחד מהחמצה (FoMO) לשיתוף יתר הורי ($\beta=.38$, $SE=.06$), וקשר שלילי בין שמחת ההחמצה (JoMO) לשיתוף יתר הורי ($\beta=-.41$, $p<.001$). השוואה חברתית נמצאה בקשר חיובי עם פחד מהחמצה ($\beta=.24$, $SE=.04$, $p<.01$) ובקשר שלילי עם שמחת ההחמצה ($\beta=-.27$, $SE=.07$, $p<.001$). ניתוח Bootstrap עם 5,000 דגימות חוזרות הראה כי השוואה חברתית תיווכה במובהק את הקשר בין פחד מהחמצה לשיתוף יתר הורי (השפעה עקיפה $\beta=.11$, 95% CI [.03, .21]). ומצאים אלה תמכו בחמש השערות המחקר (H1-H5) ביחס לשיתוף יתר הורי. כלומר, הם מצביעים על קשרים מובהקים בין FoMO, JoMO והשוואה חברתית לבין שיתוף יתר הורי, וכן על כך שהשוואה חברתית ממלאת תפקיד מתווך בקשרים אלה, בהתאם להשערות שנגעו לשיתוף יתר הורי (ראו תרשים 3).



תרשים 3. המודל המתאר את הקשרים בין פחד מהחמצה (FoMO), שמחת ההחמצה (JoMO), השוואה חברתית ושיתוף יתר הורי

חודל ב' - שיתוף הורי מבוקר

המודל שבו שיתוף הורי מבוקר שימש משתנה תלוי הראה התאמה טובה לנתונים: $\chi^2(398)=785.02, p=.07, CFI=.95, TLI=.94, RMSEA=.05, SRMR=.07$. עם זאת, אף אחד מהמסלולים ההיפותטיים מפחד מהחמצה, שמחת החמצה או השוואה חברתית לשיתוף הורי מבוקר לא נמצא מובהק ($p>.05$). בדומה לכך, גם המסלולים העקיפים דרך השוואה חברתית לא נמצאו מובהקים. לפיכך, ההשערות הנוגעות לשיתוף הורי מבוקר (H3-H5) לא נתמכו אמפירית. כלומר, לא נמצאה תמיכה אמפירית לקשרים בין FoMO, JoMO, השוואה חברתית ושיתוף הורי מבוקר, דבר המצביע על דפוסים קשר שונים בין המשתנים בהקשר זה.

דיון

ממצאי המחקר מצביעים על דפוס פסיכולוגי עשיר ומורכב של התנהגות הורית ברשתות החברתיות, שבו רגשות הקשורים לחיבור ולניתוק - פחד מהחמצה (FoMO) ושמחת החמצה (JoMO) - בתיווך השוואה חברתית, ממלאים תפקיד מרכזי בעיצוב סגנונות השיתוף של הורים. ניתוח הנתונים העלה כי אף ששני הממדים הרגשיים הללו קשורים במובהק לשיתוף יתר הורי, הם אינם מסבירים את דפוס השיתוף המבוקר, מה שמעיד על כך שאת שני סגנונות השרנטינג מניעים מנגנונים פסיכולוגיים שונים.

כצפוי, נמצא מתאם שלילי בין פחד מהחמצה לשמחת החמצה (H1), כך שכלכ שהורה חווה רמות גבוהות יותר של פחד מהחמצה, הוא נוטה פחות לחוות שמחה או רווחה בעת ניתוק מהרשתות. ממצא זה תואם מחקרים קודמים, שהראו כי שני המושגים הללו מייצגים קטבים מנוגדים של אותה חוויה רגשית (Eitan & Gazit, 2024; Tan et al., 2024). נראה כי הורים החווים פחד מהחמצה חשים צורך מתמיד להיות מעודכנים בחוויות של הורים אחרים, בעוד הורים המאופיינים בשמחת החמצה מסוגלים ליהנות מהרגעים שבהם הם בוחרים לא להיות מחוברים לרשתות.

בהמשך לכך נמצא כי השוואה חברתית, לפיה הורים מעריכים את עצמם ביחס להורים אחרים, הייתה במתאם חיובי עם פחד מהחמצה ובמתאם שלילי עם שמחת החמצה (H2). ממצא זה מתיישב עם תיאוריית ההשוואה החברתית של פסטינגר (Festinger, 1954) ועם מחקרים עכשוויים שהראו כי הרשתות החברתיות מחזקות נטיות להשוואה חברתית כלפי מעלה (Alfasi, 2019; Steinberger & Kim, 2023). בהקשר ההורי, ניתן להניח כי הורים שמשווים את חייהם המשפחתיים לאלה של אחרים חווים לחץ חברתי סמוי לתעד את חייהם ולשתף אותם באופן התואם לאידיאל הורות דיגיטלי נורמטיבי.

בהתאם להשערה הרביעית (H4), נמצא קשר מובהק סטטיסטית בין פחד מהחמצה לשיתוף יתר הורי. ממצא זה עולה בקנה אחד עם מחקרים קודמים שהצביעו על כך ש־FoMO מגביר את אינטנסיביות השימוש ברשתות (Burnell et al., 2019; Servidio et al., 2024) ומניע שיתוף תכנים תכוף. נראה כי החשש "להישאר מאחור" במרחב החברתי קשור לנטייה של הורים המתעוררת לעיתים לשיתוף עודף, אם כדי לזכות בהכרה ואם כדי לשמור על תחושת שייכות לקהילה ההורית המקוונת. לעומת זאת, שמחת ההחמצה נמצאה בקשר שלילי עם שיתוף יתר הורי, אך לא נמצאה בקשר מובהק עם שיתוף הורי מבוקר (H3). ממצא זה עשוי להעיד כי בעוד שמחת ההחמצה קשורה להגנה מפני שיתוף מוגזם, שיתוף מבוקר נובע ממניעים אחרים, כגון שיקול דעת, אחריות הורית ומודעות לסיכונים, יותר מאשר מהיכולת ליהנות מניתוק. אפשרות נוספת היא כי שמחת ההחמצה אינה מתבטאת בהכרח במעבר לשיתוף מבוקר, אלא דווקא בצמצום כללי של נוכחות במרחב הדיגיטלי והמעטה בשיתוף, עד כדי הימנעות משיתוף תכנים הקשורים לילדים.

ממצא נוסף, המשקף את ההשערה החמישית (H5), מצביע על כך שהשוואה חברתית מתווכת את הקשרים בין פחד מהחמצה ושמחת ההחמצה לבין שיתוף יתר הורי. דהיינו, רגשות של חיבור למרחב הדיגיטלי או ניתוק ממנו אינם משפיעים ישירות על דפוסי השיתוף, אלא קשורים דרך האופן שבו הורים משווים עצמם לאחרים. הורים שמודדים עצמם בהשוואה לחייהם הדיגיטליים של אחרים נוטים להגביר את השיתוף, לעיתים מתוך צורך בתיקוף עצמי או רצון להתפס כהורים טובים. ממצא זה ממחיש את תפקידה המרכזי של ההשוואה החברתית כגשר פסיכולוגי בין רגשות ובין התנהגות ברשתות החברתיות.

לבסוף, ההשערה השישית (H6) התייחסה לתפקידה של הימנעות משימוש בטלפון במהלך סופי שבוע כמודל טבעי לניתוק דיגיטלי מתוכנן. הממצאים תואמים את ההשערה: הורים שלא משתמשים בטלפון במהלך השבת דיווחו על רמות גבוהות יותר של JoMO מאשר הורים שמשתמשים בו בכל ימות השבוע. מכיוון שרוב ההורים שאינם משתמשים בטלפון בסופי שבוע עושים זאת מכיוון שהם שומרי שבת, ייתכן כי ניתוק שבועי מובנה ובעל משמעות תרבותית־דתית תורם לחוויה של רווחה דיגיטלית, תחושת שליטה ונוכחות, ומעודד תיוג מחדש חיובי של "החמצה" כבחירה מיטיבה. מנגנונים אפשריים לכך כוללים הפנמה של הנורמה הדתית ככזו התומכת באוטונומיה של הפרט, מסגור טקסי של ההפוגה המעניק לה משמעות, סנכרון קהילתי המעודד שקט תקשורתי וצמצום הזדמנויות להשוואה חברתית בזמן אמת. זוהי הפחתה שעשויה לבלום את דפוסי ה־FoMO ולהעצים את ה־JoMO בהקשרי הורות (de Villiers & Marchinkowski, 2021; Eitan & Gazit, 2024; Marks et al., 2018).

ממצא מעניין נוסף, שלא עמד בבסיס ההשערות הראשוניות של המחקר, נוגע להבדלים מגדריים ברמות ההשוואה החברתית. אף שלא הוצגה השערה ייעודית בנושא זה, נמצא כי נשים דיווחו על רמות גבוהות יותר של השוואה חברתית מאשר גברים. ממצא זה תואם מגמות שתועדו במחקרים קודמים (Gal et al., 2025; Ouvrein & Verswijvel, 2019). עם זאת, יש לסייג פרשנות זו בשל הרכב המדגם, שבו שיעור הנשים היה גבוה מאוד, כפי שקורה לעתים קרובות במחקרי רשת (למשל, Avizohar et al., 2023) - זאת מכיוון שנשים נוטות להיות פעילות יותר מגברים ברשתות החברתיות, בעיקר בהקשרים של הורות ודימוי משפחתי (Gal et al., 2023, 2025; Gazit, 2021). ייתכן שהפער נובע ממבנה חברתי ותרבותי שבו האחריות לנראות המשפחתית והחברתית מונחת בעיקר על כתפיהן של נשים, ובפרט אימהות, הנחשפות לעיתים קרובות יותר לנורמות ולאידאילים של הורות ולהשוואות בין־אישיות גלויות וסמויות (Lazard, 2022). כמו כן, ייתכן שנשים נוטות לראות בשיתוף תכנים משפחתיים דרך לביטוי זהות הורית, לחיזוק שייכות וליצירת לגיטימציה חברתית, בעוד גברים חווים את ההורות במרחב הדיגיטלי באופן מצומצם ומעשי יותר. אם כן, אפשר ששונות זו לא משקפת רק הבדל רגשי אלא גם פער מגדרי בהבניה התרבותית של ההורות הדיגיטלית ובאופן שבו נמדדים חיבור, נראות והערכה חברתית בעידן הרשתות.

חסקנות החחקר ומגבלותיו

ממצאי המחקר תומכים ברוב ההשערות שהוצעו, ומרחיבים את הידע הקיים באשר לתפקידים שממלאים FoMO, JoMO והשוואה חברתית בהקשר של הורות דיגיטלית. הם רומזים כי שיתוף יתר הורי נובע בראש ובראשונה ממכלול רגשי של פחד מהחמצה והשוואה לאחרים, בעוד שיתוף הורי מבוקר עשוי להישען על מנגנונים אחרים - רפלקטיביים, מוסריים או ערכיים - שאינם רגשיים בלבד. עם זאת, יש להביא בחשבון את מגבלות המחקר הנוכחי. המדגם התבסס על אוכלוסייה ישראלית שרובה נשים ורובה חילונית, משכילה, מבוססת כלכלית ובזוגיות, מה שעלול לצמצם את האפשרות להכליל את הממצאים על אוכלוסיות מגוונות יותר. חוסר האיזון המגדרי במדגם מגביל את היכולת להסיק מסקנות מובהקות ביחס להבדלים בין אימהות לאבות, ומדגיש את הצורך במחקרי המשך שיבחנו הבדלים מגדריים במדגמים מאוזנים יותר.

כמו כן, מאחר שהמחקר השתמש בשאלונים של דיווח עצמי, ייתכן שהממצאים הושפעו מהטיות של רצייה חברתית. נוסף על כך, מאפייני עיצוב המחקר אינם מאפשרים לקבוע כיוונית סיבתית בין המשתנים. כלומר, אף שממצאי המחקר עשויים להצביע על כך ש־FoMO ו־JoMO מובילים להשוואה חברתית, שבתורה משפיעה על השרטנונגי, ייתכן גם מצב הפוך, שבו שיתוף יתר הורי מוביל להשוואה חברתית, וזו



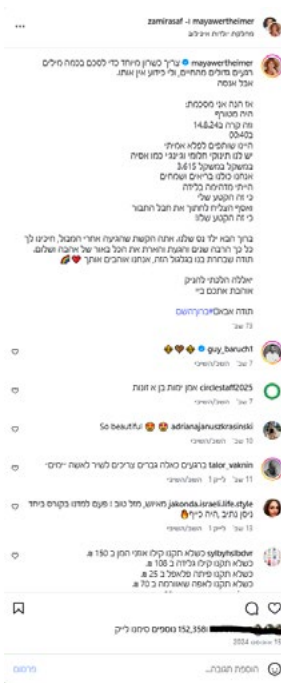
משפיעה על JoMO ו-FoMO. מחקרי המשך יוכלו להעמיק בבחינת דינמיקות אלו באמצעות מערכי מחקר ניסויים או יומניים, שיבחנו כיצד משתנים רגשיים ותרבותיים משפיעים על דפוסי שיתוף לאורך זמן. בפרט, מומלץ לבחון את השפעתו של ניתוק דיגיטלי קבוע, דוגמת שמירת שבת, על רווחה נפשית, תחושות של חיבור משפחתי והשתייכות קהילתית.

בסיכומו של דבר, המחקר הנוכחי מדגיש כי השרנטינג אינו רק פרקטיקה תקשורתית או טכנולוגית, אלא גם ביטוי רגשי ותרבותי של הורות בעידן המחובר: מאבק מתמשך בין הצורך בקשר ובנראות לבין הרצון לשמור על פרטיות, גבולות ורווחה אישית.

ממצאי המחקר תורמים להבנת הקשרים בין מאפיינים פסיכולוגיים ובין דפוסי שיתוף הורי ברשתות החברתיות, תוך העמדת ההורה במרכז הדיון, בשונה מהעיסוק הבלעדי בהשלכות השיתוף על הילד. בימינו, יש צורך להתמקד בהורים לא רק כמחנכים ובעלי האחריות החוקית על הילדים, אלא גם כמודלים של חיקוי לילדים, וכמי שרווחתם הנפשית חשובה לא פחות מזו של ילדיהם. בהיבט היישומי, ממצאים אלה עשויים לסייע בפיתוח שיח מקצועי והדרכתי סביב ויסות השימוש ברשתות חברתיות בהקשר ההורי.



נספח א': דוגמאות פופולריות לשרנטינג בישראל



איור 1. מאיה ודנהימר-זמיר משתפת דגם משפחתי אינטימי מיד לאחר לידת ביתה השנייה



מאמצחיק העמוד הרישמי

December 18, 2025 at 10:12 AM · 🌐

@nofar diller nachum

...

זהירות, לא לחטוף סחרחורת!!!
זוהי התמונה מסורתית של נר שלישי של חנוכה 2020 .since
וקדימה כל המנסות, תגידו לי מצפה לי עם 4 צמדות שאלו... כי אני רק חושבת על השליח של הפדים שיגיע אליי
אחת לחדש עם משאית לפרק סחורה לפני שיוריד בסופרים....



and 518 others

44 comments

איור !! פוסט בעמוד הרשמי של 'מאמצחיק'

- Alfasi, Y. (2019). The grass is always greener on my Friends' profiles: The effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences, 147*, 111–117. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.032>
- Avizohar, C., Gazit, T., & Aharony, N. (2023). Facebook medical support groups: the communication privacy management perspective. *Aslib Journal of Information Management, 75*(4), 664–684.
- Barnes, R., & Potter, A. (2021). Sharenting and parents' digital literacy: An agenda for future research. *Communication Research and Practice, 7*(1), 6–20.
- Barry, C. T., Smith, E. E., Murphy, M. B., Halter, B. M., & Briggs, J. (2023). JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health. *Telematics and Informatics Reports, 10*, 100054. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>
- Bayraktar, F., & Çelik, D. (2024). The mediating role of social comparison between parental self-efficacy and sharenting. *Turkish Journal of Psychiatry, 36*, 216–226. <https://doi.org/10.5080/u27387>
- Bayraktar, F., & Ögel-Balaban, H. (2026). Testing the reliability and validity of the Turkish adaptation of sharenting evaluation scale. *Pediatric Reports, 18*(1), 9
- Bezeq. (2023). *Digital behavior survey: Weekend disconnection and family time in Israel*. Bezeq Group. <https://www.bezeq.co.il>
- Blum-Ross, A., & Livingstone, S. (2019). “Sharenting,” parent blogging, and the boundaries of the digital self. In N. Thumim (Ed.), *Self-(re)presentation now* (pp. 70-85). Routledge.
- Bronstein, J., Gazit, T., Perez, O., Bar-Ilan, J., Aharony, N., & Amichai-Hamburger, Y. (2016). An examination of the factors contributing to participation in online social platforms. *Aslib Journal of Information Management, 68*(6), 793–818. <https://doi.org/10.1108/AJIM-05-2016-0059>
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13*(3), Article 3. <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-5>
- Cino, D. (2022). Beyond the surface: Sharenting as a source of family quandaries: Mapping Parents' social media dilemmas. *Western Journal of Communication, 86*(1), 128–153. <https://doi.org/10.1080/10570314.2021.2020891>

- de Villiers, A., & Marchinkowski, S. (2021). Structured digital detox: Lessons from the Jewish Sabbath for mental well-being. *Journal of Religion and Media*, 6(2), 178–195. <https://doi.org/10.1080/27648667.2021.1983054>
- Eitan, T., & Gazit, T. (2023). No social media for six hours? The emotional experience of Meta's global outage according to FoMO, JoMO and internet intensity. *Computers in Human Behavior*, 138, 107474. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107474>
- Eitan, T., & Gazit, T. (2024). The “here and now” effect: JoMO, FoMO and the well-being of social media users. *Online Information Review*, 45(8), 1002–1024. <https://doi.org/10.1108/OIR-03-2023-0111>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gal, L., Bronstein, J., & Gazit, T. (2025). Navigating parenthood in the digital landscape: A study on Facebook parenting community administrators. *Journal of Documentation*, 81(3), 638–656. <https://doi.org/10.1108/JD-09-2024-0233>
- Gal, L., Gazit, T., & Bronstein, J. (2023). The motivations of leaders to lead Facebook online groups: A case study of parenting groups. *Behaviour & Information Technology*, 42(10), 1604–1616.
- Gazit, T. (2021). Exploring leadership in Facebook communities: Personality traits and activities. *Proceedings of the 54th Hawaii International Conference on System Sciences HICSS* (Jan, 2021), 3027–3036. <https://doi.org/10.24251/HICSS.2021.369>
- Gazit, T. & Eitan, T. (2024). Unveiling the joy of missing out (JoMO): Social media, personality, and well-being. *International Journal of Psychology*, 59(S1), 168–168. <https://doi.org/10.1002/ijop.13170>.
- Klucarova, S., & Hasford, J. (2023). The oversharenting paradox: When frequent parental sharing negatively affects observers' desire to affiliate with parents. *Current Psychology*, 42(8), 6419–6428. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01986-z>
- Lazard, L. (2022). Digital mothering: Sharenting, family selfies and online affective-discursive practices. *Feminism & Psychology*, 32(4), 540–558.
- Lendvai, G. F. (2024). Sharenting as a regulatory paradox—a comprehensive overview of the conceptualization and regulation of sharenting. *International Journal of Law, Policy and the Family*, 38(1), ebae013.
- Leaver, T. (2017). Intimate surveillance: Normalizing parental monitoring and mediation of infants online. *Social Media + Society*, 3(2), 2056305117707192. <https://doi.org/10.1177/2056305117707192>
- Marks, J., Zlotnick, E., & Gurevitch, L. (2018). Shabbat and technology: Observance, adaptation, and meaning in the digital age. *Journal of Jewish Studies*, 69(3), 411–429. <https://doi.org/10.1093/jjs/fey045>

- Mitchell, T. (2016). *Religious observance among Israeli Jews: Data from the Pew Research Center survey*. Pew Research Center.
- Motevalli, S., Razak, R. A., Bailey, R. P., Madihie, A. B., Mehdinezhadnouri, K., & Pan, Y. (2025). Parents' sharenting behaviours: A systematic review of motivations, attitudes, perceptions, and impression management perspectives. *F1000Research*, *14*, 448. <https://f1000research.com/articles/14-448>
- O'Brien, W. (2024). Dignity. In W. O'Brien (Ed.), *Children's rights and criminal justice in the digital age* (pp. 171–200). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-68930-7_7
- Ong, L. L., Fox, A. K., Cook, L. A., Bessant, C., Gan, P., Hoy, M. G., Nottingham, E., Pereira, B., & Steinberg, S. B. (2022). Sharenting in an evolving digital world: Increasing online connection and consumer vulnerability. *Journal of Consumer Affairs*, *56*(3), 1106–1126. <https://doi.org/10.1111/joca.12462>
- Ouvrein, G., & Verswijvel, K. (2019). Sharenting: Parental adoration or public humiliation? A focus group study on adolescents' experiences with sharenting against the background of their own impression management. *Children and Youth Services Review*, *99*, 319–327. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.02.011>
- Peimanpak, F., Abdollahi, A., Allen, K. A., Rakhmatova, F. A., Aladini, A., Alshahrani, S. H., & Brewer, J. (2023). Validation of the online version of the sharenting evaluation scale (SES) in Iranian parents: Psychometric properties and concurrent validity. *Brain and Behavior*, *13*(12), e3300. <https://doi.org/10.1002/brb3.3300>
- Plunkett, L. A. (2019). *Sharenthood: Why we should think before we talk about our kids online*. MIT Press.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Romero-Rodríguez, J.-M., Kopecký, K., García-González, A., & Gómez-García, G. (2022). Sharing images or videos of minors online: Validation of the Sharenting Evaluation Scale (SES). *Children and Youth Services Review*, *136*, 106396. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106396>
- Scheiner, R. (2024). *Shabbat unplugged: Technology, rest, and renewal in Jewish communities*. Tel Aviv University Press.
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, *19*, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>

Steinberger, P., & Kim, H. (2023). Social comparison of ability and fear of missing out mediate the relationship between subjective well-being and social network site addiction. *Frontiers in Psychology, 14*, 1157489. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1157489>

Tan, P. L., Tjiptono, F., & Tan, S. Z. (2024). Fear more or fear no more: Examining the emotional and behavioral consequences of FOMO and JOMO. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics, 37*(6), 1627–1648. <https://doi.org/10.1108/APJML-06-2024-0748>

הערות

- 1 חשבון האינסטגרם של מאיה ורטהיימר־זמיר: <https://www.instagram.com/mayawertheimer/?hl=he>
מאמאצ'יק העמוד הרשמי: <https://www.facebook.com/mamatzhik>
- 2 ממים של הורים: <https://www.facebook.com/groups/149902775172788>
הורים שפויים ורציונליים: <https://www.facebook.com/groups/rationalparenting>