



מדינת ישראל  
משרד האוצר - אגף החשב הכללי  
אתר טכנולוגיות המידע הממשלתי  
WWW.ITPOLICY.GOV.IL

שם המסמך : התמכרות לאינטרנט  
תאריך כתיבה : 6/01  
תאריך עדכון :  
גרסא : 1.0  
כותב המסמך : חלי פרץ

## התמכרות לאינטרנט

### תוכן העניינים :

1	כיצד מוגדרת התמכרות?	1
2	האם ישנה הפרעה המוגדרת כהתמכרות לאינטרנט?	2
3	מדוע האינטרנט ממכר?	3
4	נתונים סטטיסטיים על התמכרות לאינטרנט	4
6	תפקידה של הממשלה בהתמודדות עם ההתמכרויות לאינטרנט	6
7	סיכום	7
7	ביבליוגרפיה ואתרים רלוונטיים	7
8	נספח מספר 1 שאלון לבדיקה עצמית האם אתה מכור לאינטרנט	8
12	נספח מס' 2 מתוך האתר TheMarker.com שפורסם ב- 3.6.01	12

### 1. כיצד מוגדרת התמכרות?

התמכרויות, בהגדרתם הכללית ביותר, יכולות להיות בריאות או לא בריאות או יכולות להכיל שילוב בין השניים. אם אתם חשים התלהבות מתחביב חדש, מרגישים מחויבים לו ורוצים לבלות כמה שיותר זמן בעשייתו, הדבר יכול להיות מקור ללמידה, יצירתיות וביטוי עצמי. עם זאת, במצבי התמכרות פתולוגיים האיזון מופר והתוצאות השליליות של ההתמכרות עולות בהרבה על התוצאות החיוביות, מה שמוביל להפרעה משמעותית ביכולת של הפרט לתפקד בחיי היומיום. מזווית קלינית, שורשי התמכרויות אלה נעוצים בהתפתחותו של האדם וקשורים בחסכים או בקונפליקטים משמעותיים. התמכרויות יכולות לשמש כניסיון לשלוט בדיכאון או חרדה ויכולות להעיד על תחושת חוסר בטחון עמוקה או ריקנות פנימית. התמכרות פתולוגית יכולה להיות לחפץ, לאדם או לפעילות מסוימת ויש לה מספר מאפיינים בולטים החוזרים על עצמם ללא קשר למושא ההתמכרות:

1. הזנחה של מרכיבים חשובים בחייו של האדם בעקבות ההתנהגות.
2. שיבוש במערכות יחסים משמעותיות של האדם בעקבות ההתנהגות.
3. כעס ואכזבה מצד האנשים הקרובים לאדם בשל ההתנהגות זו.

4. תגובה מתגוננת, או מבוהלת כאשר נשמעת ביקורת על ההתנהגות.
  5. תחושת אשמה וחרדה סביב ההתנהגות.
  6. חוסר יכולת להפחית במינון של ההתנהגות המדוברת וצורך מתמיד להעלות את מינון ההתנהגות על מנת להגיע לתחושת הנאה זהה בכל פעם.
  7. שימוש בהתנהגות על מנת לברוח מהמציאות.
  8. תגובות של נסיגה פיזית ורגשית (withdrawal) כאשר נעשה ניסיון להפסיק את ההתנהגות
- כאשר מתבוננים על שמונת הסעיפים המופיעים למעלה ניתן לראות כי כל התמכרות שהיא (לסמים, לאוכל, למין, להימורים וכו') יכולה להביא לאותן התוצאות.



## 2. האם ישנה הפרעה המוגדרת כהתמכרות לאינטרנט?

התמכרות לאינטרנט עדיין לא מוגדרת כהפרעה קלינית ידועה כפי שמוגדרות הפרעות נפשיות אחרות או התמכרויות אחרות. פסיכולוגים רבים עדיין מבולבלים בכל הנוגע ליצירת הגדרה אחידה להתמכרות לאינטרנט ועדיין מתקשים להפריד בין התמכרות לאינטרנט ובין התמכרות למחשב ולעיתים מוסיפים לקטגוריה זו התמכרות לטלפונים, למשחקי וידאו וכד'. יתכן ומדובר בהתמכרות לכל התחום של "Cyberspace" – כלומר התמכרות לכל מה ששייך לעולם הוירטואלי ורחוק מן המציאות היומיומית.

למרות שלא קיימת הגדרה אחידה של התמכרות לאינטרנט ישנה הגדרה שנבנתה ע"י חוקר ששמו Ivan Goldberg. הוא קרא להפרעה **Internet Addiction disorder** או בקיצור IAD.

להלן ההגדרה שהוא יצר המבוססת על סימפטומים של האדם המתמכר:

התמכרות לאינטרנט מוגדרת כשימוש לא מותאם באינטרנט המוביל למצוקה או להתנהגות בעייתית הבאה לידי ביטוי בשלושה או יותר מן המרכיבים הבאים המופיעים יחד בתקופה של 12 חודשים ומעלה:

1. שימוש באינטרנט לפרקי זמן הולכים וגדלים על מנת להשיג את אותה ההנאה בכל פעם.
2. סימני גמילה או נסיגה כאשר נעשה ניסיון להימנע או להפחית את השימוש באינטרנט שיכולים להתבטא בחוסר שקט פיזי, חרדה, חשיבה אובססיבית על מה שמתרחש באינטרנט, פנטזיות או חלומות על האינטרנט ותנועות הקלדה בלתי רצוניות.

3. ההתנהגות כולה יוצרת הפרעה בתפקוד החברתי, המקצועי או בכל אזור תפקודי אחר שהוא בעל חשיבות לאדם.
4. השימוש באינטרנט נעשה כדי להימנע או להקל על סימני הגמילה, הזמן שבו משתמשים באינטרנט הוא תמיד ארוך יותר ממה שתוכנן, ישנו רצון מתמיד ומאמצים בלתי מוצלחים להפחית או לשלוט בכמות השימוש באינטרנט והשימוש באינטרנט נמשך למרות שהאדם מודע למחירים שהוא משלם בגלל התנהגותו.
- הגדרה זו הנה הגדרה כללית ומתוך מחקרים שונים עולה כי ההתמכרות לאינטרנט אינה בהכרח גלובלית אלא יכולה להתייחס רק למרכיבים מסוימים ברשת:
- א. התמכרות למין ברשת (cybersexual addiction) - פרטים הסובלים מהתמכרות זו עסוקים בהתבוננות, הורדה והחלפה של מוצרים פורנוגרפיים מהרשת או שהם משתתפים בחדרי צ'ט שבהם מתנהלות שיחות ארוטיות.
- ב. התמכרות ליצירת מערכות יחסים ברשת (cyber-relational addiction) - פרטים אלה נוהגים להיכנס לחדרי הצ'ט ולהיכנס למעורבות רגשית גבוהה במיוחד במערכות יחסים וירטואליות עד כדי מערכות יחסים של ניאוף מקוון.
- ג. התמכרות למשחקים ברשת (net gaming) – זוהי הגדרה רחבה המכילה בתוכה סוגים רבים של התנהגויות אובססיביות וביניהם הימורים מקוונים, משחקים, קניות ומסחר במניות. אנשים אלה ישתמשו באופן נרחב בבתי קזינו מקוונים, במשחקים אינטראקטיביים וכד' ובכל אלה הם מפסידים כמות גדולה של כסף.
- ד. הצפת מידע (information overload) - ישנם אנשים המתמכרים לכמויות המידע העצומות באינטרנט ועסוקים באיסוף המידע ואגירתו.



### 3. מדוע האינטרנט ממכר?

מה יש במדיום הזה שמביא אנשים רבים כל כך להתמכר לו?  
 לאינטרנט שלושה מרכיבים מרכזיים המהווים בסיס למודל הבנת ההתמכרויות ששמו ACE:

- אנונימיות (anonymity)
- נוחות (convenience)
- בריחה (escape)

**אנונימיות** - אינטראקציות אלקטרוניות מאפשרות למשתמש לחוש שליטה מוגברת על תוכן, טון ואופי האינטראקציה. בתוך הקונטקסט האנונימי האדם יכול להסיר מהתנהגותו נורמות המחייבות אותו בחיי היומיום. כך שיחות, אינטראקציות מיניות ואף הימורים נתפסים כנעשים בשליטת המשתמש ובלי שאף אחד יודע שמדובר בו עצמו ולא בכל אחד אחר. כך, כל אדם שהיו לו

אי פעם פנטזיות על הומוסקסואליות, בגידה, מין קבוצתי, הימורים וכד' האינטרנט מציע אזור פרטי, בטוח ואנונימי למימוש הפנטזיות. בנוסף, עצם קיומם של משתמשים נוספים המספרים על פנטזיות דומות או מתנהגים באותה הצורה מאפשרים לאדם לחוש בטחון בכך שמקבלים אותו למרות ואולי בגלל פנטזיות או צרכים שבעבר היו אסורים והיוו מקור לחרדה, אשמה ובושה.

**נוחות-** האינטרנט הוא כלי נגיש, אשר נמצא בביתם ובמקום עבודתם של אנשים רבים. אין צורך לנסוע רחוק, להתחבא, להעדר מהבית או לשקר על מנת להשתמש בו. האינטרנט מכיל כמות עצומה של אתרי צ'ט, אתרי מין ואתרי הימורים אשר קל מאוד להגיע אליהם. עצם הנגישות מעודדת את המשתמש להתנסות בהתנהגויות אשר בחיי היום יום לא היה מעז להתנסות בהן.

**בריחה-** ההתמכרות לאינטרנט משמשת כסוג של בריחה מן המציאות או שהיא יוצרת מציאות חלופית שונה מזו שחוה האדם ביומיום. לדוגמא, אישה בודדה חשה נחשקת מאוד מצד שותפיה לאתרי המין הוירטואליים, או גבר הסובל מחוסר בטחון במפגש עם נשים, חש לפתע משוחרר ופתוח כאשר הוא משוחח בצ'ט עם אישה אחרת. האינטרנט אינו נותן רק מקום למימוש דחפים אלא הוא גם מאפשר למשתמש להשיג תחושה של בריחה מהמציאות דרך היכולת של האדם לאמץ לו זהות בדויה שדרכה הוא יכול להשיג ולהיות כל מה שחסר לו במציאות החיצונית.

#### 4. נתונים סטטיסטיים על התמכרות לאינטרנט

כ- 6% מתוך 17,250 משיבים על שאלון שהועבר דרך האינטרנט תארו בתשובותיהם מצב של שימוש כפייתי באינטרנט. מעבר ל- 30% מכלל המשיבים ענו כי הם משתמשים באינטרנט כדי לברוח מהמציאות. רוב המשיבים ענו כי במהלך השימוש באינטרנט הם מאבדים את תחושת הזמן, חשים אינטימיות מוגברת ומרגישים חסרי עכבות ומשחררים.

#### התפלגות דמוגרפית של המתמכרים:

**גיל-** גיל המתמכרים משתנה מגברים לנשים, כאשר הגיל הממוצע עבור גברים הוא 29 ועבור נשים הוא 43.

**מקצוע-** התפלגות המקצועות של המכורים לאינטרנט היא כדלהלן:

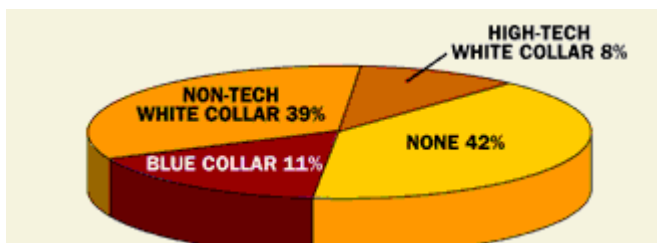
8%- מקצועות הצווארון הלבן בתחום ההי-טק

11%- צווארון כחול

39% - צווארון לבן שאינו בתחום ההי-טק

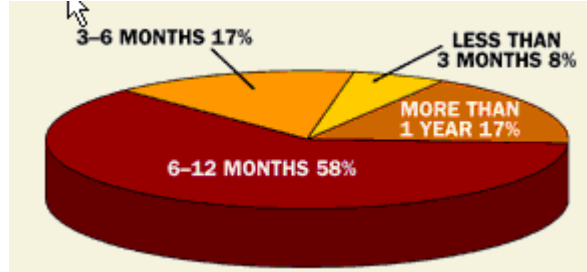
42%- ללא מקצוע (עקרות בית, סטודנטים וכד')

טבלת התפלגות מקצועית של המתמכרים לאינטרנט:



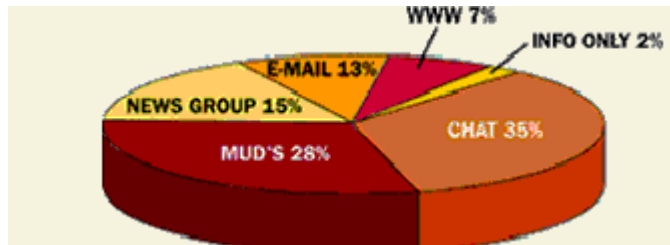
**זמן ההתמכרות-** רוב המתמכרים (58%) מעידים שהם מכורים בין 6 חודשים לשנה, 17% מכורים בין 3 ל-6 חודשים ו- 17% מכורים יותר משנה, 8% מכורים פחות משלושה חודשים.

טבלת התפלגות זמן ההתמכרות הממוצע:



**סוג האתרים** - ההתמכרות לאינטרנט לרוב אינה כוללת את כל סוגי האתרים, אלא מתמקדת בסוג אחד או שניים של אתרים. רק 2% מתמכרים לאיסוף מידע, 7% מכורים לכל סוגי האתרים ובעיקר לשיטוט ביניהם, 15% מכורים לאתרי חדשות, 28% מכורים לסוגים שונים של משחקים ברשת אשר נקראים Multi User Domain -MUD. אלה משחקים אשר בו זמנית משחקים בהם מספר של משתתפים ברשת ומכילים גם את כל סוגי משחקי ההימורים. האתרים שמובילים לאחוז הגבוה ביותר של ההתמכרות - 38% הם אתרי הציט שכוללים גם אתרי צ'ט להיכרויות, פורומים שונים ואתר צ'ט פורנוגרפיים.

התפלגות ההתמכרות לפי סוגי האתרים:



**גברים, נשים והתמכרות לאתרים שונים** - גברים מעדיפים אתרי משחק מקוונים אשר קשורים בתחומים של שליטה וכוח. בנוסף גברים נמשכים יותר לאתרי מין וירטואליים ובכלל לאתרי מין בהם הפורנוגרפיה היא בוטה וגלויה יותר.

נשים דיווחו כי פעמים רבות הן חיפשו באינטרנט תמיכה, קבלה ונחמה דרך מערכות יחסים מקוונות הנוצרות בחדרי הציט. קהילות וירטואליות נותנות ליותר נשים מגברים תחושה של שייכות ויכולת להיות בחברתם של אחרים בסביבה נינוחה, נטולת איומים. בעוד גברים מחפשים יותר מין מקוון נשים מחפשות יותר רומנטיקה מקוונת. נשים נהנות יותר מן היכולת שלא לחשוף את הופעתן החיצונית באינטראקציות מקוונות. כך, נשים מושכות יכולות להסוות את יופיין ולחפש קשר שאינו מבוסס על משיכה מינית בלבד ונשים שאינן מרגישות מושכות יכולות להסוות את הופעתן וליצור לעצמן דמות של אישה יפה ומושכת.

## **5. תפקידה של הממשלה בהתמודדות עם ההתמכרויות לאינטרנט**

האינטרנט הנו כלי השימוש בו הולך ומתרחב כל הזמן. בכל יום נוצרים אתרים חדשים והטכנולוגיה עצמה הולכת ומתקדמת. אחת ההנחות היא שכמו שצריכת סמים דרך הוריד היא הממכרת ביותר, כך השימוש לרעה באינטרנט ילך ויגבר ככל שהמודמים יהיו מהירים יותר והגישה תהיה קלה יותר (פס רחב).

לאינטרנט כידוע יתרונות עצומים, הוא מכיל מידע רב ויש בידו לשפר גם את איכות וגם את טיב הלמידה והעבודה של בני האדם, עם זאת, הסכנה הטמונה בהגזמה בשימוש בכלי זה יכולה להיות הרסנית ולכן יש לתת על כך את הדעת גם ברמה הממשלתית.

הממשלה תצטרך להיות מעורבת בתהליכים שיתרחשו במספר מערכות הקשורות אליה והראשון שבהם הוא **מערכת החינוך**; בשל השימוש הגובר במחשבים ובאינטרנט יתכן ויהיה צורך לדבר על הנושא עם תלמידים, להסביר את הסכנות שבהתמכרות כזו כפי שעושים לגבי התמכרויות מסוכנות אחרות ואולי אף לבנות תוכניות חינוכיות בנושא.

כיום קיימות תוכניות לימוד המתייחסות לנושא ההתמכרויות אך אין בהם התייחסות להתמכרות מהסוג המדובר. יתרה מזו, האינטרנט הופך לכלי מרכזי יותר ויותר בתוכניות לימוד ובהכוונות ללמידה עצמית של תלמידים. מכאן שבמערכת החינוך ידרשו להקדיש מחשבה כיצד להסביר לתלמידים מהו ההבדל בין שימוש "טוב" באינטרנט לשימוש "מזיק", וכפי שצויין קודם במאמר, ההבחנה אינה פשוטה ואינה מובנת מאליה. קושי נוסף קשור בפער שקיים באופן טבעי בין כמות צריכת האינטרנט של התלמידים לבין צריכת האינטרנט של המורים ואולי כשלב ראשון בתהליך יש לערוך השתלמויות למורים על האינטרנט, השימוש בו והסכנות הטמונות בו. בשלב שני, ניתן לבנות תכנית הסברתית שתשולב במערכת הלימודים שתכלול גם היא את היתרונות והחסרונות שבשימוש באינטרנט ותסביר לתלמידים את הסכנות הכרוכות בשימוש יתר ובהתמכרות לרשת.

גוף נוסף שקשור בממשלה הוא **מערכת החוקים ובתי המשפט**; בארה"ב קיימים כבר מספר תקדימים של פסיקות משפטיות שהיו קשורים בהתמכרות לאינטרנט וביניהם משפטים שהיו קשורים בגירושין על רקע ההתמכרות, בפיטורין מן העבודה ובעבריינות (כגון שידול ילדים, פגיעה בקטינים וכד'). יהיה צורך להגדיר את גבולות המותר והאסור באינטרנט, ולקבוע קריטריונים שלפיהם ניתן יהיה להגדיר אדם כמכור לאינטרנט ולהביא את ההתמכרות, במידה ויהיה צורך, כעילה לגירושין, לתביעות חזקה על ילדים או לפיטורים.

בארץ כבר היו מספר תקדימים של פסיקות משפטיות בנושא בעיקר בשירות הציבורי שבהם בית הדין לעבודה קבע כי שימוש לצרכים פרטיים באינטרנט בשעות העבודה הנה עבירת משמעת, למרות שבשירות הציבורי אין מפטרים על עבירות משמעת בלבד.

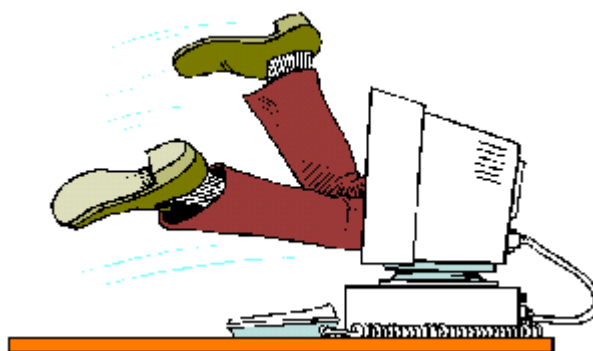
דרישה גורפת שלא להשתמש באינטרנט לצרכים פרטיים בשעות העבודה יכולה להיות בחזקת גזירה שאין הציבור יכול לעמוד בה ועל כן חשוב לקבוע מדיניות ממשלתית בנושא שניתן יהיה להכיל אותה גם במגזרים פרטיים. ניתן לעשות, כפי שנהוג במספר רב של גופים בארץ ובעולם, הגבלה על גלישה לאתרים מסוימים כגון אתרי חיפוש עבודה ואתרי צ'ט, פורנוגרפיה וכד'. ניתן גם

להקצות זמן בתוך העבודה שבו יותר לעובד להשתמש באינטרנט לצרכיו הפרטיים ובלבד שהדבר אינו פוגע בעבודתו השוטפת (ראה לנושא זה נספח מס' 2 המצורף למאמר)

תחום נוסף הוא **התחום הטיפולי**; כפי שהיום ישנם מרכזי טיפול לסוגי התמכרות שונים וכן מרכזים לתמיכה עצמית (כגון AA), יתכן ויהיה צורך להקים מרכזים כאלה או לבנות שיטות טיפוליות ספציפיות להתמכרות זו. בארה"ב פועלים מספר מרכזים כאלה בעיקר בקולגיים ובאוניברסיטאות, שם כנראה היקף התופעה הוא הרחב ביותר.

## 6. סיכום

התמכרות לאינטרנט הוא נושא שאנו יודעים עליו מעט מאוד. זהו תחום שרק ילך ויתרחב ובודאי דורש עוד מחקר והתייחסות רבה. עם כל הקשיים שהתמכרות מכל סוג שהיא מביאה והמחיר הגבוה שנדרש לשלם המכור והסובבים לו, עדיין יש בכך גם נקודת אור; כאשר האינטרנט החל לתפוס תאוצה נשמעו הרבה קולות שהתריעו על כך שהאינטראקציה עם המחשב תלך ותתפוס חלק מרכזי בחיינו והקשרים הבינאישיים יהפכו שוליים. אך כנראה שהדבר אינו נכון והאדם הוא בכל זאת יצור חברתי בבסיסו וגם כאשר הוא מתמכר לאינטרנט ההתמכרות לרוב תהיה לאתרים בהם יש אינטראקציה עם משתמשים אחרים. כנראה שהחיפוש אחר אינטראקציה זו, למרות ההבדל בינה ובין יחסים בינאישיים רגילים, עדיין ממלאת חלק נכבד בחיינו.



## 7. ביבליוגרפיה ואתרים רלוונטיים

[www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com) - זהו אתר נרחב המכיל את הגדרת ההתמכרות, מאפיינים של סוגי התמכרויות לאינטרנט, שאלון לבחון האם אתה משתמש מכור ומרכזי טיפולי מקוון.

<http://www.uml.edu/student-services/counseling/internet/netdisorder.html>

מכיל מאמר בנושא התמכרות לאינטרנט, אפשרות להשתתף בסקר מקוון בנושא וכן הגדרה של התמכרות לאינטרנט.

[www.rider.edu/users/suler/psyber/cybaddict.html](http://www.rider.edu/users/suler/psyber/cybaddict.html) - אתר הדן בנושאים הקשורים בפסיכולוגיה של העולם הוירטואלי ומכיל גם מידע מעניין על הנושא של התמכרות לאינטרנט.

[www.abcnews.go.com/sections/tech/dailynews/netaddiction990823.html](http://www.abcnews.go.com/sections/tech/dailynews/netaddiction990823.html)

מאמר המסכם מחקר על התמכרות לאינטרנט.

<http://construct.haifa.ac.il/~azy/refbehav.htm> אתר של פרופ. עזי ברק מאוניברסיטת חיפה, המתמחה בנושא של הפסיכולוגיה של האינטרנט ומכיל כמות נרחבת ביותר של ביבליוגרפיה בנושא.

<http://www.egroups.com> קבוצת תמיכה למכורים לאינטרנט, המכילה צ'ט ומידע לכל מי שמעוניין להצטרף.

<http://www.cme.org/> אתר להורים המכיל מידע ודרכי התמודדות עם ילדים המתמכרים לאינטרנט או משוטטים באתרים שההורים אינם מעונינים שהם יגיעו אליהם.

### **7.נספח מספר 1 שאלון לבדיקה עצמית האם אתה מכור לאינטרנט**

השאלון מתורגם מתוך האתר [www.netadiction.com](http://www.netadiction.com) :

לפניך 19 שאלות. סמן/ני את התשובה המתאימה לך עבור כל אחת מהן :

**באיזו תדירות את/ה נשאר לגלוש ברשת זמן ארוך יותר מזה שתכננת?**

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

**2. באיזו תדירות את/ה מזניח/ה עבודות בית שונות על מנת לגלוש זמן ארוך יותר?**

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

**3. באיזו תכיפות את/ה מעדיף את הגלישה באינטרנט על פני אינטימיות עם בן/בת הזוג**

**שלך?**

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

**4. באיזו תדירות את/ה יוצר/ת מערכות יחסים מקוונות עם גולשים נוספים?**

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד



6 תמיד

5. באיזו תדירות אנשים אחרים בחייך מתלוננים כי על הזמן שאת/ה מבלה בגלישה ברשת?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

6. באיזו תדירות את/ה בודק האם קיבלת דואל (e-mail) חדש לפני שתבצעי כל פעולה

אחרת שעליך לעשות?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

7. באיזו תדירות התפוקה והתפקוד שלך בעבודה נפגעים בשל האינטרנט?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

8. באיזו תדירות את/ה מתנהג/ת בחשאיות או בהתגוננות כאשר מישהו שואל אותך מה

אתה עושה כאשר אתה מחובר לרשת?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

9. באיזו תדירות את/ה חוסם מחשבות שליליות על חייך באמצעות מחשבות מרגיעות על

האינטרנט?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

10. באיזו תדירות את/ה מוצאת את עצמך מחכה לרגע בו תוכל/י להתחבר שוב לרשת?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

11. באיזו תדירות את/ה חושש/ת שלא האינטרנט החיים יהיו משעממים, ריקים וחסרי

שמחה?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

12. באיזו תדירות את/ה מתרגז, מתפרץ או מתנהג בחוסר שביעות רצון אם מישהו מפריע לך

בזמן הגלישה ברשת?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

13. באיזו תדירות את/ה מפסיד שעות שינה בשל שיטוטים ברשת?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

14. באיזו תדירות את/ה מרגיש/ה עמוס במחשבות על האינטרנט שאינך מחובר/ת או

מפנטז/ת על התחברות לאינטרנט ?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

15. באיזו תדירות את/ה מוצא את עצמך אומר/ת "רק עוד כמה דקות..." כשאת/ה מחובר

לרשת?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

16. באיזו תדירות את/ה מנסה לקצר את הזמן שבו אתה שוהה באינטרנט?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

17. באיזו תדירות את/ה מנסה להסתיר כמה זמן היית מחובר לאינטרנט?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

18. באיזו תדירות תעדיפי/י לשוטט באינטרנט מאשר לצאת לבלות?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

19. באיזו תדירות את/ה חש/ה מדוכא, עצוב או עצבני כשאינך מחוברת ומפסיק/ה

להרגיש כך ברגע שהתחברת?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

### חשב את נקודותיך

48-19 נקודות: את/ה משתמש/ת ממוצע. לעיתים תגלוש/תגלשי יותר זמן מן המתוכנן אך הגלישה כולה מתבצעת בליטה.

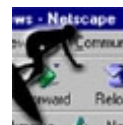
78-49 נקודות: לעיתים די תכופות את/ה חווה קשיים בעקבות השימוש הרבה באינטרנט. כדאי לקחת בחשבון את השפעת האינטרנט על חייך.

99-79 נקודות: השימוש שלך באינטרנט יוצר בעיות משמעותיות בחייך. עליך להעריך את היקפן של בעיות אלה ולהתמודד איתן בהקדם האפשרי.

## 8.נספח מס' 2 מתוך האתר TheMarker.com שפורסם ב- 3.6.01

גלשת - פוטר

TheMarker מאת עינב בן יהודה/  
15: 14 3.6.2001



גלישה באינטרנט בזמן העבודה היא עבירת משמעת

כמעט לא קיימים עובדים, הנעזרים במחשב לביצוע עבודתם, אשר אינם עושים שימוש באינטרנט לצרכים פרטיים. מעסיקים רבים יכלו עד היום להתמרמר על בזבוז הזמן, ועל השימוש בחיבור לאינטרנט למטרות פרטיות, אך נותרו חסרי אונים.

מספר חברות ניסו להילחם בתופעה על ידי חסימת הגישה לאתרים מסוימים, כגון אתרי חיפוש עבודה, או אתרי סקס. דוגמה לכך היא הנהלת אי.סי.איי אשר חסמה את הגישה לאתרי חיפוש העבודה, כך שהעובדים לא יוכלו לגלוש במהלך שעות העבודה לאתרים אלה בחיפוש אחר מקום עבודה אלטרנטיבי.

האם מסתמן שינוי? האם יוכלו מעסיקים לפטר את עובדיהם בטענה כי הם גולשים בשעות העבודה באינטרנט לצרכים פרטיים?

### בשירות הציבורי לא ניתן לפטר עובד בשל עבירת משמעת

בית הדין האזורי לעבודה בתל אביב קבע כי גלישה באינטרנט בזמן העבודה היא עבירת משמעת. הקביעה באה לידי ביטוי בבקשה של עובד עיריית רמלה להוצאת צו מניעה זמני כנגד עריכת שימוע שביקשה העירייה לערוך במסגרת הליכי פיטורים.

השאלה המרכזית בה התבקש בית הדין להכריע היא באיזה הליך על העירייה לנקוט לנוכח רצונה להביא את קשר העבודה עם העובד לסיומו - פיטורים בעילה של אי התאמה, או העמדה לדין משמעתית בפני בית הדין למשמעת. העירייה רשאת לפטר עובד בשל אי התאמה, אך כמו גופים אחרים בשירות הציבורי היא אינה מוסמכת לפטר עובד בשל עבירת משמעת, אלא להעמידו לדין משמעת.

מטענות העירייה עולה כי העובד "מבלה זמן רב בשיטוט באינטרנט גם על חשבון העבודה... בשיטוטים נכנס לעתים לאתרים בלתי ראויים, עורך סקר בתי מלון, סקר מוקדים, סקר למכוניות וכד'. לאחר אזהרות רבות האינטרנט נותק לחודש, אך לאחר שהוחזר האינטרנט המשיך (העובד) בשלו". עוד עולה מטענות העירייה, כפי שהן מוצגות בפסק הדין, כי העובד מוציא תדפיסי תמונות

לצרכים פרטיים במדפסת העירייה, לא עונה לטלפונים, לא מסייע ליתר העובדים בעבודתם, יוצא מהעבודה ללא אישור לשעות רבות ואף נעדר מהעבודה ימים רבים באופן חריג.

### **עצם הריבוי מוסיף סכנה**

בית הדין קבע כי גלישה באינטרנט שלא לצרכי עבודה היא עבירת משמעת מובהקת. מפסק הדין עולה כי העובד אישר כי הוא גולש באינטרנט בזמן העבודה, אולם טען כי הדבר אינו פוגע בעבודתו וכי כמוהו נוהגים עובדים רבים בעירייה. השופטת לאה גליקסמן ונציגי הציבור קבעו כי טענותיו של העובד אינן משכנעות.

"ראשית, איננו מקבלים את הטענה כי גלישה באינטרנט על חשבון שעות העבודה אינה פוגעת בעבודה, ומונעת מהעובד למלא כראוי את תפקידו. מכל מקום, גלישה באינטרנט לצרכים פרטיים מהווה שימוש במשאבי המעביד שלא לצרכי העבודה. כמו כן, מקבל העובד שכר בעבור שעות בהן אינו מבצע את עבודתו. שנית, העובדה שכך נוהגים גם עובדי עירייה אחרים, אינה שוללת את העובדה שהתנהגות העובד מהווה עבירת משמעת".

בהקשר זה ציטט בית הדין פסיקה של השופט (בדימוס) זמיר, שקבע כי גם אם עובדים רבים נוהגים לעבור את אותה העבירה, אין זה מכשיר את העבירה: "יתרה מזאת, לא פעם ניתן לומר כי עבירה, ככל שהיא נפוצה יותר, כך היא פוגעת יותר. עצם הריבוי מוסיף סכנה. לכן ראוי להאבק בעבירה כזאת ביתר נחישות, גם כשמדובר באחד העבריינים, כדי שאחרים יראו וייראו".

### **השלכות הפסיקה לגבי המגזר הפרטי**

עו"ד הילה פורת, מנהלת מרכז מידע בדיני עבודה ושכר בחברת HPS מקבוצת קו מנחה, מציינת כי אומנם פסק דין זה ניתן בעניין עובד עירייה, אך ניתן להסיק ממנו לגבי עצם התופעה, ועל השלכותיה במגזר הפרטי.

"בפסקי דין רבים בית הדין לעבודה שלל או הפחית פיצויי פיטורין מעובד שפוטר במגזר הפרטי בעקבות הפרת משמעת חמורה. השיקולים שמנחים את בית הדין בבואו להחליט האם מדובר בעברת משמעת חמורה המצדיקה שלילת פיצויי פיטורים מוחלטת מהעובד, או הפחתה של פיצויי הפיטורין, הינם, בין היתר, כמות הפרות המשמעת, חומרתן, כמות ההתראות שהוציא המעביד בגינן ואופי התנהגותו ותפקודו של העובד בנסיבות אותן מתאר המעביד. פסיקה זו מהווה הבעת עמדה של בית הדין, היכולה להשפיע על המגזר הפרטי בנושא של פיטורים עקב הפרות משמעת ושיעור פיצויי הפיטורים בגינם".

עו"ד יעל דולב, המתמחה בדיני עבודה, ממשרד יעל דולב ושות', מוסיפה כי פיטורי עובד בנסיבות השוללות ממנו פיצויי פיטורים, אינם מחייבים את המעביד בהודעה מוקדמת כקבוע בחוק. חוק

הודעה מוקדמת לפיטורים והתפטרות שעבר לאחרונה בכנסת ונכנס לתוקפו ב-1 ביוני השנה, מעגן בתוכו את המצב המשפטי הקיים, כפי שנקבע בהסכמים קיבוציים, בצווי הרחבה ובפסיקת בתי הדין לעבודה, וכן מוסיף וקובע הוראות חדשות, אשר לא היו קיימות עד עתה.