

מפגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

"התמכרות לאינטרנט": פתולוגיה,
חיתוס ופניקה מוסרית

יעקב הכט

תדפיס מתוך גיליון 26

טבת תשס"ח – דצמבר 2007

"התמכרות לאינטרנט": פתולוגיה, חיתוס ופניקה מוסרית

יעקב הכט

תקציר

בחברה המודרנית תפקידם של אנשי בריאות הנפש לטפל בתחושות מצוקה של האדם, ובמצוקות הקשורות לאינטרנט בכלל זה. אולם ייחוס הגורם הישיר למצוקה לטכנולוגיות האינטרנט, אין לו בינתיים על מה להסתמך, שכן ל"התמכרות לאינטרנט" לא הוגדרו עדיין אמות מידה קליניות או תסמינים פתולוגיים; היא איננה נחשבת כהפרעה נפשית ואיננה מוכרת כמחלה על ידי המערכת הרפואית. כמו כן, אין ממצאים אפידימיולוגיים שיגדירו את הגלישה הנורמלית באינטרנט ואת הסטייה ממנה באופן שניתן יהיה להסיק מהם ביחס לפתולוגיה. כך, בניגוד להגדרות עממיות ועיתונאיות חוזרות ונשנות של פניקה מוסרית ביחס ל"התמכרות לאינטרנט", בעיקר של ילדים ובני נוער, אנו רואים כי באופן כללי, הממסד הפסיכיאטרי דוחה הגדרות אלו. המאמר דן בהתפתחותן של מיתוס המסייע ליצירת סמן שלילי לסדר חברתי הווירטואלי ולהתנהגות אינטרנטית "רצויה". מיתוס זה מעניק "לגיטימציה" להתערבות חברתית על מנת למנוע פגיעה אפשרית בתהליכי החברות (סוציאליזציה) של הצעירים בחברה, אולם יש מקום גם לסברה כי מיתוס זה, המשמש כמסווה של חמלה ודאגה לפרט, מושפע למעשה מאינטרסים כלכליים, חברתיים ופוליטיים המבוססים על עצמה וכסף. ההתמכרות של הצעירים נהפכה למטפורה של מלחמת תרבות בין-דורית. במאבק זה, האינטרנט מתואר כאבן נגף וכתובת פנדורה וירטואלית, המכילה הרבה מתחלואי החברה. ההתמכרות שוב איננה נתפסת כתדירות הגלישה בלבד, אלא מיוחסת בעיקר לאיכותן של סביבות הגלישה. הבנייתם החברתית של הסביבות היא תהליך מהיר שחלים בו שינויים בנורמות המקובלות המתייחסות לתפיסת התנהגות הרצויה, ולכן קיימים קשיים אובייקטיביים בקביעת הנורמות והגבולות של ההתמכרות. אין לנו עדיין כל מושג על רמת "הנורמליות" של הגלישה באינטרנט. עם זאת, ניתן להבחין בסביבות וירטואליות בעלות סיכון שאין צורך או הכרח להציגן במונחי התמכרות. הגלישה בסביבות אלה מחייבת סיוע של אדם בוגר בעל יכולת שיפוטית מוסרית בשלה, שכן אצל רבים מבני הנוער יכולת זו עדיין בשלבי התגבשות.

מילות מפתח: אינטרנט, התמכרות, נוער

* ברצוני להודות לד"ר זיוה לוי על תיקוניה בטיטת המאמר וכן לד"ר אורן גולן על הערותיו, אולם כל האחריות על הנאמר כולה מוטלת עלי. פניות בעניין המאמר יש להפנות לד"ר יעקב הכט בדוא"ל hecht_j@netvision.net.il

פתח דבר

- ◆ "מאה אלף ישראלים מכורים לאינטרנט", מתוך ידיעה שפורסמה ב"הארץ" ב-20.4.2004 (ימיני, 2004)
 - ◆ "סקר של משרד החינוך מגלה כי 17.5% מהתלמידים סובלים מהתמכרות למחשב", הופיע ב"מעריב" ב-7.12.2005 (קשתי, 2005)
 - ◆ "8 מיליון נשים וגברים בכל העולם ובכל הגילאים מכורים לאינטרנט ברמות שונות" (ידיעון ממשל זמין, 2006)
 - ◆ "מחקר: ההתמכרות לאינטרנט-מחלה רשמית" (פסיג, 2006)
 - ◆ "מחקר חדש טוען כי 8 אחוז מהאוכלוסייה סובלת מהתמכרות לאינטרנט", ידיעה שהופיעה ב"הארץ" ב-12.12.2006 (אילני, 2006)
 - ◆ "עשרות ישראלים סובלים מהתמכרות לאתרי אינטרנט", ידיעה שהתפרסמה ב-The Marker ב-15.3.2007 (הנר, 2007)
- לאחרונה, החלה התעניינות גוברת בתופעת ה"התמכרות לאינטרנט", קרי שימוש מוגבר בפעילות המחשב והאינטרנט. שימוש זה הוגדר באמצעי התקשורת כסטייה הטומנת בחובה סכנות, כגון: אבדן שליטה עצמית, כפייתיות והשתעבדות. למרות עושר הכתיבה בנושא, אנו רואים כי לפי שעה דוחה הממסד הרפואי-פסיכיאטרי את הטענות הללו, שכן לתפיסה זו עדיין אין סימוכין במערכות החברה האמורות לקבוע את מעמדה של ההתמכרות. במאמר הנוכחי אנסה לעמוד על ניסיונות להתייחס אל ההתמכרות כאל מחלה, שכשלו. כמו כן, אדון בהבנייתו של מיתוס ההתמכרות, המבטא במידה מסוימת מניעים חוץ-רפואיים, כגון אינטרסים פוליטיים, חברתיים וכלכליים. תחילה אדון בתהליכי ה"מדיקליזציה" של ההתמכרות המתרחשים בממסד הרפואי.

ה"מדיקליזציה" של ההתמכרות

ההתבוננות ב"התמכרות לאינטרנט" מחזירה אותנו לדיון דומה ביחס לתפיסת מקומו של השיגעון בחברה. מדיון זה ניתן לראות כיצד משתנה התפיסה בהתאם לשינויים בנורמות התרבות במהלך ההיסטוריה. בנושא זה דנו בהרחבה, בין היתר, פוקו (Foucault, 1965), תומש סאס (Szasz, 1974) – אבי התנועה האנטי-פסיכיאטרית ורבים אחרים.

לטענת פוקו, מאמצע המאה השבע עשרה, תפסה דמותו של המשוגע את מקומו של המצורע כסמן שלילי של הסדר החברתי (פוקו, 1986). עד אז נסבל השיגעון מבחינה חברתית. אולם כשהופקדה הגדרת השיגעון בידי הפרופסיה הרפואית, הפך הדיון על אודותיו חד-שיח בתוך הפרופסיה הפסיכיאטרית ולא דו-שיח עם הסביבה החברתית. החל מסוף שנות הארבעים של המאה שעברה, הרפואה המודרנית הפכה

לסוכנת חברתית בעלת סמכות וכוח. התוקף החברתי שלה מתבסס על האבחנות הקליניות האובייקטיביות של המחקר המדעי. בידי הפרופסיה הרפואית הסמכות להגדיר התנהגות מסוימת כבעיה רפואית או כמחלה, שריפוי הוא באמצעות טיפול נפשי ותרופתי (או באמצעות שניהם גם יחד). התהליכים הקשורים לקביעת המחלה מכונים "מדיקליזציה" (medicalization). תהליכים אלה מאפשרים לממסד הרפואי להפוך בעיות מוסריות וחוקיות למחלות על ידי החלפת מערכת תוויות אחת בשנייה. נקודת המוצא של ההיבט המוסרי קובעת אפיון, כי כל אדם אחראי למעשיו. לכן, "החלפת התוויות" פירושה כי המתמכרים הם חולים אשר התנהגותם סוטה מן המקובל והם אינם אחראים למעשיהם. היא מותירה בידי הממסד הרפואי את הצורך לטפל בהם, גם אם זה בניגוד לרצונם.

בדנות מסוימות, כגון האסלאם, המדיקליזציה אפשרה להפוך את ההתמכרות לאלכוהול מתופעה חברתית ובריאותית לחולשה מוסרית המנוגדת לרצון האל. בלשון ציורית ניתן לומר, כי היא הפכה מנקטר האלים לכוס התרעלה (טייכמן 2001). במילים אחרות, המעבר משתיית אלכוהול לאלכוהוליזם עבר תהליך של תיוג רפואי המבדיל בין אנשים "חולים" ל"בריאים". ההומוסקסואליות תויגה אף היא כהפרעה נפשית בשנת 1968, במדריך האמריקני לאבחנת מחלות פסיכיאטריות (DSM-II),¹ אף כי הוסרה במהדורות הבאות. שתי הדוגמאות הללו, ההתמכרות לאלכוהול מחד גיסא והומוסקסואליות מאידך גיסא, משקפות את השינויים החלים בנורמות החברתיות ואת מעמדה המונופוליסטי של הרפואה בשינויים אלו.

בניסיונות המדיקליזציה הראשונים בתחום ההתמכרות למחשב ולאינטרנט, היא תויגה כפתולוגית. לפני כעשרים וחמש שנים טבע שוטון (Shotton, 1989, 1991) לראשונה את המונח "התמכרות למחשב" (computer addiction). שש שנים מאוחר יותר (1995), תיאר הפסיכיאטר הניו יורקי איוון גולדברג את התופעה כ"הפרעה של התמכרות לאינטרנט" (IAD – Internet Addiction Disorder). בתיאור התופעה עשה גולדברג שימוש באמות מידה דיאגנוסטיות (diagnostic criteria) מקובלות בקודקס הפסיכיאטרי (DSM). למעשה תיאר גולדברג את ההתמכרות כמחלת נפש כפרודיה, אולם הפרסום גרם לכך שהתמכרות זו אכן החלה להיקרא "מחלת נפש"...

Ivan Goldberg's Parody of "Pathological Computer Use Disorder"

He [psychiatrist Ivan Goldberg] decided to play a little joke on the members by posting a parody of the American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (New Yorker Magazine, 1997).

1 The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-DSM משמש כמדריך לאבחנת מחלות פסיכיאטריות של האגודה הפסיכיאטרית האמריקנית. המדריך מקובל במרבית העולם המערבי ומשמש לצורכי אבחון ומחקר. עד היום פורסמו ארבע מהדורות – הראשונה פורסמה בשנת 1952, והמהדורה הנוכחית, הרביעית, פורסמה בשנת 2000 (American Psychiatric Association, 2000).

רק לאחר שקיבל תגובות רבות, נוכח גולדברג לדעת כי הפרודיה שהציג נלקחה ברצינות. לפיכך, הוא הצהיר כי לא היה כלל בכוונתו להשוות את ההתמכרות לרשת ("netaholism") להתמכרות להרואין והדגיש כי למעשה לא ניתן כלל להגדיר את ההתמכרות לאינטרנט במונחים פסיכיאטריים. למרות הכחשתו הנמרצת של גולדברג, פרודיה זו הניחה את היסודות לבנייתו של מיתוס ההתמכרות, ועל כך בהמשך. אחת העבודות הראשונות שהתבססו על הפרודיה של גולדברג, נעשתה לפני כעשור על ידי צמד חוקרים שווייצריים (Egger & Rauterberg, 1996), מהמכון הפדרלי לטכנולוגיה בלוזאן (Swiss Federal Institute of Technology). עבודתם לא אישרה את קיומה של ההתמכרות. המחקר נעשה על 450 גולשים בסביבות גיל השלושים, בעיקר משווייצריה, מהם 16% נשים ו-84% גברים. מעל 50% היו בעלי השכלה אקדמית. 10% דיווחו כי בשנה האחרונה צמצמו את הגלישה, מעל 50% דיווחו כי הגלישה מהווה עבורם תחליף לצפייה בטלוויזיה.

מקרה קליני ראשון פורסם ביזמתה של הפסיכיאטרית האמריקנית קימברלי יאנג, הסבורה שההתמכרות לאינטרנט היא אכן מחלה, ואף כתבה ספר בנושא זה (Young, 1998, 2004) (*Caught in the Net*). המקרה שאותו תיארה נסב על עקרת בית בת 43 שהתמכרה לאינטרנט, אף שלא סבלה בעבר מבעיות פסיכיאטריות (Young, 1996a, b). יאנג אף הקימה באוניברסיטת ברדפורט את "המרכז להתמכרות ברשת בפנסילבניה" (Center for Online Addiction in Pennsylvania), הנחשב לאחד המרכזיים בנושא ההתמכרות לרשת האינטרנט. החוקרת מודעת לכך כי רבים מעמיתה אינם מקבלים את תיוגה של ההתמכרות כמחלה ומסתפקת באמירה כי בעיית ההתמכרות היא מבחינתה בעיה סמנטית ולא מהותית. לעמדתה של יאנג מצטרפת גם הפסיכולוגית מבוסטון, מרסה אורזק, העוסקת בתרפיה של התנהגות קוגניטיבית. אורזק הקימה את שירותי ההתמכרות למחשב ליד בית החולים מקלין (Computer Addiction Service at McLean Hospital). את דעתה היא פרסמה כבר לפני כעשור (Orzack, 1998) ומחזיקה בה עד היום. בריאיון למגזין הווירטואלי לחומרה ולמחשבים Ars Technica, טענה אורזק כי 40% משחקי המשחק מבוסס הרשת World of Warcraft, הנחשב כלהיט בעולם המשחקים, הם מתמכרים (Reimer, 2006).

על כך הגיב הפסיכולוג גרוהול, העוסק אף הוא בנושא ההתמכרות, מתמחה בשירותי בריאות הנפש המקוונים ומפעיל את האתר העצמאי Psych Central, כי אורזק אינה מבססת דעתה על עובדות וכי המידע שהיא מסרה הוא מהרהורי לבה בלבד. החוקר אף מוסיף, כי מגוחך לטעון שכל פעילות מהנה היא התמכרות אשר ניתן לכנותה "הפרעה התנהגותית רצינית" (serious mental disorder), שכן, על פי היגיון זה, גם קריאה ספר במשך חמש עד עשר שעות ביום יכולה להיחשב כהתמכרות לקריאה (Grohol, 2005b, c). לטענתו של גרוהול "העתקת" אמות מידה של תסמינים דיאגנוסטיים המיוחסים להפרעה תוך הכנסת שינויים מעטים, במטרה להצביע על קיומה של הפרעה חדשה, היא אבסורדית. לדעת החוקר, גם מבחן עצמי

של ההתמכרות לאינטרנט אינו מגלה כלל מופרעות נפשית, שכן המבחן אינו מבוסס על מדגם מייצג ו-60% מהנחקרים גלשו לצורכי עבודתם, כלומר ”גלישתם היא אומנותם” (ראו Widyanto & Griffiths, 2006; Widyanto & Grohol, 2005a; Murrnan, 2004).

שלב נוסף בניסיונות למדיקליזציה ניתן לראות בעקבות פרסום מחקר קליני שנערך על ידי צוות חוקרים מבית הספר לרפואה של אוניברסיטת סטנפורד שבקליפורניה. בראשותו של הצוות עמד הפסיכיאטר אליאס אבו-יאוד, המנהל את המרפאה לטיפול בהתמכרות (Stanford's Impulse Control Disorders Clinic). היה זה המחקר האפידימיולוגי הלאומי הראשון שנערך בארצות הברית ואשר בדק והעריך שימוש בעייתי באינטרנט (Aboujaoude, Koran, Gamel, Large & Serpe, 2006). לדעת עורכי המחקר הוא עשוי לקדם את הדיון, האם ההתמכרות היא הפרעה ברורה בפני עצמה או רק ביטוי לבעיות פסיכופתולוגיות אחרות, כגון דפרסיה או התנהגות כפייתית (Obsessive-Compulsive Disorder). ממצאי המחקר המתייחסים לסממני הכפייתיות האינטרנטית מראים, כי בתשובות הגולשים יש התייחסות לבעיות מצוקה מסוימות הנובעות מהגלישה. הן באות לידי ביטוי בקרב שישה אחוזים עד ארבע עשר אחוז מבין המשיבים חיובית לשאלות המוצגות בלוח 1. עם זאת, עורכי המחקר מציינים כי לא ניתן לזהות בין הנחקרים מקרים בעלי משמעות קלינית.

לוח 1. פריטים מהשאלון של אבו-יאוד ועמיתיו (Aboujaoude et al., 2006)

5.9%	האם יחסיך החברתיים סבלו משימוש מופרז באינטרנט?
8.2%	האם אתה גולש כאמצעי להעלמת בעיות או לשיכוך מצב רוח רע?
8.7%	האם אתה מסתיר את זמן המחשב שלך מהמשפחה, מחברים, מעובדים?
12.3%	האם אתה מרגיש צורך בצמצום בגלישה?
12.4%	האם אתה גולש יותר מהזמן שהקצבת לך מראש?
13.7%	האם קשה לך לא לגלוש כמה ימים?

הפסיכולוג הישראלי עזי ברק מביע אף הוא התנגדות ליחס המוטעה לתופעת ההתמכרות באינטרנט (ברק, 2006).²

התמכרות לאינטרנט

[...] עד כמה התופעה רווחת? [...] אין הקפדה על שימוש במונחים ברמה העממית (ולא פחות – העיתונאית), אין הקפדה על שימוש במונחים [...] יש ”מכורים” לנהיגה, לכדורגל, לריקודי-עם, ליוגה או לחומס. כמובן שהשימוש בהקשרים אלו

2 דבריו התפרסמו באתר אינטרנט, ביומן רשת קבוצתי (”המרושתיים”) הודן בנושאי טכנולוגיה בהשתתפות עשרות אישים מעולם ההייטק, האקדמיה, המשפט והמשחקים.

במילה "התמכרות" אינו מלמד באמת על התמכרות אלא, לכל היותר, על שימוש או התעסקות רבה בפעילות זו או אחרת (אולי אפילו "מוגזמת" לפי תפיסה או הערכה זו-או-אחרת), כשפעילות זו באה מבחירה ובהעדפה רצונית. אך אין לכך ולהתמכרות כמעט ולא דבר. [...] "שיעור ה"מכורים לאינטרנט", על-פי קריטריונים מקצועיים (Aboujaoude et al., 2006) של מושג ההתמכרות, הוא פחות מ-1% מאוכלוסיית המשתמשים ברשת. הכוונה אינה לאחוז המשתמשים באינטרנט שעות רבות (כמוני וכרבים מכם), ולאחוז המדווחים על תחושת קושי כשהחיבור לאינטרנט נמנע מהם, אלא לכאלו שדפוס השימוש שלהם באינטרנט עומד בכמה קריטריונים גם יחד, שכל אחד מהם בפני עצמו אינו מספיק להגדרת הבעיה (כשם שחום גוף גבוה אינו הגדרה לדלקת גרון, אך הוא אחד הסימפטומים שלה; צריך צירוף של כמה סימפטומים על-מנת לאבחן מחלה מסוימת) (ברק, 2006).

אולם דומה כי ברק לא דייק בכתבתו המשכנעת, בקבעו כי כאחוז אחד מאוכלוסיית המשתמשים ברשת הם מכורים, שכן במחקר שעליו התבסס אבו-יאוד נאמר במפורש כי לא ניתן לזהות בין הנבדקים מקרים בעלי משמעות קלינית.

הפסיכיאטר הישראלי מרק רויטמן טוען:³

לא צריך להפוך כל שימוש באינטרנט להפרעה או למחלה. לאינטרנט יש יתרונות אדירים, ואפילו לאתרי מין יש היבט חיובי, אנשים הרי לא היו נכנסים אליהם אלמלא היו זקוקים לגירוי מיני. גם הצי'אטים, בפני עצמם, אינם תופעה שלילית; הם מספקים את הצורך בקשר ובשיחות נפש. לחלק מהאנשים הפתרון הזה עדיף על ברים ודיסקוטקים... כי אדם שעוסק בפעילות כפייתית מסוג זה – עבודה, סקס, אינטרנט, הימורים – בדרך כלל לא רואה את זה כבעיה. האדם עצמו אף פעם לא יגיד ישר – אני מכור לאינטרנט כמו שלא יגיד שהוא עוסק יותר מדי בספורט, או עובד יותר מדי (פרקול, 2003).

הדעה הנחרצת של רויטמן כי אין בני האדם נוהגים לדווח על עצמם שהם מתמכרים, שנויה במחלוקת. שכן, לעומתה מוצגת טענה הפוכה, ועל פיה גולשים מדווחים בגלוי על תסמינים של מתמכרים, בעיקר אחרי שהם קוראים ספרות פופולרית הדנה בנושא. אולם לא נקבעו עדיין אמות מידה אבחוניות אובייקטיביות לקביעה מעין זו (Downs, 2005).

ניתן להניח, כי אם ההתמכרות לאינטרנט תופיע בעתיד כמחלה במדריך הפסיכיאטרי, היא לא תירשם תחת הכותרת "התמכרות" אלא תחת הכותרת "הפרעות בהתנהגות אימפולסיבית" (Impulse-Control Disorder), כלומר כהפרעה בדחף כרוני או מתקדם למחלה מנטלית, שעלולה לבוא כתוצאה ממחסור של הורמון במוח השולט על ההתנהגות האימפולסיבית. זאת בדומה למקרים של שימוש יתר (overuse), שבהם בני האדם נמצאים במצוקה ופוגעים בעצמם פיזית,

3 רויטמן הוא מנהל "מכון השרון", והעיתונאית שרית פרקול מצטטת אותו במאמרה "טיפול בהתמכרות לאינטרנט".

פסיכולוגית ובין-אישית – בחיי המשפחה, בתפקודם החברתי ובתעסוקתם. ניתן לקשר את ההתמכרות אף לוורקהוליזם (Haddock, 2006) (workaholism). במילים אחרות, "ההפרעות בהתנהגות אימפולסיבית ברשת" עלולות לבוא בסביבות מקוונות מסוימות, כמו: אתרי "מין מקוון" ושאר הסביבות הפורנוגרפיות המקוונות (internet pornography), סביבות הרוויות ב"יחסים מקוונים" (cyber-relationship), וב"משחקים מקוונים" (game playing), ב"הימורים מקוונים" (gambling), וכן עלולה ההתמכרות להתבטא כגלישה כפייתית בסביבות שעניינן מידע.

אולם כל עוד לא נערכו מחקרים אפידמיולוגיים ייחודיים על אוכלוסיית הגולשים, הווה אומר – לא נערכה השוואה בין קבוצת נבדקים שנחשפו לגורם סיכון ובין קבוצת נבדקים שנמנעו מכך (כפי שנעשתה בין קבוצות של אלכוהוליסטים ובין קבוצות שהתנזרו משתיית אלכוהול), לא ניתן להתייחס להתמכרות לאינטרנט כאל תסמונת העומדת בפני עצמה, ויש לראות בה תופעה הקשורה לבעיות פתולוגיות אחרות, שבהן כאמור יש צורך לטפל.

האינטרסים החוץ-רפואיים הקשורים להתמכרות

בעוד הפסיכיאטרייה מנסה לשמור על כוחה ומעמדה כשומרת הסף החברתית על מחלות הנפש, החלו לחדור לנושא ההתמכרות אינטרסים זרים, כגון אינטרסים מסחריים וגורמי שוק, המנסים להשפיע על תהליכי המדיקליזציה (Schaler, 2000). לטענתו של שלר, המניעים האמתיים להפיכת ההתמכרות למחלה מוסווים תחת מעטה של חמלה על הזולת ודאגה לו. למעשה, הם נובעים מאינטרסים פוליטיים, חברתיים וכלכליים המבוססים על עצמה וכסף. נראה, כי מניעיהם של הפסיכיאטרים, הפסיכולוגים ויתר מומחי בריאות הנפש, המפזרים אבחנות ומשכנעים את הגולשים במטפורות של מחלות, אינם כנים. האינטרסים הכלכליים של העוסקים ב"מצוקות הווירטואליות" באה לידי ביטוי בפרסומות של ה"מרפאות לטיפול במכורים לאינטרנט", כפי שניתן לראות בשלושת הדוגמאות הבאות:

באתר של ד"ר דאב גרינפילד (Center for Internet Behavior, 2005–2006):

Welcome to Virtual-Addiction.com from Dr. Dave Greenfield

The Center was founded by Dr. Dave Greenfield, clinical psychologist and authority on the Internet and Internet behaviors. Dr. Dave Greenfield offers consultation, workshops and lectures on a variety of Internet-related topics.

באתר של "14wfie.com":

Stressed? Try giving your PC a rest

Odds are good you spend time every day on your computer. But how much time? Dr. Maressa Hecht, a psychologist and computer addiction specialist, isn't surprised. "They're neglecting their families. They're not getting their

work done. Whenever I see somebody, I talk to them and say "What is it you expect to find on the computer?"... Experts say you should set time limits and specific goals for your time with your PC (Chambliss, 2006).

באתר של ד"ר קימברלי יאנג (Center for Internet Addiction Recovery, 2006), שאף הוא בעל אופי עסקי, מופיע "מבחן עצמי" לבדיקת ההתמכרות. השאלון לבדיקה עצמית של ה"התמכרות לאינטרנט" כולל 20 שאלות. בכל שאלה קיים סולם, ובו הציון הנמוך הוא 1 – "לעתים רחוקות" והציון הגבוה הוא 5 – "תמיד". ככל שהתוצאות גבוהות יותר, רמת ההתמכרות חמורה יותר (ראו לוח 2).

לוח 2. פריטי המבחן העצמי לבדיקת התמכרות לאינטרנט של ד"ר יאנג

1. האם אתה גולש מעבר לזמן שתכננת?
2. באיזה תכיפות אתה מסרב לעשות עבודות בבית על מנת להקדיש יותר זמן לגלישה?
3. כמה פעמים אתה מעדיף להגיע לריגושים מהאינטרנט מאשר להגיע לאינטימיות עם שותף לחיים?
4. כמה פעמים אתה מנסה ליצור קשרים עם גולשים חדשים?
5. באיזה תכיפות מתאוננים כלפיך על גלישתך הרבה?
6. באיזה תכיפות הציונים ושיעורי הבית שלך נפגעים כתוצאה מכמות הזמן שאתה מקדיש לגלישה?
7. באיזה תכיפות אתה מעדיף לבדוק את הדואר האלקטרוני שלך על פני משימות הכרחיות שאתה חייב לעשות?
8. באיזה מידה הישגיך בעבודה נפגעים כתוצאה מהגלישה?
9. באיזה מידה אתה מתגונן או מסתיר מהשואלים אותך על נושאי הגלישה?
10. באיזה מידה אתה מעדיף את הגלישה על פני התעסקות בשאלות המטרידות את חייך?
11. באיזה מידה אתה מוצא את עצמך בציפיות כאשר אתה מתכוון לגלוש?
12. באיזה מידה אתה פוחד שהחיים ללא אינטרנט יהיו משעממים, ריקניים ועגומים?
13. באיזה מידה אתה נשבר, צורח או מוטרד אם מישהו מפריע לך בגלישה?
14. באיזה מידה אתה מוותר על שינה לטובת הגלישה?
15. באיזה מידה אתה מודאג מכך שאינך גולש או מפנטז על הגלישה?
16. באיזה תכיפות אתה מוצא את עצמך אומר לעצמך "אגלוש רק עוד כמה דקות נוספות"?
17. כמה פעמים ניסית להוריד מזמן הגלישה ונכשלת?
18. כמה פעמים הסתרת מסביבתך את משך הזמן שגלשת?
19. כמה פעמים העדפת לגלוש מאשר להיות עם אחרים?
20. באיזה תכיפות אתה חש מדוכא, קודר או עצבני כשאינך גולש? מה נעלם ראשון כשאתה חוזר לגלישה?

אף על פי שהשאלון פופולרי למדי, הביקורת עליו רבה. השאלון אינו מבוסס על גוף ידע מוסמך ומקובל בתחום, אלא מסתפק במאגר תשובות שנתקבלו מדיווח עצמי של גולשים, באמירות פופולריות ובדעת קהל. עצם מילוי השאלון מגביר אצל רבים מהגולשים את התחושה כי הם אכן נמצאים במצב התמכרות, שפירושו איבוד השליטה העצמית, מה שאופייני למתמכרים קליניים. התסמינים המוכתבים מראש, ללא כל קשר לסימנים הפתולוגיים, אינם מאפשרים לקבוע את מידת החולי כפי שהנוהל הרפואי מחייב ביחס למחלות המוכרות. עם זאת, למרות המגבלות של השאלון, הוא משמש אמצעי יעיל למדי ליצירת קהל לקוחות משמעותי בארצות הברית במרכזי גמילה רבים כמו במרכז הגמילה מאינטרנט בבית החולים פרוקטור במדינת אילינוי (דורון, 2005). בישראל טרם הוקמו מרכזים לגמילה מהתמכרות לאינטרנט, אולם כבר ישנן מרפאות העוסקות בנושא ואף מפרסמות זאת באתרים המסחריים, כמו "מרכז הרופאים המומחים" (2000).

"התמכרות כבר לאינטרנט?" כך פותח האתר של "מרכז הרופאים המומחים", וממשיך: "[...] עם הגידול במספר המשתמשים באינטרנט הן לצורכי עבודה והן לצרכים הפרטיים, עולה תדירות תופעת ההתמכרות למחשב והופכת ליותר ויותר נפוצה". ולהוכחת הנאמר מובא מאמרו של ד"ר מוטי שרצר, בעליה של חברת "מענה" – שירותי ייעוץ והפניה בע"מ, חברה למידע, אבחון וטיפול, הדן בהיבטים פסיכולוגיים של הגלישה באינטרנט:

פנינו לספרות המקצועית לבדוק עד כמה התופעות שצוינו מייצגות. במאמרים המתמחיים בעיקר למציאות בארצות הברית מצאנו שהתמונה הרבה יותר שחורה מכפי ששיעורנו. מקור אחד מציין ש-6% מכלל המשתמשים במחשב בארצות הברית (כ-11 מיליון אנשים) סובלים מצורות שונות של התמכרות למחשב, ואילו מקור אחר מציין ש-81% הגדירו עצמם כמכורים לאינטרנט (כ-30 מיליון גולשים). בכל מקרה אנו מדברים על כמות מבהילה של אנשים [...] מכל מקום, כל תופעה של התמכרות לפי הסימנים שהובאו לעיל מחייבת פנייה לאנשי מקצוע לטיפול (שרצר, 2000).

מגמת המסחור משתלבת גם בכתבות עיתונאיות שגרתיות, כמו בכתבתה של מישל דור (2006):

חדש בארץ: טיפול בהתמכרות לרשת

[...] לא יכולים להפסיק? בשורות טובות – בקרוב תיפתח בישראל קבוצת תמיכה ראשונה למשתמשים כפייתיים באינטרנט בכל קורס ישתתפו 12 אנשים, נשים וגברים כאחד. אורך הקורס הוא כ-12 שבועות, ועלותו 40 שקלים למפגש. קבוצת התמיכה נערכת על ידי קהילת מנחים לעבודה קבוצתית בשם "קבוצות". הפסיכולוגים מארגון זה טוענים כי הישראלים מובילים בעולם בשימוש באינטרנט, במונחים של זמן הגלישה. ישראל מובילה את הרשימה עם 57.5 שעות בחודש לכל משתמש – כפול מהמוצע האמריקני.

"ההתמכרות מתאפיינת בכפייתיות, חוסר שליטה והשתעבדות" מסביר איתן טמיר, פסיכולוג ומנהל קהילת "קבוצות", "מדובר בגלישה אובססיבית לאתרי פורנו, אתרי חדשות, קניות, משחקי רשת, העברות קבצים והתמכרות לצ'טים ופורומים". על פי מחקרים, 20 אחוזים מהאוכלוסייה הבוגרת בעולם המערבי מדווחים על התמכרות לגלישה באינטרנט. האוכלוסייה הפגיעה ביותר להתמכרות לאינטרנט היא אוכלוסיית עקרות הבית ואנשים השוהים לבדם רוב הזמן, ונעזרים ברשת לצורך יצירת מגע עם אנשים אחרים.

המסחור של ההתמכרות מתבטא למשל בכתבה הבאה:

עשרות ישראלים סובלים מהתמכרות לאתרי אינטרנט

"למרפאה שלנו מגיעים אנשים מגיל 20 ומעלה שסובלים מהתמכרות לאתרי סקס, להימורים או לאיסוף מידע", מספר פרופ' זהר, מנהל המחלקה הפסיכיאטרית ומרפאת החרדה בבית החולים שיבא. לדברי זהר, "אנחנו מטפלים כיום בכמה עשרות אנשים, ורואים כיצד התופעה מתגברת והולכת" (הנר, 2007).

אחת המגיבות לכתבה מביעה באופן חד וברור את דעתה על מסחור ההתמכרות:

הנה לכם סיבה [...] להסבה (מקצועית) [...] של הפסיכיאטרים להתעסקות נקייה ומכניסה באוכלוסייה בלתי מוגבלת בגודלה והכנסתה להלן המכורים לאינטרנט... למה לעסוק במקרים קשים ובלתי פתירים כשאפשר לטפל בקלות במכורים החדשים, זה מזכיר את ההסבה שעשו הרופאים למנתחים ומשתילי סיליקון בשדיהן של הנערות הרעננות. אפילו הדוקטורים משוועים לפרנסה טובה בלי מאמץ יתר...

האינטרסים המסחריים הקשורים להתמכרות ובאים לידי ביטוי בפרסום ישיר לצרכן הם חלק מהמגמה הכללית של הגברת הביקוש בשוקי הרפואה הפרטיים (Conrad & Leiter, 2004). מגמה זו בולטת גם בתעשיית התרופות המבקשת להרחיב את שווקיה (Conrad, 2005).

בצד התומכים בהכרה בהתמכרות לאינטרנט כתופעה פתולוגית מתוך אינטרסים כלכליים, יש המעוניינים והמנסים לבלום תהליך זה, מתוך אותם מניעים עצמם. לדוגמה, גופים העוסקים ב"ניהול הטיפול" (managed care) ובמימונו; חברות הביטוח הרפואי מתנגדות להכרה בהתמכרות לאינטרנט כמחלה, שכן דבר זה יחייב אותם לשאת בהוצאות הכרוכות בטיפול הרפואי או בתשלום דמי ביטוח למבוטחיה (Haddock, 2006).

בישראל ניתן להבחין באינטרסים הקשורים להתמכרות אשר אינם קשורים לרפואה, העולים מתוך פרסומים ממשלתיים. כבר בשנת 2001 פרסמה ממשלת ישראל מסמך רשמי שכותרתו "התמכרות לאינטרנט" ובו נאמר, בין היתר:

התמכרות לאינטרנט מוגדרת כשימוש לא מותאם באינטרנט המוביל למצוקה או להתנהגות בעייתית [...] כמו כל התמכרות אחרת, גם התמכרות לאינטרנט

לא מתרחשת בין יום אלא בהדרגה. אבל כשאינטרנט הופך להיות מרכז העולם, היציאה מהבית נראית מיותרת, הקריירה מאבדת מחשיבותה ולעתים אפילו הקשר עם הילדים נפגע, ברור שיש כאן בעיה המצריכה התערבות (פרץ, 2001).⁴ גישה זו ממשיכה להופיע גם בשנת 2007 תוך הדגשת "התופעות הפתולוגיות" הכרוכות בהתמכרות לאינטרנט, הגם שעדיין לא נמצא להם אישוש בספרות המחקרית:

מהי התמכרות לאינטרנט?

[...] התמכרות באופן כללי היא שילוב של גורמים נפשיים, גופניים וחברתיים. יש טענה על פיה בכל הקשור למחשבים ואינטרנט הבילוי מול מסך המחשב גורם למוח להפריש חומר כימי הנקרא דופאמין, הדומה לאדרנלין, והוא שגורם באופן מיידי לתחושת רגיעה, התרגשות ומצב רוח טוב. כשנפרדים לרגע ממסך המחשב מרגישים ריקנות, דיכאון ומחכים בקוצר רוח לרגע הבא מול המחשב. תופעת ההתמכרות לאינטרנט ידועה ומוכרת והיא אפילו זכתה לכינוי – "נט-הוליק" (netoholic). איגוד הבריאות האמריקני, שחוקר את התופעה לעומק כבר שנים רבות, גילה כי 8 מיליון נשים וגברים בכל העולם ובכל הגילאים מכורים לאינטרנט ברמות שונות (ידיעון ממשל זמין, 2006).

כתבה זו אף קיבלה אישור כ"סקירה ממשלתית" באתר משרד האוצר ומומלצת על ידי השירות הפסיכולוגי הייעוצי (שפ"י), תחת הכותרת: "שימוש במדיה ובאינטרנט << היום הלאומי לאינטרנט בטוח 2007". במילים אחרות, האינטרסים הלא רפואיים הקשורים למדיקליזציה של ההתמכרות, הפכו לדו-שיח בעל עצמה בסביבה החברתית. דו-שיח זה מהווה חלופה לחד-שיח הממשיך להתנהל ברפואה, ובעיקר בפסיכיאטרייה.

חלופה זו יצרה למעשה את המיתוס של ההתמכרות, אשר בעצם טבעו אינו זקוק לממצאים מדעים ומסתפק במידע אקראי ובלתי מבוסס.

המיתוס שתחילתו בפרודיה

כאמור בתחילת המאמר, מיתוס ההתמכרות (internet addiction myth) התפתח בעקבות פרסום הפרודיה של גולדברג.⁵ הוא קיבל חיזוק בעיקר משתי הפסיכיאטריות, יאנג ואורזק, המשמשות עד לכתובת שורות אלו אורים ותומים בכל הקשור ל"התמכרות לאינטרנט".

מיתוס המבוסס על מטפורות של מחלות נהפך לקליט במיוחד באמצעי התקשורת. הוא זוכה למדרוג (רייטינג) גבוה גם בקרב צרכנים שאינם נמנים על הגולשים,

4 המסמך מתייחס לפרודיה של ד"ר איוון גולדברג על ההתמכרות לאינטרנט (New Yorker Magazine, 1997) כאל הוכחה מוסמכת, ועל בסיסו נכתב מסמך החשב הכללי.

5 על המיתוס של ההתמכרות ניתן לקרוא בהרחבה בספרו של דיוויס, *The Myth of Addiction* (Davies, 1997).

ומאפשר מתן לגיטימציה להצבתם של שומרי סף מתחומי הטיפול, החינוך והאכיפה לשם קביעת גבולות השימוש באינטרנט. על פי מיתוס זה, האינטרנט מהווה מקור לרבים מתחלואי החברה:

למה תמיד מאשימים את האינטרנט?

[...] אמצעי התקשורת ההמוניים [...] משמשים כמובילים, מנהיגים ומנצחים על מקהלת המייבבים והמקטרים. כותרות שכיחות בעיתונות מאשימות (ישירות, בעקיפין או במשתמע) את האינטרנט כמעט בכל פגע [...] מספר הימכורים לאינטרנט" עצום והולך ועולה. המפלצת בולעת ומחסלת אותנו, פחות או יותר (ברק, 2007).

אחת מדרכי אמצעי התקשורת היא להפוך מקרים אקראיים לתופעות חברתיות נפוצות. לדוגמה, המקרה הטרגי שאירע לאופיר נחום, נער בן 16, בשנת 2001, המובא מאז להוכחת הסכנות שבאינטרנט (צופים ברשת, 2005).

בדרך דומה של ליקוט תופעות אקראיות וחלקיות והצגתן כעובדות, נבנה ומשתמר גם מיתוס ההתמכרות. להלן מספר דוגמאות נוספות:
כתבה שהתפרסמה ב"ניו יורק טיימס"

The Symptoms of Internet Addiction

[...] NOT long ago, in a drug and alcohol rehabilitation center in Texas, a 17-year-old boy was weathering withdrawal at its worst. His body shuddered with convulsions. He hurled tables and chairs around the hospital (Belluck, 1996).

דוגמה נוספת היא מתוך מסמך שבספרייה הווירטואלית של מט"ח:

סנדרה האקר, עקרת בית מסינסינטי שבארצות הברית, התפרסמה כאשר הורשעה בהזנחת ילדיה עקב התמכרות לאינטרנט ונשלחה לטיפול גמילה. האקר נעלה את שלושת ילדיה בחדר מט ליפול, שעל רצפתו היו פזרות זכוכיות שבורות. השוטרים שבאו לאסור אותה סיפרו שמלבד המחשב והסביבה המקיפה אותו, הבית היה מזוהם וניכר כי לא טופל זמן רב (עילם, 1998).

בפתיח להרצאה של אלי הכהן בכנס שהתקיים באוניברסיטת תל-אביב בפברואר 2006 ושדן בנושא "התמכרות לרשת – התמכרות ברשת", הובאה דוגמה מסין להוכחת קיומה של התמכרות אצל בני הנוער:

[...] המקרה של הנער הסיני בן ה-13 שהתמכר למשחקי מחשב עד שהתאבד [...] יש אנשים שמתחברים לרשת "לחיים ולמוות". ידועים מקרים של צעירים שהיו מעורבים במשחק רשת שלא ניתן לעזוב "אפילו לרגע" ומצאו את מותם בהתייבשות וברעב מול המחשב, כעבור יממות שלמות של ישיבה רצופה (מכון נטוויזין לחקר האינטרנט, פברואר 2006).

אולם במקרה זה כבר העז עמיתו העיתונאי דרור יובל לבקר את הדברים: "איזה פחד – מכורים לאינטרנט [...] אחת לכמה חודשים מופיעה באחד מאמצעי התקשורת כתבה על מכורים לאינטרנט. למה? כי זה 'נורא' מפחיד. אנשים מתמכרים לאינטרנט.... אלי הכהן, שהפליא בנתונים מבהילים [...] עד זרא" (יובל, 2006).

נראה כי הבאת קטעי מידע מארצות רחוקות על ההתמכרות, מחזקת את המיתוס, והראיה היא שמספר ימים לאחר פרסום הכתבה של אלי הכהן שוב הופיעה דוגמה, הפעם מיפן, הדנה בהתמכרות לאינטרנט – "קווים לדמותו של הסקרין-אייג'ר" (שחר, 2007).

הדוגמאות מארצות רחוקות משמשות כאמור מעין חיזוק לנעשה בישראל. דוגמה לכך ניתן לראות בכתבה: "עשרות ישראלים סובלים מהתמכרות לאתרי אינטרנט", שהתפרסמה לאחרונה, ובה מתואר מתמכר למשחקי מחשב: "גם ביפן ובסין התפרסמו מקרים שונים של התמכרות קשה למשחקי מחשב. נער ששיחק במשחק המקוון 'וורלד אוף וורקפטי' התאבד מכיוון שלא היה מסוגל להסתדר עם העולם האמיתי שמחוץ למשחק" (הנר, 2007).

דרך אחרת שנוקטים אמצעי התקשורת היא פרסום מידע המושתת כביכול, על ממצאי מחקר מדעי, כדוגמת כותרת הכתבה הבאה, המתייחסת למחקר שנערך באוניברסיטת סטנפורד: "מחקר: ההתמכרות לאינטרנט – מחלה רשמית" (פסיג, 2006); אלא שעיון במחקר המצוטט בכתבה מעלה, כי לא דובר בו כלל על מחלה רשמית. יתרה מזו, צוין בו מפורשות כי נדרש מחקר נוסף, כפי שניתן ללמוד מתוך פרק הסיכום:

Future studies should delineate whether problematic Internet use constitutes a pathological behavior that meets criteria for an independent disorder, or represents a symptom of other psychopathologies (Aboujaoude et al., 2006).

בצד בניית מיתוס ההתמכרות, ניתן ללמוד על הסתייגויות ראשונות. כך לדוגמה מופיע הביטוי "שוב רוצים לקטלג אותנו כחולים" בתוך כתבה המציגה מחקר שבו נמצא כי שמונה אחוזים מהגולשים שהשתתפו במחקר הם מתמכרים (אילני, 2006).

אולם קיים "מחקר" ישראלי, שאמנם תוצאותיו כנראה לא פורסמו בכתב עת מדעי, שקבע כי מאה אלף ישראלים מכורים לאינטרנט, כפי שניתן ללמוד מתוך כתבה שהופיעה בעיתון "הארץ" וכותרתה: "מאה אלף ישראלים מכורים לאינטרנט". הכתבה ציטטה את מגזין האינטרנט PC-On:

בישראל יש יותר מ-100 אלף מכורים לאינטרנט, 6% מהמשתמשים – כך עולה ממחקר שערך "PC-On", מגזין אינטרנט העוסק במחקר בתחומי הרשת. [...] מהממצאים עולה כי ההתמכרות לאינטרנט היא תופעה נפוצה והרסנית, המתאפיינת בחוסר מודעות, טיפול מועט, מגבלות תקציב ובושה של המתמכרים [...] בנוסף לפן האישי של הפגיעה במכור, קיים ההיבט של העלויות שגורמים עובדים לארגונים ואובדן התוצר למשק. כך לדוגמה, בארגון בינוני-גדול, המעסיק

כ-500 עובדים, יש לפי תחשיב של 6% כ-30 מכורים בממוצע, הגולשים באינטרנט בזמן עבודתם. במגזר הארגוני עסקי כולו מדובר על יותר מ-50 אלף עובדים המביאים להפסד תוצר מוערך של יותר מ-500 מיליון שקל השנה (ימיני, 2004).

אולם בבדיקה מתברר כי "המחקר" שעליו מתבסס המאמר מקורו, כאמור, בידיעה שהופיעה במגזין PC-On (2004, PC-On): "בסקר שנערך בשנת 2001, מצא איגוד הבריאות האמריקאי כי שמונה מיליון נשים וגברים מרחבי העולם, כשישה אחוזים מגולשי האינטרנט בזמנו מכורים לרשת. בהתבסס על מספר הגולשים בשוק הישראלי ניתן להעריך כי בארץ מעל מאה אלף גולשים סובלים ברמות שונות של התמכרות לאינטרנט" (הידיעה שודרה גם בגלי צה"ל והופיעה באתר של MSN ב-16.4.2004).

במילים אחרות, מדובר ב"סקר" אמריקני משנת 2001, המתבסס על מחקר שמקורו אינו מצוטט, ואשר על פיו מעריך המגזין את מצב המתמכרים בישראל בשנת 2004. כך מצליחים אפוא אמצעי התקשורת לטפח את מיתוס ההתמכרות.

טיפוח המיתוס גורר לעתים תגובות חריפות של גולשים. כזו היא תגובה 8 שנדלתה מתוך 86 ביקורות גולשים לכתבה של גלית ימיני (2004):

כתבה מצחיקה בדיונית ורחוקה שנות אור מהמציאות!!! [...] וואלה, באמת אני מתפלא עליכם – מי לעזאזל הביא אתכם למצב שאתם מפרסמים כתבה כה מצחיקה והזויה, כל כך הזויה שבדקתי אם היום לא אחד באפריל כי כאלו שטויות זה חייב להיות עבודה בעיניים, מי שהביא לכם את הכתבה הזאת יושב עכשיו ומתמלא בחשיבות עצמית על עצם העובדה שהוא גרם ל"וואלה" לאבד שפיות ולפרסם משהו כל כך מגוחך והזוי.

טיפוח מיתוס ההתמכרות באמצעות אמצעי התקשורת משותף לאמצעי התקשורת האמריקניים והישראליים. הוא אמנם נתקל לעתים במחאות גולשים המערערים על הגדרתם כמכורים, אך נקלט היטב בקרב רבים אחרים שהם בעלי אינטרסים מגוונים. אחד הסימנים לחוזקו של המיתוס הוא שהמדיה אינה נזקקת יותר למקרים אקראיים ולחלקי מידע על מנת לבססו. על כך דיווח ג'ון סולר, פסיכולוג ומחבר הספר *The Psychology of Cyberspace*:

Years ago hardly a week went by without a journalist requesting an interview with me about Internet Addiction. Those requests are rarer now (Suler, 2006).

בעוד שהמיתוס התפתח בעיקר ביחס לגולשים המבוגרים, הוא מקבל משמעות מטפורית ביחס לגולשים הצעירים. עבור הגולשים הצעירים מהווה האינטרנט מוקד חלופי בלתי אמצעי לקשרים עם העולם הסובב ומסגרת משמעותית ליצירת תרבויות נוער חדשות (בן-רפאל, 2006; גולן, 2006). המבוגרים חוששים לאבד את השליטה על הצעירים ורואים בו איום על מעמדם כמתווכים וכסוכני החברות שלהם.

"התמכרות הצעירים" כפניקה מוסרית

ההתמכרות של הצעירים נהפכה למטפורה בדיון על "תרבויות המסך", כלומר על השעות הרבות שבהן הצעירים מבליים מול מסכי הטלוויזיה, בגלישה באינטרנט ובמשחקים. תרבויות הנוער הבולטות שבהן מכוונות בארצות הברית "דור הרשת" (net generation), "דור הפלזמה" ו"נוער המסכים" (Screen Agers),⁶ וביפן "היקיקומורי" (Hikikomori). סאיטו טאמאקי, פסיכולוג ואינטלקטואל יפני, טבע את המונח "היקיקומורי", המתייחס למתבגרים ומבוגרים צעירים ביפן אשר מסתגרים בחדריהם לכמה חודשים או לכמה שנים, מגיפים את התריסים, ישנים ביום ונותרים ערים בלילה, יוצאים מהחדר רק לצורכי היגיינה מזערית ומנתקים כל קשר עם סביבתם החברתית והמשפחתית. ההתמכרות בתרבויות הנוער הללו נחשבת לנורמטיבית ואיננה מציינת התמכרויות אינדוידואליות. אולם גם במקרה כזה ניתן לשאול, האם אפשר לקבוע מדד של התמכרות במונחים של שהות גלישה ("שעות רבות")? האם זו יכולה להיות עדות לפוטנציאל הנזק שיכול להיגרם לגולש? על שאלה זו משיב הפסיכולוג הישראלי דוד גרין בשאלה: "האם מישהו השווה 5 שעות כל יום מול המחשב אבל הוא מאושר ומצליח ואחראי ביחסי אהבה, מי אני שאגיד שיש לו בעיה? הפחד הוא לא במספר השעות ביום אלא האם ניתן לראות סימן של מצוקה הנובע מכך" (גרין, 2006).

אדרבה, לתפוקות של הביולוי הממושך של צעירים מול המסך יכולה להיות, באופן פרדוקסלי, גם משמעות חיובית (positive addiction) (Glasser, 1985).⁷ התמכרויות חיוביות הן פעילויות הנובעות מבחירות ומהעדפות חופשיות, כגון: פעילויות בשעות הפנאי, התעסקות בתחביבים, פעילות ספורטיבית, קריאה, צפייה בסרטים ואף שיח בנושאי כדורגל – פעילויות העשויות לסייע לבריאותו הנפשית של האדם ולאזנה. צעירים ואף מבוגרים עלולים לפתח תלות רבה יותר בפעילויות המתגמלות את העוסקים בהן ואף להיכנס למלכודת כפייה (Holden, 2001), ובכך לא שונה הגלישה באינטרנט.

הדטרמיניזם הטכנולוגי אינו מגדיר את התופעה במונחי חיוב ושליטה, אבל טבעי הדבר שהמעבר ל"תרבות המסך" מעלה את החששות של המבוגרים לפגיעה בהתפתחותם התקינה של הצעירים ובאיכות חייהם בעתיד, והדבר גובל לעתים בפניקה מוסרית.

אנו יודעים מעט מאוד על תחושות הצעירים הגדלים לתוך עולם "מרושת" ומקבלים את הרשת כחלק ממצויאות חייהם. אין בידינו מידע על משמעות התרומה הסגולית של הגלישה ויכולת השפעתה על מהלך חייהם. הם עוברים את תהליך החברות שלהם בתחומים השונים: לימודים, עבודה ופעילות נפש, בגלישה ברשת (socialization)

6 רבעון הסתדרות המורים "פנים" הקדיש לתופעה זו את גיליון 37 (הסתדרות המורים, 2006).

7 ויליאם גלסר טבע לראשונה בשנת 1985 את המונח "התמכרות חיובית", כמו התמכרות לכושר וספורט וכו' המשפרים את איכות החיים, בשונה מן "התמכרות שלילית", כמו: אלוהול, ניקוטין וסמים, המזיקים באופן פתולוגי.

(online), המפתחת פעילות בו-זמנית של כתיבה וקריאה. ההתמכרות החיובית לאינטרנט עשויה לתרום להעצמה חיובית של הצעירים, כמו: רכישת ידע ופיתוח כישורים קוגניטיביים, פיתוח התנהגויות פרו-חברתיות, התמודדות עם בדידות, מעורבות פעילה (לעומת הטלוויזיה), הסרת עכבות, סקרנות, יזמות וביקורת. במילים אחרות, הגבול בין התמדה כתכונה חיובית להתמכרות כתכונה שלילית הוא דק ביותר.

היבט נוסף של מטפורת ההתמכרות מתייחס למלחמת התרבות הבין-דורית. "תרבות המסך" חושפת בפני הדור הצעיר את עולם המבוגרים על מעלותיו וחולשותיו האנושיות. הרשת מהווה עבורו מוקד חלופי לקשרים עם העולם הסובב, ללא מתווכים ושומרי סף. חשיפה זו מפקיעה חלק גדול מהכוח שהיה לדור המבוגרים, ובעיקר להורים (גולן, 2006; הכט, 2001). מטפורת ההתמכרות נתפסת כמאיימת על הדור הצעיר. היא מסייעת להחזרת השליטה לדור המבוגרים, בכך שהיא מעניקה לגיטימציה לפיקוח על חופש הגלישה של צעירים ולהגבלתו, על מנת "להגן" עליהם. המטפורה מדמה את סביבת אינטרנט לתיבת פנדורה מיסטית, המלאה סכנות של פשיעה, תחלואים, כאב וסבל.

גישה סטראוטיפית זו, המתייחסת לכל גלישה כאל התמכרות, היא דומיננטית בקרב ציבור של הורים, מחנכים, מטפלים ואף פוליטיקאים. כמו כן, היא דומיננטית בקרב קבוצות דתיות: "הטבע האנושי הוא כזה, שהתמכרות לתענוג אחד יוצרת תאוה לתענוג אחר, שפל יותר וחוזר חלילה, בתהליך ספיראלי אינסופי כלפי מטה, לעבר השפלה מוחלטת"; לכן מוצעות "עצות להינצל מהסכנות שבאינטרנט: (1) לא להכניס אינטרנט לבית; (2) להכניס רק אי-מייל; (3) להכניס אינטרנט של חברת נת"ב; (4) להכניס אינטרנט של חברת מורשת; (5) אינטרנט עם צנזור על ידי תוכנות" (כהן, 2006).

גישה זו, שניתן לכנותה "פניקה מוסרית", מתאפיינת בכך שגורמים שונים מנסים לשכנע באמצעות נימוקים מגוונים, לרוב באמצעות אמצעי התקשורת, כי מאיימת סכנה (מוסרית) מוחשית וממשית על הילדים ועל הנוער, וכי יש לפעול נגדה. המונח "פניקה מוסרית" נטבע לראשונה על ידי סטנלי כהן (Cohen, 1987), על מנת לתאר מצבים שבהם החברה מתקשה להסתגל לשינויים וחוששת מפני איבוד הבקרה. ה"פניקה המוסרית" מוכרת כבר מאמצע המאה העשרים, שאז עלו החששות שמוסיקת הרוקינרול תשפיע על הנוער להפקרות ולהתנהגויות אנטי-חברתיות, וכן היא באה לידי ביטוי בחרדות ש"תרבות הסמים" (drug culture) של שנות החמישים והשישים של המאה שעברה תגרום לבני הדור להיות "מתמכרים מטורפים" (crazed addicts).

בן יהודה (1990), חוקר ישראלי, מצא כי גם בישראל השתוללה "פניקה מוסרית של ממש" כאשר אמצעי התקשורת בישרו (מאי 1982), כי 50% מבני הנוער בבתי ספר מובחרים משתמשים בסמים, כאשר למעשה הממוצע הארצי נע באותה תקופה בין 3%-5% בלבד מאוכלוסייה זו.

הפניקה המוסרית עולה גם בהקשרה לאינטרנט, למשל בדימויים של ההאקרים, שבהם חלו שינויים קיצוניים, החל מתיגום החיובי כמדענים-וירטואוזים וכגיבורי תרבות ועד להפיכתם באמצעות הפניקה המוסרית, לעבריינים ולטורוריסטים (הכט, 2004). במחקרים על משמעות האינטרנט על חיי מתבגרים קיבל נושא ה"פניקה מוסרית" ביטוי בעבודותיהן של סוניה ליווינגסטון מבית ספר לכלכלה בלונדון (Livingstone & Bober, 2005) ודפנה למיש מאוניברסיטת תל-אביב (Lemish, 2007) – שתיהן הסתייגו מהשימוש המוגזם ב"פניקה המוסרית" בתיאור גלישת הצעירים. עם זאת השימוש בפניקה המוסרית עדיין נפוץ בקרב חוגים רבים ומקבל ביטויים מגוונים כמו: "ילדים, היזהרו מהאינטרנט, יש לה קרניים" (ליליאן, 2007).

גם משרד החינוך בישראל נעזר בפניקה המוסרית הנוגעת להתמכרות על מנת להעניק לגיטימציה לפעולותיו. כך לדוגמה ניתן לראות הפעלת תלמידים באמצעות "שאלון אישי – האם אני מכור למחשבים ואינטרנט?" שפותח על ידי קימברלי יאנג (משרד החינוך, מינהל חברה ונוער, 2002א). דוגמה נוספת בהפעלת תלמידים בנושא ההתמכרות לאינטרנט היא פיתוחן של סדרת פעילויות לימודיות בשם "לכודים ברשת" על ידי משרד החינוך, מינהל חברה ונוער (2002ב). מטרתיהן של פעילויות אלה הן:

1. להעלות למודעות את קיומה של תופעת ההתמכרות למחשבים ולאינטרנט בקרב בני הנוער ולעמוד על הנזקים שהיא גורמת להם.
2. לברר מהי התמכרות ולתת כלי ראשוני לאבחון דפוסי התנהגות שעלולים להביא לידי התמכרות למחשב ולגלישה באינטרנט.
3. לפתח נכונות להתמודד עם התופעה באופן אישי ולעודד אחריות קבוצתית כלפי כל חבר בקבוצה כדי למנוע ניכור ובדידות.

לשם הפעלת התכנית נעזרו במשרד גם ב"סיפורה של רינה", אשר הגדירה את עצמה כ"מכורה לאינטרנט" ואף הרשתה לפרסם את הסיפור ולהציגו בפני בני הנוער. מספר שנים לאחר מכן, ב-2005, כבר היו בידי משרד החינוך נתונים על ה"מכורים הכבדים", נתונים שאפשרו הפעלת "תכנית גמילה":

סקר של משרד החינוך מגלה כי 17.5% מהתלמידים סובלים מהתמכרות למחשב. מה עושים? תוכנית גמילה כבר פועלת בבתי הספר. [...] רבים מבני הנוער בישראל, מבלי שעות ארוכות מול המחשב. במשרד החינוך קוראים להם "מכורים". סקר חדש של המשרד מגלה כי 17.5% סובלים מהתמכרות למחשב. עוד 36.2% מבני הנוער גילו סימני התמכרות המוגדרים "גבוליים". הסקר הקיף 1,245 תלמידי חטיבות ביניים וחטיבות עליונות. אצל 4.2 אחוזים מבני הנוער אובחנה התמכרות חמורה מאוד, ל-97.1% מהנשאלים יש מחשב בביתם, ו-84% מחוברים לאינטרנט. גם בגלישה ברשת מובילים הבנים על הבנות בהפרש ניכר. 89.6% מהתלמידים מחוברים לרשת, לעומת 79.1% מהתלמידות [...] בני הנוער מבליים בממוצע שלוש שעות וחצי מול המחשב בבית, אולם חלק מהתלמידים מקדישים לכך שש שעות

ויותר. תלמידי חטיבות הביניים משתמשים במחשב יותר מתלמידי התיכון:
3.8 שעות בחטיבה, לעומת 3.4 שעות בתיכון (קשתי, 2005).

לסקר זה לא נמצאו סימוכין על ידי כותב שורות אלו בשום מקום אחר מלבד הפרסום
הני"ל.

משרד החינוך בישראל איננו היחיד אשר נעזר ב"פניקה המוסרית" והפך את
ההתמכרות למטפורה. רבים מבין האתרים המסחריים בארצות הברית העוסקים
בהתמכרות של צעירים וילדים, מסתמכים על מיתוס ההתמכרות שהתפתח ביחס
לגולשים מבוגרים. הם כוללים בפרסומיהם את הפרודיה של ה"סימפטומים
הפסיכולוגיים והפיזיולוגיים", השנויה במחלוקת בקרב אנשי המקצוע. כפי שניתן
לראות באתר הבא:

Be Web Aware

[...] Unfortunately, parents and teachers are usually not aware that there is a
problem until it becomes serious. This is because it is easy to hide what you
are doing online and because Internet addiction is not widely recognized by
the medical community (Be Web Aware project, 2007).

התסמינים של ההתמכרות המוצגים באתר זה, כוללים:

תסמינים פסיכולוגיים: הרגשת שמחה וזיכרון בגלישה, חוסר יכולת של הפסקת
פעילות, הרצון לגלוש זמן רב יותר, הזנחה של החברים והמשפחה, הרגשת ריקנות,
דיכאון ורגזנות, מסירת מידע לא אמין על אודות הגלישה לחברים ולמשפחה, בעיות
בחברה ובבית הספר.

תסמינים פיזיולוגיים: תסמונת תעלת שורש כף היד, כאבי ראש ומיגרנה, כאב גב,
הפרעות אכילה, הזנחת ההיגיינה האישית, הפרעות שינה, יובש בעיניים.

מן הראוי גם להזכיר את שני האתרים הבאים העוסקים באופן מסחרי בהתמכרותם
של צעירים:

Child Addicted to the Internet

Is my child addicted to the internet? <http://pigseye.kennesaw.edu/~rwade1/>

Teen Internet Addiction

Dateline recently aired a series "To Catch a Predator", warning parents of the
potential dangers that lurk on the Internet. Those highest at risk are children and
teens. <http://www.caica.org/Article%20Teen%20internet%20addiction.htm>

המטפורה של התמכרות בני הנוער עדיין מתפתחת וזוכה לספקולציות רבות. זאת אף
על פי שהמחקרים על מלחמת התרבויות הבין-דורית והסכנות הפתולוגיות הייחודיות
לצעירים טרם זכו לעיון מחקרי מעמיק ולא נקבעה עדיין אמת מידה אשר תסייע
להבדיל בין שימוש תקין באינטרנט (use) לבין שימוש פוגע (abuse).

סיכום

ההתמכרות לאינטרנט טרם נקבעה כתופעה קלינית. עדיין לא נמצאה לה מקבילה בין ההתמכרויות המוכרות הקשורות לחומרים המשפיעים על האדם פסיכולוגית ופיזיולוגית (כימית), כגון: עישון, אלכוהול, סמים ואף תרופות מעוררות או מדכאות – חומרים העלולים להשפיע על המערכת העצבית, והשפעתם עלולה להתבטא במה שמוגדר רפואית כהפרעות בהתנהגות אימפולסיבית (Impulse-Control Disorder), המשולבות לרוב עם דיאגנוזות פסיכיאטריות אחרות. הבנייתם החברתית של הסביבות הווירטואליות היא תהליך מהיר שחלים בו שינויים מהירים בנורמות המקובלות המתייחסות לתפיסת התנהגות הרצויה, ולכן קיימים קשיים אובייקטיביים בקביעת הנורמות והגבולות של ההתמכרות. עדיין אין לנו כל מושג על רמת "הנורמליות" של הגלישה באינטרנט. עם זאת, ניתן להבחין בסביבות וירטואליות שיש בהן סיכון גם מבלי להתייחס לנושא ההתמכרות, והגלישה בהן מחייבת סיוע של אדם בעל יכולת שיפוטית מוסרית בשלה, שכן אצל רבים מבני הנוער יכולת זו היא עדיין בשלבי התגבשות.

בעבר, חוקרים הראו כיצד אמצעי התקשורת מאמצים את השיח הפסיכיאטרי, כפי שהובלט, לדוגמה, במקרה של אופרה וינפרי (Illouz, 2003). אולם ההתבוננות בסוגיית ה"התמכרות לאינטרנט" מעלה שאלות גם ביחס להגדרת תפקיד אמצעי התקשורת כיום. אנו רואים כיצד עיתונאים מעלים סוגיות הנראות משמעותיות מבחינה פסיכולוגית-חברתית ומבקשים למסד בהן מושגים קליניים. בכך הם מבקשים באופן אולי בלתי מודע להפקיע את הלגיטימציה הבלעדית המוקנית בתחום זה למוסדות המדעיים, הרפואיים והפסיכיאטריים. מבחינה זו ייתכן שהתבוננות ב"התמכרות לאינטרנט" יכולה להיתפס לא רק כמבט ממוקד בתופעה, אלא כמקרה מבחן לסוגיה חדשה יחסית (השימוש באינטרנט), שדעת הקהל אולי מבקשת להעמיד לה פרשנות חלופית, והתיווך העיתונאי מעניק לה תווית והגדרה מכוונת.

מקורות

- אילני ע' (2006). מכורים לרשת: **הארץ**, 12.12.2006. זמין באתר <http://news.walla.co.il/?w=/4/1022656>
- בן-יהודה נ' (1990). סטייה ומפלצות חברתיות. הספרייה הווירטואלית: המרכז לטכנולוגיות חינוכיות.
- בן-רפאל, א' (2006). קווים לדמותו של נוער המסכים. **פנים**, 37. זמין באתר <http://www.itu.org.il/Index.asp?ArticleID=7849&CategoryID=1035&Page=1>
- ברק, ע' (2006). התמכרות לאינטרנט: עד כמה התופעה רווחת? **ynet**, 29.10.2006. זמין באתר <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3321008,00.html>
- ברק, ע' (2007). למה תמיד מאשימים את האינטרנט? **ynet**, 29.01.2007. זמין באתר <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3358484,00.html>

- גולן, אי (2006). "מיחשוב הידידות": הבנייתם של יחסים בתקשורת מתווכת מחשב (CMC). חיבור לשם קבלת תואר דוקטור, האוניברסיטה העברית בירושלים.
- גריין, די (2006). תחום המושב הווירטואלי של המאה ה-21. פנים, 37.
- דור, מי (2006). חדש בארץ: טיפול בהתמכרות לרשת. ynet, 21.6.2006. זמין באתר <http://www.ynet.co.il/articles/1,7340,L-3265473,00.html#n>
- דורון, אי (2005). סם מסוג אינטרנט. NRG, 5.12.2005. זמין באתר <http://www.nrg.co.il/online/10/ART1/016/295.html>
- הכט, יי (2001). הנעורים הדיגיטאליים. משאבי אנוש, 167, 38–50.
- הנר, לי (2007). עשרות ישראלים סובלים מהתמכרות לאתרי אינטרנט. The Marker, 15.3.2007.
- הסתדרות המורים (2006). פנים, 37.
- טייכמן, מי (2001). מנקטר האלים לכוס התרעלה: על אלכוהול ועל אלכוהוליים – גורמים וסיבות, מניעה וטיפול. תל אביב: רמות.
- ידיעון ממשל זמין (2006). התמכרות לאינטרנט. זמין באתר <http://www.first.gov.il/FirstGov/SafeSurfing/General/SSIInternetAddiction>
- יובל, די (2006). איזה פחד - מכורים לאינטרנט. מאבד תמלילים, 27.2.2006. זמין באתר <http://www.popup.co.il>
- ימיני, גי (2004). 100 אלף ישראלים מכורים לאינטרנט. הארץ, 20.4.2004. זמין באתר <http://news.walla.co.il/?w=/532833>
- כהן שי (2006). עולם היהדות והקבלה. זמין באתר <http://www.olam-jew.com/index.htm>
- ליליאן, ני (2007). ילדים, היהירו מהאינטרנט, יש לה קרניים. ynet, 20.02.2007. זמין באתר <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3367569,00.html>
- מכון נטוויזן לחקר האינטרנט (פברואר, 2006). התמכרות לרשת – התמכרות ברשת. תקציר כנס, תל אביב. זמין באתר http://www.niis.tau.ac.il/text_item.aspx?tid=129
- מרכז הרופאים המומחים (2000). זמין באתר http://www.starmed.co.il/Maane/Internet_Addiction
- עילם, לי (1998). התמכרות לאינטרנט. תל אביב: הספרייה הווירטואלית של מט"ח. זמין באתר <http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=2334>
- פוקו, מי (1986). תולדות השיגעון בעידן התבונה. ירושלים: כתר.
- פסיג גי (2006). מחקר: ההתמכרות לאינטרנט – מחלה רשמית. ynet, 1.12.2006. זמין באתר <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3334700,00.html>
- פרץ, חי (2001). התמכרות לאינטרנט. ירושלים: משרד האוצר אגף החשב הכללי, אתר טכנולוגיות המידע הממשלתי. זמין באתר <http://www.itpolicy.gov.il/topics/docs/addiction.pdf>
- פרקול, שי (2003). טיפול בהתמכרות לאינטרנט. מעריב, 2.2.2003. זמין באתר <http://perkollitgo.com/addict.htm>
- משרד החינוך, מינהל חברה ונוער (2002א). שאלון אישי – האם אני מכור למחשבים ואינטרנט? זמין באתר <http://noar.education.gov.il/addiction/upload/gen/test.html>

- משרד החינוך, מינהל חברה ונוער (2002). לכודים ברשת. זמין באתר <http://www.snunit.k12.il/sachlav/noar/main/upload/alsederyom/addictin.doc>
- צופים ברשת (2005). 4/4/05 — היום הלאומי לאינטרנט בטוח! זמין באתר http://www.zofim.org.il/magazin_item.asp?item_id=2592846400&troop_id=30019441&past=archive
- קשת, א' (2005). מכורים כבדים. **מעריב**, 7.12.2005. זמין באתר <http://www.nrg.co.il/online/10/ART1/017/390.html>
- שחר, א' (2007). קווים לדמותו של הסקרין-אייג'ר. קפטן אינטרנט. זמין באתר [/http://themarker.captain.co.il/captain/pages](http://themarker.captain.co.il/captain/pages)
- שרצר מ' (2000). התמכרת כבר לאינטרנט? זמין באתר http://www.starmed.co.il/Maane/Internet_Addiction
- Aboujaoude, E., Koran, L. M., Gamel, N., Large, M. D., & Serpe, R. T. (2006). Potential markers for problematic internet use. *CNS Spectrums*, 11(10), 750—755. Available at <http://www.cnsspectrums.com/asp/articleDetail.asp?articleid=648>
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV)*. Washington, DC.
- Be Web Aware project (2007). Available at <http://www.bewebaware.ca/english/internetaddiction.aspx>
- Belluck, P. (1996). The symptoms of internet addiction. *New York Times*, Dec. 1st. Available at <http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?sec=health&res=9A05E3D6153CF932A35751C1A960958260>
- Center for Internet Addiction Recovery (2006). Internet Addiction Test (IAT). Available at http://www.netaddiction.com/resources/internet_addiction_test.htm
- Center for Internet Behavior (2005—2006). Welcome to virtual-addiction.com from Dr. Dave Greenfield. Available at <http://virtual-addiction.com/>
- Chambliss, R. (2006). Stressed? Try giving your PC a rest. Available at <http://www.14wfi.com/Global/story.asp?S=6052943&nav=3w6o>
- Cohen, S. (1987). *Folk Devils and moral panics* (3rd ed.). London: Routledge.
- Conrad, P. (2005). The shifting engines of medicalization. *Health & Social Behavior*, 46, 3—14.
- Conrad, P., & Leiter, V. (2004). Medicalization, markets and consumers. *Journal of Health & Social Behavior*, 45, 158—176.
- Davies, J. B. (1997). *The Myth of Addiction*. London: Harwood Academic Publishers.
- Downs, M. F. (2005). Is pornography addictive? webMD. Available at <http://men.webmd.com/guide/is-pornography-addictive>
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction*. ETH Technical Report AP-01-96, Swiss Federal Institute of Technology, Zurich.

- Foucault, M. (1965). *Madness and civilization*. New York: Pantheon.
- Glasser, W. (1985). *Positive addiction*. New York: Harper & Row.
- Grohol, J. M. (2005a). More Spin on "Internet Addiction Disorder". Psych Central, Ap. 16th. Available at <http://psychcentral.com/blog/archives/2005/04/16/internet-addiction-disorder/>
- Grohol, J. M. (2005b). What is Internet Addiction Disorder (IAD)? Psych Central (Last revised: May 23rd). Available at <http://psychcentral.com/netaddiction/>
- Grohol, J. M. (2005c). Expert: 40 percent of world of warcraft players addicted. Psych Central, Aug. 10th. Available at <http://psychcentral.com/blog/archives/2006/08/10/expert-40-percent-of-world-of-warcraft-players-addicted/>
- Haddock, V. (2006). Hooked on the Web. Available at <http://www.sfgate.com/cgi-bin/article.cgi?f=/c/a/2006/12/10/INGQMMQ3C01.DTL>
- Holden, C. (2001). Addiction: "Behavioral addictions": Do they exist? *Science*, 294(5544), 980–982.
- Illouz, E. (2003). *Oprah Winfrey and the glamour of misery: An essay on popular culture*. New York: Columbia University Press.
- Lemish, D. (2007). *Children and television: A global perspective*. Oxford, UK: Blackwell.
- Livingstone S., & Bober, M. (2005). UK children go online: Emerging opportunities and dangers. Available at http://www.lse.ac.uk/collections/children-go-online/UKCGO_Final_report.pdf
- New Yorker Magazine (1997). Just click on. Available at <http://www.psychom.net/iasg.html>
- Orzack, M. H. (1998). Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times*. Available at <http://www.psychiatrictimes.com/p980852.html>
- PC-On (2004). [מאה אלף ישראלים מכורים לאינטרנט [האתר אינו ידוע]
- Reimer, J. (2006). Doctor claims 40 percent of World of Warcraft players are addicted. *Ars Technica*. Available at <http://psychcentral.com/blog/>
- Schaler, J. A. (2000). *Addiction is a choice*. Chicago, IL: Open Court Publishers.
- Schaler, J. A. (2006). Addico ergo sum: Disputing internet addiction. *New Therapist*, Oc. 10th. available at <http://www.newtherapist.com/addiction7.html>
- Shotton, M. A. (1989). *Computer addiction? A study of computer dependency*. New York: Taylor & Francis.
- Shotton, M. A. (1991). The costs and benefits of "computer addiction." *Behavior & Information Technology*, 10, 219–230.
- Suler, J. (2006). The first decade of cyber psychology. Available at <http://www.rider.edu/suler/psycyber/decade.html>
- Szasz, T. S. (1974). *The myth of mental illness*. New York: Harper & Row.

- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). ‘Internet addiction’: A critical review. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 4(1).
- Widyanto, L., & Murran, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 443—450.
- Young, K. S. (1996a). Psychology of computer use: XL . Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899—902.
- Young, K. S. (1996b). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented to the American Psychological Association Conference, Toronto.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net* (Revised: July, 2002). New York: Wiley.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction. *American Behavioral Scientist*, 48, 402—415.