

# Problemlı İnternet Kullanımını Azaltma Programı PİKAP

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Psiko-Eğitim Kitabı

---

Dr. Bekir EROL

2. Baskı





Dr. Bekir EROL

**PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINI AZALTMA PROGRAMI  
PIKAP**

**Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı  
Psiko-Eğitim Kitabı**

ISBN 978-625-7228-08-4

DOI 10.14527/9786257228084

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2021, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınev**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Ekim 2020, Ankara

2. Baskı: Mart 2021, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türüldür  
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan  
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Ay-bay Kırtasiye İnşaat Gıda Pazarlama ve Ticaret Ltd. Şti.  
Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cadde No: 37A-B Çankaya/ANKARA  
Tel: (0312) 472 58 55

Yayıncı Sertifika No: 36306

Matbaa Sertifika No: 46661

**İletişim**

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51

Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)

E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

*Biricik kızım Nehir Ada'ya*

## ÖN SÖZ

İnternet, sağladığı yenilikler ve sunduğu imkânlar ile bireyin gelişimine olumlu katkılar sağlayan bir araçtır. İnternetin, bireylerin yaşamına sosyal, ekonomik ve öğrenme olanakları açısından olumlu katkıları olmaktadır. Eğitim, sağlık, alış-veriş, eğlence, iletişim gibi konularda insanların ihtiyaçlarını gideren özellikleri bulunmaktadır.

İnternet, sağladığı birçok imkânın ve yararın yanı sıra bazı problemlere de yol açmaktadır. Yol açtığı problemleri engellemek için interneti kısıtlamak veya yasaklamak doğru bir seçenek değildir. Bu ayrıca insan hakkı ihlali ve özgürlüklerin kısıtlanması anlamına gelebilmektedir. Bu nedenle yasaklarla bu problemi ortadan kaldırmak mümkün olmamaktadır. Bu riskleri ve problemleri azaltmanın yolu internet kullanıcılarının bilinçli ve sağlıklı kullanım becerilerini geliştirmekten geçmektedir. İnternetin yarattığı problemlerin azaltılması için hem yasal düzeyde hem de bireylerin bilinçlendirilmesi boyutunda yeni yeni adımlar atılmaktadır.

Bu kitapta da yazarın doktora tezinde deneysel olarak etkililiği kanıtlanmış olan yeni bir program ayrıntılarıyla verilmiştir. İlk bölümde güncel bir sorun olan problemlili internet kullanımının kuramsal temeli özetlenmiştir. Kitapta verilen program, problemlili internet kullanımını azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı bir psiko-eğitim programıdır. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının adı PİKAP (Problemlili İnternet Kullanımını Azaltma Programı) olarak kısaltılmıştır. Bu programın Türkiye'de bir ilk olması ve bu kitapta programın uygulama sürecine ilişkin aşamalı bilgiler verilmesi nedeniyle psikolojik danışma ve rehberlik alanına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı bir psiko-eğitim programı olan PİKAP'tan psikolojik hizmetlerde çalışan farklı uzmanlar da yararlanabilecektir. Program lise de okuyan ergenler için geliştirilmiştir ancak farklı okul kademelerinde (üniversite, ortaokul vb.) ve ruh sağlığı kuruluşlarında uyarlanarak kullanılabilir.

Kitap ve programın uygulamasıyla ilgili görüş ve önerilerinizi yazarla paylaşmanızı umuyoruz.

**Dr. Bekir EROL**  
**ORCID No: 0000-0001-9174-6374**  
**Ankara, 2020**

## **Dr. Bekir EROL**

1978 Yılında Malatya'da doğdu. İlkokul, ortaokul ve liseyi Malatya'da tamamlayan yazar lisans programını Ankara, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında 2002 yılında tamamlamıştır. Aynı yıl Ankara, Kızılcahamam'da Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir ilköğretim okulunda psikolojik danışman olarak göreve başlamıştır. 2005 yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü PDR Ana Bilim Dalında yüksek lisansını tamamlamıştır. 2013 yılında aynı üniversitede doktora eğitimine başlamış ve 2019 yılında doktora eğitimini tamamlamıştır. Mesleki görev olarak ise 2002-2005 yılları arasında Ankara ilinde görev yapmış,2005 yılından bu yana ise Elazığ ilinde görev yapmaktadır. 2005 yılından 2012 yılına kadar farklı okul tür ve kademelerinde uzman psikolojik danışman olarak görev yapmıştır. 2012 yılında Elazığ Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde müdür yardımcısı olarak göreve başlamıştır. 2016 yılından itibaren de aynı kuruma müdür olarak atanmış ve halen bu görevine devam etmektedir. Ayrıca Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi yüksek lisans mezunudur. Çok iyi derecede İngilizce bilmektedir. Ortak yazarı olduğu 5 adet kitabı bulunmaktadır. Türkiye Yeşilay Cemiyeti Eğitim Koordinatörlüğü görevi ile Türk PDR Derneği İl temsilciliği görevlerini yürütmektedir. Ayrıca yerel ve ulusal yayın yapan gazete ve TV'lerde çeşitli programların yanı sıra köşe yazarlığı da yapmaktadır. Evli ve bir kız çocuğu babasıdır.



## İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iv
Dr. Bekir Erol.....	v

### 1. BÖLÜM GİRİŞ

Giriş.....	1
Davis'in Bilişsel-Davranışçı PİK Modeli .....	8
Davis'e Göre PİK'in Nedenleri.....	9

### 2. BÖLÜM PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINI AZALTMAYA YÖNELİK PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI

Programın Genel Kapsamı.....	15
Programın Hazırlık Aşamaları .....	16
Programın Kuralları.....	20
Programın Özellikleri .....	21

### 3. BÖLÜM PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINI AZALTMAYA PSİKOEĞİTİM PROGRAMI OTURUMLARI

1. OTURUM.....	23
Çalışma Yaprağı 1.1.....	26
Çalışma Yaprağı 1.2.....	27
Gruba Katılım Sözleşmesi.....	28
Grup Amaçları Kartı.....	29
Grup Kuralları Kartı .....	30
İnternet Günlüğü Formu.....	31
Ev Ödevi Formu .....	33
2. OTURUM.....	34
Çalışma Yaprağı 2.1.....	36
Çalışma Yaprağı 2.2.....	37
Problemlİ İnternet Kullanımının Bileşenleri ve Oluşumu.....	38
Fomo Nedir? .....	40
3. OTURUM.....	42
Acil Eylem Planım.....	44
Çalışma Yaprağı 3.1.....	46
Çalışma Yaprağı 3.2.....	47
Çalışma Yaprağı 3.3.....	48

4. OTURUM.....	50
Çalışma Yaprağı 4.1.....	53
Çalışma Yaprağı 4.2.....	54
Çalışma Yaprağı 4.3.....	56
Çalışma Yaprağı 4.4.....	57
Çalışma Yaprağı 4.4.....	58
Çalışma Yaprağı 4.5 (Ev Ödevi).....	59
Hatırlatıcı Başa Çıkma Kartı Hazırlama Yönergesi .....	60
5. OTURUM.....	61
Çalışma Yaprağı 5.1.....	64
Düşünce Balonu .....	65
Çalışma Yaprağı 5.2.....	66
Çalışma Yaprağı 5.3 (Ev Ödevi).....	67
6. OTURUM.....	69
Çalışma Yaprağı 6.1 .....	71
Çalışma Yaprağı 6.2.....	73
Çalışma Yaprağı 6.3 (Ev Ödevi).....	74
7. OTURUM.....	75
Afiş	
İnternet Kullanımında Öz Denetim Düzeyim .....	77
Çalışma Yaprağı 7.1.....	78
Çalışma Yaprağı 7.2.....	79
8. OTURUM.....	81
Çalışma Yaprağı 8.1.....	83
Çalışma Yaprağı 8.2.....	85
Zamanı Etkin Kullanma (Zek) Çizelgesi.....	86
9. OTURUM.....	87
Çalışma Yaprağı 9.1.....	89
Çalışma Yaprağı 9.2.....	91
10. OTURUM.....	93
Grup Oturumlarını Değerlendirme Formu.....	95
Kaynaklar.....	97



# 1. BÖLÜM

## GİRİŞ

### GİRİŞ

Dünya çapında sürekli olarak yaygınlaşan bir iletişim ağı olarak internet, günümüz modern insanının ekonomik ve sosyal yaşamının vazgeçilmez bir ögesi haline gelmiştir. Üzerine kurulu olan sistemler nedeniyle 21. Yüzyıla özdeşleşen dijital çağda internetsiz bir dünya neredeyse imkânsız hale gelmiştir. İnsanların yaşamlarına hızlı bir şekilde giren internetin akıllı telefonlar, tabletler, akıllı tahtalar ve diğer teknolojik araçlar üzerinden de kullanılabilmesiyle de yaygınlığı gün geçtikçe artmaktadır.

Günümüzde tüm Dünya'da yaygınlaşmış olan internetin icadı ve gelişimi, 1960-70'li yıllarda gelişmiş ülkeler arasında yaşanan soğuk savaşla ilişkilidir. Özellikle Amerika Birleşik Devletleri ve Sovyetler Birliği arasındaki ekonomik, askeri ve teknolojik alandaki rekabete dayanmaktadır. Türkiye'de ise internetin ortaya çıkışı bundan 25-30 yıl öncesine dayanmaktadır. Türkiye'de internete ilk bağlanma 1993 yılında Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde gerçekleştirmiştir (Arısoy, 2009, s. 56). Bugün artık devlet organlarında, bankacılık, finans, turizm ve eğitim sektöründe yer alan tüm kurum ve kuruluşlar hemen hemen tüm faaliyetlerini internet üzerinden sağlanan çeşitli programlar ve sistemler üzerinden sürdürmektedirler. Bu yapılar faaliyetlerini internetin sağladığı iletişim ağlarıyla sürdürürken, toplumdaki bireyler de yaşamlarını kolaylaştıran bir araç olarak interneti sosyal ve iş yaşamlarında gün geçtikçe daha yoğun ve yaygın olarak kullanmaktadırlar. Çünkü devlet kurumlarının ve özel sektör kuruluşlarının faaliyetlerini çağın getirdiği bir yenilik olarak internetin sağladığı imkânlarla yürütmesi, bireyler açısından internet kullanımının zorunlu hale gelmesine neden olmuştur. Zaman ilerledikçe de internet bireylerin yaşamıyla iç içe geçen bir araç halini almıştır.

İnternet 21. Yüzyılda bilgiye ulaşmanın en hızlı aracı durumundadır. Sağladığı bu pratiklikle insanlar bilgiyi kısa yoldan elde edebilmekte, ticari işlemler, alışveriş, eğitim faaliyetleri internet üzerinden yapılabilmektedir. Ayrıca insanlar eğlence ve sosyalleşme ihtiyaçlarını giderebilmektedirler. İnternet böylece bireylere hem özel işlerini hem de kamu hizmetlerini yürütme ortamı sağlamaktadır.

Bunlara ilave olarak internet ülkeler arasındaki sınırları ve uzaklıkları ortadan kaldırarak bireylerin farklı kültür, din ve etnik yapıdaki insanlarla kaynaşmasına, tanışmasına da yardımcı olmaktadır (AREM, 2008, s. 260; Bayzan, 2011, s. 259). Zaman ilerledikçe etki alanı genişleyen ve insanların ekonomik imkânlarının artmasıyla birlikte kullanımı daha da kolaylaşan internet bireylere birçok alanda özgürlükler sunmaktadır. İletişim, sosyalleşme, bilgiye ulaşma internetin sağladığı özgürlük alanlarından bazılarıdır (Satan, 2013, s. 512).

İnternetin insanlara sağladığı imkânlar sayesinde sanal ortamlarda kurulan mağazalardan alışveriş yapılabilenkte, dünyanın herhangi bir yerindeki kişilerle arkadaşlık kurulabilenkte, herhangi bir konuda ihtiyaç duyulan bir bilgiye ait kaynaklara rahatlıkla erişilebilmektedir. Bunun yanı sıra Dünyada meydana gelen olaylar hakkında anında haber alma imkânı bulunabilmektedir (Çalık ve Çınar, 2009). İnternet bazı özel işler için de insanlara imkânlar sunmaktadır. Artık insanlar günlük hayatta bir tuşla faturalarını ödeyebilenkte, banka işlemlerini gerçekleştirebilenkte ve sınav başvurusunu yapabilmektedir. Yapılan herhangi bir başvurunun ya da sınav sonuçlarının öğrenilmesi, ders kayıtları, iş takipleri gibi toplumun genelini ilgilendiren hizmetlerin neredeyse tamamı internet üzerinden yürütölmektedir. İnternet, sağladığı bu kolaylıkların yanı sıra insanların psikososyal ihtiyaçlarına karşılık gelen eğlence ve zaman geçirme aracı olarak da yoğun bir biçimde kullanılmaktadır (Günöç, 2009, s. 9).

İnternetin insan hayatını kolaylaştıran bu yönleri dışında önemli bir iletişim aracı olarak da bireylerin yaşamında yeri bulunmaktadır. Özellikle sosyalleşme aracı olarak son yıllarda yaygın olarak kullanılan internet, üzerine kurulu olan çeşitli sosyal medya ve iletişim araçlarıyla (Facebook, instagram, twitter, snapChatt, youtube, whatsapp, skype, messenger vb.) insanların birbirleriyle sosyal ilişkilerinin artırılmasına imkân sağlamaktadır.

Bu kadar çok işleve sahip olan internetin Dünya üzerindeki kullanıcı sayısının gün geçtikçe arttığını anlamak için bazı araştırma sonuçlarına bakmak gerekebilir. 2018 yılının başında yapılan ve adı “We Are Social 2018 Dünya İnternet, Sosyal Medya ve Mobil Kullanıcı İstatistikleri” olan araştırma sonuçlarına göre Dünyadaki internet, sosyal medya ve mobil internet kullanımına ilişkin sonuçlar şöyledir:

- Dünya üzerindeki 4,02 milyar insan internet kullanmaktadır. Bu sayı dünya nüfusunun % 53’ünü oluşturmaktadır.
- Dünya üzerindeki 3,19 milyar insan sosyal medya kullanmaktadır. Bu sayı toplam dünya nüfusunun % 42’sini oluşturmaktadır.
- Dünya üzerinde 5,13 milyar insan mobil internet kullanmaktadır. Bu sayı dünya nüfusunun % 68’ ini oluşturmaktadır.