

## KRİPTO PARA TİCARETİNİN ERKEK ÖĞRETMENLERDE UYKU, DEPRESİF BELİRTİLER VE GÜNLÜK YAŞAMA ETKİLERİ

### THE EFFECTS OF CRYPTOCURRENCY TRADING ON SLEEP, DEPRESSIVE SYMPTOMS AND DAILY LIFE IN MALE TEACHERS

**Mahmut KARATAY**

Munzur Üniversitesi MYO Çocuk Gelişimi Bölümü  
[mahmutkaratay@munzur.edu.tr](mailto:mahmutkaratay@munzur.edu.tr)  
ORCID: 0000-0002-4810-9000

**Gülnaz KARATAY**

Munzur Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Hemşirelik Bölümü  
[gkaratay@gmail.com](mailto:gkaratay@gmail.com)  
ORCID: 0000-0002-6488-0890

#### ÖZ

**Geliş Tarihi:** 28.11.2023  
**Kabul Tarihi:** 14.12.2023  
**Yayın Tarihi:** 31.12.2023  
**Anahtar Kelimeler**  
Kriptopara Ticareti,  
Sağlık Etkileri,  
Öğretmenler,  
Uyku,  
Depresif Yakınmalar  
**Keywords**  
Cryptocurrency  
Trading,  
Health Effects,  
Teachers,  
Sleep,  
Depressive  
Complaints

Bu çalışma, kripto para ticaretinin erkek öğretmenlerde uyku, depresif belirtiler ve günlük yaşam üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla planlanmıştır. Kişisel tarama yöntemine dayalı kesitsel türden planlanan bu çalışma, Mart-Nisan 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini 150 erkek öğretmen oluşturmuştur. Çalışmanın verileri; yüz yüze görüşme yöntemiyle, “Tanıtıcı Özellikler ve Kripto Paranın Günlük Yaşama Etkilerine İlişkin Soru Formu”, “Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ölçeği” ve “Beck Depresyon Ölçeği” uygulanarak toplanmış olup yüzdeler, ortalamalar ve t test kullanılarak analiz edilmiştir. Kripto para ticaretinin erkek öğretmenlerin günlük hayatını olumsuz yönde etkilediği, bu bağlamda stres düzeyi, uyku problemleri ve depresif yakınmalarda artışa neden olduğu gözlemlenmiştir. Kripto para ticaretinin öğretmenler tarafından bildirilen tek avantajının ise ekonomi okuryazarlığına olumlu katkısı olduğu bildirilmiştir. Çalışma bulgularına göre; kripto para ticareti sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir. Ancak kripto para ticaretinin, diğer bağımlılık türleri gibi tarama ve değerlendirme protokollerine dahil edilme gereksinimini olup olmadığını anlamak için, çalışmanın çok kültürlü büyük gruplarda tekrarlanması önerilmektedir.

#### ABSTRACT

The objective of this study was to assess the impact of cryptocurrency trading on sleep quality, depressive symptoms, and daily functioning in male teachers. This study was designed as a cross-sectional study utilizing the personal screening method and was carried out from March to April 2022. The study sample comprised of 150 male teachers. The study's data was gathered via in-person interviews utilizing the 'Introductory Characteristics and Questionnaire on the Daily Effects of Cryptocurrency on Life,' 'Pittsburgh Sleep Quality Index Scale,' and 'Beck Depression Scale.' The data was analyzed utilizing percentages, means, and t-tests. Research has shown that engaging in cryptocurrency trading harms the daily lives of male teachers, resulting in heightened levels of stress, sleep disturbances, and symptoms of depression. The sole documented benefit of teachers engaging in cryptocurrency trading is its favorable impact on financial literacy. Based on the study's findings, engaging in cryptocurrency trading has a detrimental effect on one's health. Nevertheless, in order to determine whether cryptocurrency trading should be incorporated into screening and assessment protocols similar to other types of addiction, it is advisable to replicate the study with diverse and sizable populations.

**Atıf/Cite as:** Karatay, M., & Karatay, G. (2023). Kripto para ticaretinin erkek öğretmenlerde uyku, depresif belirtiler ve günlük yaşama etkileri. *Kapadokya Eğitim Dergisi*, 4(2), 134-143.

## Giriş

“Kripto para birimi” ya da “kripto”, terim olarak, blok zincir teknolojisine dayanan dijital paraları veya varlıkları ifade etmek için kullanılmaktadır. Nakitten farklı olarak, anonim bir kullanıcı kimliği ile tutulduğu ve ticareti yapıldığı için, bu durum anonimlik ve varlık ifşasına karşı özgürlük sağlar (Mills & Nower, 2019). Bu gerekçelerle, kripto para ticareti, günümüzde, dünyanın en hızlı büyüyen pazarlarından biri haline gelmiştir. İlgili şirketler tarafından yürütülen çalışmalar, her ay yüz binlerce insanın borsa platformlarına kaydolduğunu göstermektedir (Delfabbro vd., 2021). Bu doğrultuda piyasadaki bu büyüme ve artan yatırımcı ilgisi, kripto parayı gündelik yaşamın her alanında (üniversite dersliklerinde, berber sohbetlerinde, maçlarda) karşımıza çıkarmaya başlamıştır.

Kripto para piyasası, tamamen bir şans oyunu olmayıp, beceri ve strateji ile kazançta fark yaratabilen bir alandır. Ancak kumarın doğasında var olan bazı risk unsurlarını bir araya getirmesi ve aşırı sosyal medya kullanımı ve piyasaların dalgalı yapısı, yatırımcılarda psikolojik risklere maruziyeti artırmaktadır. Piyasada işlem yaparken en önemli risklerden biri, özellikle deneyimsiz yatırımcılarda gözlenebilen kontrol yanılmasıdır. Özgüvenle başlanan süreçte bu yanılma zamanla kaybetme korkusuna dönüşebilmektedir (Przybylski vd., 2013). Sistemin 24 saat kullanılabilir olması ve piyasa değerlerinin sürekli değişken olması, kullanıcılarda sürekli takipte kalmayı gerektirebilmektedir (Delfabbro vd., 2021). Sürekli takip gereksinimi ve yoğunlaşma; baş ağrısı, uykusuzluk, anksiyete gibi sorunlara neden olabilmektedir. Dahası katılımcıların duygu durumlarında oluşan bu değişiklikler sadece piyasanın düştüğü dönemde değil, arttığı dönemde de gözlemlenebilmektedir (Qin vd., 2019).

Finansal kararların yaratmış olduğu stres ve sağlık arasındaki ilişki, uzun süreden beri çalışılmaktadır. Ancak literatür incelendiğinde kripto para piyasasının yatırımcılarda hangi mental sorunlara yol açtığı yeterince gösterilmemiştir. Benzer etkiler ortaya çıkardığı düşünülen hisse senedi piyasalarının ruh sağlığını olumsuz etkilediğini ve hastaneye başvuruları artırdığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Engelberg & Parsons, 2016a; Lin vd., 2015; Perkin, 2008). Bu risklerin bir kısmı sağlıklı davranışlara harcanan zamanın azalması nedeniyle ortaya çıkarken, diğer önemli bir kısmı ise para kaybetmenin yarattığı etkilere bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir (Fichera & Gathergood, 2016). Diğer yandan uzun süre çevrimiçi kalmanın fiziksel ve ruhsal sağlığa olumsuz yönde etkilediğine ilişkin çalışmalara rastlamak mümkündür (Lebni vd., 2020; Stringer & Whitfield, 2019).

Anksiyete, kaygı bozukluğu ve depresyon gibi duygu-durum bozuklukları; ruhsal gerilime, uykusuzluğa ve enerji düşüklüklerine yol açarak bireysel sağlığı ve günlük yaşamı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Qin vd., 2019). Dahası bu olumsuz etkilerin bireylerin mesleki yaşamına yansması ve performans düşüklüğüne yol açması gibi bazı riskleri bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde; yatırımcı psikolojisinin piyasada fiyatlanmayı nasıl etkilediğine ilişkin çalışmalar mevcut iken, piyasaların bireysel sağlık üzerindeki etkilerinin ele alınmadığı ve mesleki bağlantıların yeterince kurulmadığı gözlemlenmiştir. Bu kapsamda, bu son çalışma ile, Türkiye'nin doğusunda bir ilde, kripto para ticaretinin erkek öğretmenlerde uykuya, depresif belirtilere ve günlük yaşama etkileri değerlendirilmiştir.

### Araştırma Soruları

1. Öğretmenlerin kripto para ticaretine ilgisi ne düzeydedir?
2. Kripto para ticareti öğretmenlerin uyku düzenini etkilemekte midir?
3. Öğretmenlerde kripto para ticareti ile depresif belirtiler arasında ilişki var mıdır?
4. Kripto para ticaretinin öğretmenlerin günlük yaşamına etkileri nelerdir?

## Yöntem

### Araştırmanın Türü

Bu çalışma, kripto para ticaretinin erkek öğretmenlerde uykuya, depresif belirtilere ve günlük yaşama etkilerini hiçbir değişiklik yapmadan var olduğu şekliyle ortaya koymayı amaçlamış olduğu için kesitsel tarama (Cross-sectional studies) modeliyle gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli; geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne,

kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılmaktadır (Karasar, 2014). Kesitsel tarama modelinde değişkenler tek bir ölçümde betimlenir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2013).

### **Araştırmanın Evreni ve Örneklem**

Çalışmanın evrenini; Türkiye'nin doğusunda bir ilde görev yapan erkek öğretmenler oluşturmuştur. İl merkezinde bulunan ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapan erkek öğretmenlerin tümü (n=256) çalışma kapsamına alınmıştır. Gönüllülük esasına dayalı yürütülen çalışmada 158 erkek öğretmen (evrenin %61,0'i) araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Ancak analiz sürecinde ölçek maddelerinin eksik doldurulması nedeniyle sekiz erkek öğretmene ilişkin veriler analize katılmamış ve çalışma 150 erkek öğretmen ile tamamlanmıştır. Çalışmaya dahil edilme kriterleri arasında; katılımcıların akut psikiyatrik bir sorununun bulunmaması ve çalışmaya gönüllülük esasıyla katılması yer almaktadır.

### **Veri toplama Araçları**

Çalışmanın verileri, "Tanıtıcı Özellikler ve Kripto Paranın Günlük Yaşama Etkilerine İlişkin Soru Formu", "Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi" ve "Beck Depresyon Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır.

### **Tanıtıcı Özellikler ve Kripto Paranın Günlük Yaşama Etkilerine İlişkin Soru Formu**

Soru formunun birinci kısmında; katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, çalışma süresi gibi özelliklerine ilişkin 11 soru yer almaktadır. Formun ikinci kısmında ise; kripto para piyasasının günlük yaşama etkilerine (egzersiz, beslenme, sosyalleşme vb.) ilişkin yedi soru yer almaktadır.

### **Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ)**

Buyse ve ark.(1989) tarafından geliştirilen ve Ağargün ve ark.(1996) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi" nin iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak hesaplanmıştır. Son bir ay içerisindeki uyku kalitesi ve uyku bozukluğu hakkında bilgi sağlayan PUKİ, toplam 24 sorudan oluşmaktadır. Bu soruların 19'u kişi tarafından, beş tanesi ise yatak partneri tarafından yanıtlanmaktadır. Kişi tarafından yanıtlanan sorular değerlendirmeye alınırken yatak partneri tarafından cevaplanması gereken sorular değerlendirme dışı bırakılmaktadır. Kişi tarafından yanıtlanan 19 soru ile "öznel uyku kalitesi", "uyku latensi", "uyku süresi", "alışılmış uyku etkinliği", "uyku bozukluğu", "uyku ilacı kullanımı", "gündüz işlev bozukluğu" olmak üzere 7 alt boyut değerlendirilmektedir. Ölçekteki her bir madde ve o maddenin alt boyutları 0 ile 3 puan arasında bir değer almaktadır. Toplam PUKİ puanı ise 0-21 aralığındadır. Toplam indeks puanının beş ve altında olması, uyku kalitesinin "iyi" olduğunu göstermektedir.

### **Beck Depresyon Ölçeği**

Adolesan ve erişkinlerde depresyonun davranışsal bulgularını değerlendirmek amacıyla 1961 yılında Beck ve ark. (1961) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 21 soru içeren bu ölçekte, her bir soru 0-3 arasında puanlanmakta ve puan aralığı 0-63 arasında değişmektedir. Elde edilen puanların derecelendirilmesi sonucunda; 0-9 puan "minimal depresif belirtilere", 10-16 puan "hafif düzeyde depresif belirtilere", 17-29 puan "orta düzeyde depresif belirtilere", 30-63 puan ise "şiddetli düzeyde depresif belirtilere" işaret etmektedir (Hisli Sahin, 1989). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa değeri .86 olarak hesaplanmıştır.

### **Ön Uygulama**

Veri toplama araçları geliştirildikten sonra, araçların geçerlilik ve güvenilirliği artırmak için örneklem kapsamına alınmayan 10 erkek öğretmen üzerinde ön uygulaması yapılmıştır. Ön uygulama sonucunda soru formu yeniden yapılandırılmış ve öğretmenlerin daha az zamanını alacak biçimde kısaltılmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Veriler, araştırmacılar tarafından, Mart-Nisan 2022 tarihleri arasında veri toplama araçlarının yüz yüze uygulanması biçiminde ortalama 10-15 dakikada toplanmıştır. Bu amaçla okullara ziyaretler gerçekleştirilerek çalışmanın amacı açıklanmış ve veri toplama araçları tanıtılmıştır. Okullar, bir hafta sonra tekrar ziyaret edilerek, veri toplama araçları geri toplanmıştır.

### **Verilerin Değerlendirilmesi**

Veriler bilgisayar destekli SPSS programında değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizde; yüzdeler, ortalamalar ve bağımsız gruplarda t test kullanılmıştır. Sonuçlar, %95 güven aralığı ve p<0.05 düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

## Etik Boyut

Bu çalışmada bütün prosedürler Helsinki Bildirgesi ve diğer etik standartlara uygun gerçekleştirilmiştir. Çalışma planlandıktan sonra, öncelikle bir üniversitenin girişimsel olmayan çalışmalar etik kurulundan onay alınmıştır. Etik kurul izni alındıktan sonra, çalışmanın yürütülebilmesi için ilgili il milli eğitim müdürlüğünden yazılı izin alınmıştır. Ayrıca katılımcılardan, gönüllülük esaslı gözetilerek veriler toplanmıştır.

## Bulgular

Kripto para ticaretinin erkek öğretmenlerde günlük yaşam, depresif belirtilere ve uyku üzerine etkisi değerlendirmek amacıyla planlanan bu çalışmada elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur (N=150).

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri (N=150)

	n	%
<b>Yaş (Ort± SS)</b>	38,60±7,61 (Min; 22, Max:62)	
30 ve altı	22	14,7
31-45	99	66,0
46 ve üstü	29	19,3
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	101	67,3
Bekar	49	32,7
<b>Öğrenim Düzeyi</b>		
Lisans	135	90,0
Yüksek lisans	15	10,0
<b>Görev Yaptığı okul</b>		
İlkokul	35	23,3
Ortaokul	60	40,0
Lise	55	36,7
<b>Algılanan gelir-gider dengesi</b>		
Gelir giderden az	83	55,3
Gelir gidere denk	56	37,3
Gelir giderden fazla	11	7,4
<b>Konut Özelliği</b>		
Kendisine ait	78	52,0
Kiralık	60	40,0
Kamu Lojmanı	12	8,0
<b>Otomobil</b>		
Var	112	74,7
Yok	38	25,3
<b>Ekonomik Sorunlar</b>		
Var	78	52,0
Yok	52	48,0
<b>Kronik Hastalık Durumu</b>		
Var	9	6,0
Yok	141	94,0
<b>Sigara Kullanma Durumu</b>		
Kullanıyor	57	38,0
Kullanmıyor	93	62,0
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100,0</b>

Çalışma kapsamına alınan öğretmenlerin yaş ortalaması 38,60±7,61 olup, %66,0'ı 31-45 yaş aralığında olduğu görülmüştür. Çoğunluğu (%67,3) evli olan öğretmenlerin, %90,0'ı lisans mezunu olup, %40,0'i ortaokullarda görev yapmaktaydı. Öğretmenlerin %55,3'ü gelirinin giderinden az olduğunu ifade ederken, %52,0'i kendisine ait konut, %74,7'si kendisine otomobili olduğunu, %52,0'i ise ekonomik sorunlar yaşadığını ifade etmiştir. Öğretmenlerden 6'sı kronik hastalığı olduğunu, %38,0'ı ise sigara kullandığını ifade etmiştir (Tablo 1).

**Tablo 2.** Öğretmenlerin Kripto Para Ticareti Davranışları (N=150)

	n	%
--	---	---

<b>Kripto para ticareti yapma durumu</b>		
Evet	67	44,7
Hayır	83	55,3
<b>Kripto para piyasasında ne zamandan beri işlem yaptığı (ay)</b>		
0-6 ay	12	17,9
7-12 ay	25	37,3
13 ay ve daha fazla	30	44,8
<b>Kripto para ticareti için günlük ne kadar zaman harcadığı (gün/dk.)</b>		
0-30 dk	26	38,8
31-60 dk.	25	37,3
61 dk. ve üstü	16	23,9
<b>Kripto para ticaretine girmenin temel amacı</b>		
Hızlı para kazanmak	36	53,7
Uzun dönemli yatırım yapmak	29	43,3
Eğlenmek	2	3,0
<b>Kripto para faaliyetleri sonrası ekonomik durum</b>		
Daha da kötüleşti	30	44,8
Değişiklik olmadı	35	52,2
Daha da iyileşti	2	3,0
<b>Kripto para ticareti işlemlerini riskli bulma durumu</b>		
Riskli buluyorum	48	71,6
Kısmen riskli buluyorum	4	6,0
Riskli bulmuyorum	15	22,4

Çalışma kapsamına alınan öğretmenler kripto para ticareti davranışları değerlendirildiğinde: %44,7'sinin kripto para ticareti yaptığı; %44,8'inin 13 ay ve daha uzun süreyle işlem yaptığı; kripto para ticareti yapanlarda bu faaliyetler için günlük 66,87±62,52 dakika harcadığı görülmüştür. Öğretmenlerin %53,7'si hızlı para kazanmak amacıyla kripto para ticareti ile ilgilendiğini ifade ederken, %44,8'i kripto para ticaretinin ekonomik durumunu daha da kötüleştirdiğini, %71,6'sı ise kripto para ticaretini riskli bulduğunu ifade etmiştir (Tablo 2).

**Tablo 3** Kripto Para Ticaretinin Öğretmenlerin Günlük Yaşamlarına Etkisi (N=150)

	n	%
<b>Kripto para ticaretini gün içinde zihnini meşgul etme durumu</b>		
Her zaman	4	6,0
Sık sık	12	17,9
Bazen	28	41,8
Nadiren	17	25,4
Hiçbir zaman	6	9,0
<b>Piyasa dalgalanmalarında stres yaşama durumu</b>		
Her zaman	2	3,0
Sık sık	8	11,9
Bazen	35	52,2
Nadiren	16	23,9
Hiçbir zaman	6	9,0
<b>Kripto para ticareti öncesi döneme göre egzersiz davranışında değişme durumu</b>		
Değişmedi	55	82,1
Egzersiz sıklığı azaldı	11	16,4
Egzersiz sıklığı arttı	1	1,5
<b>Kripto para ticareti öncesi döneme göre beslenme davranışında değişme durumu</b>		
Değişmedi	57	85,1
Öğün sayısı azaldı	4	6,0
Öğün sayısı arttı	6	9,0
<b>Kripto para ticareti öncesi döneme göre sosyal davranışlarda değişme durumu</b>		
Değişmedi	52	77,6
Sosyal faaliyetlerim azaldı	10	14,9
Arkadaş çevrem değişti	5	7,5

<b>Kripto para faaliyetleri öncesi döneme göre okuma davranışında değişme durumu</b>		
Değişmedi	37	55,2
Okuma eğilimim azaldı	27	40,3
Okuma eğilimim arttı	3	4,5
<b>Kripto apara faaliyetlerinin ekonomi okuryazarlığına etkisi</b>		
Artırdı	41	61,2
Kısmen artırdı	12	17,9
Artırmadı	14	20,9
Total	67	100,0

Bu çalışma kapsamında, kripto para ticaretinin öğretmenlerin günlük yaşamlarına etkisi değerlendirilmiştir. Öğretmenlerin %6,0'ı kripto para ticaretinin her zaman, %17,9'u ise sık sık günlük yaşamda zihinlerini meşgul ettiğini ifade ederken; %3,0'ı kripto para ticareti nedeniyle her zaman, %11,9'u ise sık sık stresli hissettiğini ifade etmiştir. Benzer şekilde öğretmenler %16,4'ü kripto para faaliyetleri nedeniyle daha az egzersiz yaptığını; %9,0'u kripto para faaliyetleri nedeniyle öğün sayısının artırdığını, %6,0'ı ise öğün sayısını azalttıklarını ifade etmiştir. Öğretmenlerin %14,9'u kripto para piyasasıyla meşguliyetin sosyal faaliyetlerini azalttığını, % 6,0'ı arkadaş çevresinin değişmesine neden olduğunu ifade ederken, %40,3'ü kripto para faaliyetleri nedeniyle genel olarak okuma eğiliminin azaldığını, %61,2'si ise bu faaliyetlerin ekonomi okuryazarlığını artırdığını ifade etmiştir (Tablo 3).

**Tablo 4** Kripto Para Ticaretinin Öğretmenlerde Uyku ve Depresif Yakınmalara Etkisi (N=150)

	Kripto para ticareti yapanlar		Kripto para ticareti yapmayanlar	
PUKİ (Ort.±SS)	6,84±2,72		4,47±2,50	
Önemlilik testi	t=5,532	p=0,001	SD=148	
Back Depresyon Ölçeği (Ort.±SS)	15,12± 6,34		8,80 ±5,63	
0-9	11	16,4	49	59,0
10-16	27	40,3	27	32,5
17-29	27	40,0	7	8,5
30 ve üstü	2	3,0	0	0,0
Önemlilik testi	t=6,460	p=0,001	SD:148	

Çalışma kapsamında kripto para ticaretinin öğretmenlerde uyku ve depresif yakınmalara etkisi değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmede kripto para piyasasında alım satım yapan katılımcılarda PUKİ puan ortalaması 6,84±2,72 olduğu görülürken, alım satım yapmayanlarda bu ortalamanın 4,47±2,50 olduğu ve aradaki farkın istatistik olarak anlamlı olduğu görülmüştür (t=5,532, p=0,001).

Benzer şekilde kripto para piyasasında alım satım yapanlarda Beck Depresyon Ölçeği puan ortalaması 15,12±6,34 olarak hesaplanırken, alım satım yapmayanlarda bu değer 8,80 ±5,63 olarak hesaplanmış olup aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( t=6,460, p=0,001). (Tablo 4).

### Tartışma

Kripto para ticareti, birçok insanın ilgi duyduğu ve merak ettiği yeni bir ekonomik faaliyet türü olarak deneyimlenebilmektedir. Özellikle bu işlemlerin, günde 24 saat gerçekleşen anonim ticaret olması ve hükümet ya da merkezi otoritelerle bağlarının olmaması popüler hale gelmesini kolaylaştırmıştır. Toplum içinde çokça konuşulan Bitcoin, Ethereum, BNB, XRP, SOL, ADA gibi kripto paralar birçok kesimin ilgisini çekmektedir. Yakın tarihte Amerika'da yapılan bir anket çalışması, 18-29 yaş bandındaki gençlerin %43'nün, genel nüfusun ise %16'sının kripto para birimine yatırım yaptığını ortaya koymaktadır (Pew Araştırma Merkezi, 2021). Ancak ekonomi okuryazarlığının düşük olduğu bazı toplumlarda, kolay yoldan para kazanma arzusu para kaybetme gibi bazı riskleri de beraberinde getirmektedir. Diğer yandan 24 saat açık olan piyasada sürekli online kalma isteği, beraberinde yaşam tarzı alışkanlıklarının değişmesi, FOMO (kaçırma korkusu) dan kaynaklanan kaygı düzeyinde artış, piyasaların dalgalandığı dönemlerde sürekli takip gereksinimi psikolojik sağlık ve esenlik üzerinde doğrudan etkisi bulunmaktadır (Przybylski vd., 2013).

Kripto para piyasası ile ilgili marketten ve ekonomik sistemlerden kaynaklanan riskler ekonomistler tarafından çalışılmasına rağmen, piyasaların bireysel düzeydeki sağlık etkilerine ilişkin çalışmalar oldukça sınırlıdır. Oysa Hamoudi & Sachs (1999) "insan refahı tartışmasız bir şekilde kendi başına bir amaçtır" derken ekonomik sistemlerin insan odaklı olması gerektiğine işaret etmektedir (Hamoudi & Sachs, 1999). Kripto para faaliyetleri gibi ekonomik sistemlerin insan sağlığına etkileri ile ilgili çalışmalar sınırlı olduğu için, bu çalışmada elde edilen bulguların diğer çalışma bulgularıyla kıyaslanma olanağının olmaması sınırlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatür taramasında sadece Washington Üniversitesi tarafından, kripto para ticaretinin genç yetişkinlerde sağlık etkilerini anlamak için bir proje başlatıldığı dikkat çekmiştir (Pilot Project Seeks to Understand Health Effects of Cryptocurrency Trading among Young Adults | Population Health, 2022). Dolayısıyla bu son çalışmadan elde edilen bulgular, genel literatür verileri ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

Bu son çalışmada; katılımcıların yarıya yakını, çoğunlukla hızlı para kazanmak amacıyla kripto para alım satımı ile ilgilendiğini, bu faaliyetler için günlük bir saatten fazla zaman ayırdıklarını, ancak yarıya yakını ekonomik durumlarının eskisine göre daha da kötüleştiğini ifade etmiştir. Belirtilen bu faaliyetler nedeniyle her altı ya da yedi katılımcıdan birinin beslenme, egzersiz gibi yaşam tarzı alışkanlıklarının değiştiği, yaklaşık yarısı ise okuma faaliyetlerini azalttığını ifade etmiştir. Kripto para faaliyetlerinin en olumlu katkısı kullanıcılarda ekonomi okuryazarlığını artırmak olduğu ifade edilmiştir. Yapılan çalışmalarda da online kalma, stres, beslenme davranışı ve egzersiz sıklığı arasında ilişki olduğu görülmektedir (WHO, 2020; Li vd., 2019; Rodrigues vd., 2017).

Ekonomi ve sağlık arasında doğrudan bir ilişki vardır. Ekonomik faaliyetler ve refah düzeyi sağlığı olumlu yönde etkileyebileceği gibi, riskli faaliyet alanlarında sağlığı bozucu etki gösterebileceği de bu son çalışmanın ve diğer bazı çalışmanın bulgularından da görülebilmektedir. Borsanın yatırımcıların psikolojik iyiliğini etkileyip etkilemediği ve ne kadar hızlı etkilediğini araştırmak için Kaliforniya Hastanesi'nde 1983-2011 yılları arasında bulunan kayıtları incelemeye dayanan bir çalışmada; Kaliforniya hisse senedi fiyatlarındaki ortalama bir standart sapma düşüşün (kabaca %-1,5) Kaliforniya hastanelerine başvuruları, %0,18 - %0,28 oranında artırdığı bulunmuştur (Engelberg & Parsons, 2016). Amerika'da piyasalarda yaşanan dalgalanmalardan kaynaklı %10'luk bir servet kaybının, fiziksel sağlık, zihinsel sağlık ve hayatta kalma oranlarında standart sapmanın %2-3'ü kadar bir bozulmaya yol açtığı ifade edilmektedir (Schwandt, 2018).

Kriptopara piyasası sürekli dalgalanmaların yaşandığı, öngörülemeyen düşüş periyotlarının uzun sürdüğü, bazen kayıpların telafi edilemediği bir yapı gösterebilmektedir. Örneğin, Bitcoin, 2018'de dokuz ay boyunca değerinin %70'inden fazlasını kaybetmiştir (*Historical Snapshot - 07 Ocak 2018 | CoinMarketCap*, 2018). Bu çalışmada yaklaşık her 5 ya da 6 kullanıcıdan biri kripto para faaliyetleri nedeniyle, özellikle dalgalanma dönemlerinde *her zaman* ya da *sık sık*, yarıya yakını ise *bazen* stresli olduğunu, kullanıcıların yaklaşık 2/3'ü kripto paranın gün içinde zihinlerini meşgul ettiğini ifade etmiştir. Bu yönüyle bir tıp bağımlılığı da dönüşebilen kripto para ticaretinin sağlık üzerine olumsuz etkileri olduğu söylenebilir. Tıp, psikoloji ve biyoloji alanındaki çalışmalar, psikolojik stresin uykusuzluk, koroner arter hastalıkları, depresif yakınmalar ve mortalite üzerindeki etkilerini belgelemektedir (Blackwelder vd., 2021; Mills & Nower, 2019; Wang vd., 2017).

Bu çalışmada kripto para piyasasında alım satım yapan bireylerin, yapmayanlara göre daha fazla uyku sorunları yaşadıkları ve daha fazla depresif belirtilere sahip oldukları görülmektedir. Başka bir çalışmada da kripto para ticareti, kumar oynama, depresyon ve kaygı bozukluğu riskiyle ilişkili bulunmuştur (Mills & Nower, 2019). Günümüzde uyku sorunları önemli bir sorun alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), yetersiz uykuyu bir "halk sağlığı sorunu" olarak ilan etmektedir. Özellikle uyku sorunları yaşam tarzı ve aşırı teknoloji kullanımından dolayı Birleşik Krallık, Japonya, Almanya, Kanada gibi sanayileşmiş ülkeler başta olmak üzere bir çok ülkede önemli bir sorun haline gelmektedir (Hafner vd., 2016). Mevcut kanıtlar, yetersiz uykunun, sağlık ve esenliği bozmanın yanı sıra iş verimliliği kaybına yol açarak bilişsel performansı ve işyeri üretkenliğini azalttığını ve sınıf performansını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Kottwitz vd., 2018). Öğretmenlerde gerçekleştirilen bu çalışmada elde edilen bulgular doğrudan iş performansına etkisine odaklanmamıştır, ancak stres, uykusuzluk ve depresif yakınmalardaki artışın iş performansını olumsuz yönde etkileyeceği öngörülebilir bir durumdur.

### Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen genel sonuçlar doğrultusunda; öğretmenlerde kripto para ticaretinin günlük yaşamı olumsuz yönde etkilediği; bireylerin stres düzeyini artırdığı, uyku sorunları ve depresif yakınmalarda artışa neden olduğu söylenebilir. Piyasanın katılımcılar açısından tek avantajı ise ekonomi okuryazarlığının artırması

olarak ifade edilmiştir. Ancak kripto para ticaretinin sağlık ve günlük yaşam üzerine etkilerini daha iyi anlamak için lokal düzeyde ve küçük bir örnekleme grubunda yapılan bu çalışmanın yeterli olmadığı düşünülmektedir. Özellikle kripto para ticaretinin diğer bağımlılık türleri gibi tarama ve değerlendirme protokollerine dahil edilme gereksinimini olup olmadığını anlamak için, çalışmanın büyük multikültürel gruplarda tekrarlanması önerilmektedir.

### Kaynakça

- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An Inventory for Measuring Depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561–571. <https://doi.org/10.1001/ARCHPSYC.1961.01710120031004>
- Blackwelder, A., Hoskins, M., & Huber, L. (2021). Effect of Inadequate Sleep on Frequent Mental Distress. *Preventing Chronic Disease*, 18, 1–9. <https://doi.org/10.5888/PCD18.200573>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: PegemA Yayınları.
- Delfabbro, P., King, D. L., & Williams, J. (2021). The psychology of cryptocurrency trading: Risk and protective factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 201–207. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00037>
- Engelberg, J., & Parsons, C. A. (2016a). Worrying about the Stock Market: Evidence from Hospital Admissions. *THE JOURNAL OF FINANCE* • LXXI(3). <https://doi.org/10.1111/jofi.12386>
- Engelberg, J., & Parsons, C. A. (2016b). Worrying about the stock market: Evidence from hospital admissions \*. *The Journal of Finance*, 71(3), 1227–1250.
- Fichera, E., & Gathergood, J. (2016). Do Wealth Shocks Affect Health? New Evidence from the Housing Boom. *Health Economics*, 25, 57–69. <https://doi.org/10.1002/HEC.3431>
- Hafner, M., Stepanek, M., Taylor, J., Troxel, W. M., & Van Stolk, C. (2016). *Why sleep matters -- the economic costs of insufficient sleep: A cross-country comparative analysis*. [www.rand.org/giving/contribute](http://www.rand.org/giving/contribute)
- Hamoudi, A. A., & Sachs, J. D. (1999). *Economic Consequences of Health Status: A Review of the Evidence*. <https://dash.harvard.edu/handle/1/39467500>
- Historical Snapshot - 07 January 2018 | CoinMarketCap*. (2018). <https://coinmarketcap.com/historical/20180107>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları: Ankara.
- Kottwitz, M. U., Gerhardt, C., Pereira, D., Iseli, L., & Elfering, A. (2018). Teacher's sleep quality: linked to social job characteristics? *Industrial Health*, 56(1), 53. <https://doi.org/10.2486/INDHEALTH.2017-0073>
- Lebni, J. Y., Toghroli, R., Abbas, J., Nejhaddadgar, N., Salahshoor, M. R., Mansourian, M., Gilan, H. D., Kianipour, N., Chaboksavar, F., Azizi, S. A., & Ziapour, A. (2020). A study of internet addiction and its effects on mental health: A study based on Iranian University Students. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1). [https://doi.org/10.4103/JEHP.JEHP\\_148\\_20](https://doi.org/10.4103/JEHP.JEHP_148_20)
- Li, Y., Gu, S., Wang, Z., Li, H., Xu, X., Zhu, H., Deng, S., Ma, X., Feng, G., Wang, F., & Huang, J. H. (2019). Relationship between stressful life events and sleep quality: Rumination as a mediator and resilience as a moderator. *Frontiers in Psychiatry*, 10(MAY), 348. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2019.00348/BIBTEX>
- Lin, C. L., Chen, C. S., & Liu, T. C. (2015). Do stock prices drive people crazy? *Health Policy and Planning*, 30(2), 206–214. <https://doi.org/10.1093/HEAPOL/CZU007>
- Mills, D. J., & Nower, L. (2019). Preliminary findings on cryptocurrency trading among regular gamblers: A new risk for problem gambling? *Addictive Behaviors*, 92, 136–140. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2019.01.005>
- Perkin, H. (2008). History of Universities. In *International Handbook of Higher Education* (pp. 159–205). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-1-4020-4012-2\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4020-4012-2_10)
- Pew Research Center*. (2021). 16% of Americans Say They Have Ever Invested in, Traded or Used Cryptocurrency. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2021/11/11/16-of-americans-say-they-have-ever-invested-in-traded-or-used-cryptocurrency/>
- Pilot project seeks to understand health effects of cryptocurrency trading among young adults | Population Health*. (2022). <https://www.washington.edu/populationhealth/2022/04/21/pilot-project-seeks-to-understand-health-effects-of-cryptocurrency-trading-among-young-adults/>
- 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>
- Qin, X., Liao, H., Zheng, X., & Liu, X. (2019). Stock market exposure and anxiety in a turbulent market: Evidence from China. *Frontiers in Psychology*, 10(FEB), 328. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.00328/BIBTEX>
- Rodrigues, C. F. de S., Lima, F. J. C. de, & Barbosa, F. T. (2017). Importance of using basic statistics adequately in clinical research. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*, 67(6), 619–625.



- <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2017.01.011>
- Sahin, N. H. (n.d.). *Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenilirliği*. Retrieved January 20, 2022, from [https://www.academia.edu/1472692/Beck\\_Depresyon\\_Envanterinin\\_üniversite\\_öğrencileri\\_için\\_geçerliliği\\_ve\\_güvenilirliği](https://www.academia.edu/1472692/Beck_Depresyon_Envanterinin_üniversite_öğrencileri_için_geçerliliği_ve_güvenilirliği)
- Schwandt, H. (2018). Wealth Shocks and Health Outcomes: Evidence from Stock Market Fluctuations. *American Economic Journal: Applied Economics*, 10(4), 349–377. <https://doi.org/10.1257/APPE.20140499>
- Stringer, G., & Whitfield, M. (2019). *Impact of social media and screen-use on young people's health Fourteenth Report of Session 2017-19 Report, together with formal minutes relating to the report*. [www.parliament.uk/copyright](http://www.parliament.uk/copyright).
- Wang, S., Wu, Y., Ungvari, G. S., Ng, C. H., Forester, B. P., Gatchel, J. R., Chiu, H. F. K., Kou, C., Fu, Y., Qi, Y., Yu, Y., Li, B., & Xiang, Y. T. (2017). Sleep duration and its association with demographics, lifestyle factors, poor mental health and chronic diseases in older Chinese adults. *Psychiatry Research*, 257, 212–218. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2017.07.036>
- WHO. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress*. [https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=Cj0KCQjwsdiTBhD5ARIsAIPW8CLPKTj0xPcHfywP5vGtNWfUVuxfNG1NCXJezwFalbpbg0Mu34GAuMUaAvfFEALw\\_wcB](https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=Cj0KCQjwsdiTBhD5ARIsAIPW8CLPKTj0xPcHfywP5vGtNWfUVuxfNG1NCXJezwFalbpbg0Mu34GAuMUaAvfFEALw_wcB)
- Zhang, H., & Chen, J. (2018). Current status and future directions of cancer immunotherapy. *Journal of Cancer*, 9. <https://doi.org/10.7150/jca.24577>

## EXTENDED SUMMARY

Recent data indicates that the global population of cryptocurrency trading is over 106 million. Thanks to its growth in the market and increasing investor interest in it, cryptocurrency has started to appear in every field of daily life, for example, in university classrooms, at barber chats, and matches.

The cryptocurrency market is not exactly a game of chance, it is also a field where skill and strategy can make a difference in winnings. However, the combination of certain risk factors in the nature of gambling, excessive use of social media, and market fluctuation increase the exposure of investors to psychological risks. One of the most important risks when trading in the market is the illusion of control, which is observed especially in inexperienced investors. (Przybylski et al., 2013). The fact that the system is available 24 hours a day and the market values are constantly changing may cause users to be constantly followed (Delfabbro et al., 2021). Continuous monitoring and concentration can cause problems such as headache, insomnia, and anxiety. Moreover, these changes in the emotional states of the participants can be observed not only in the period when the market decreases but also in the period when it increases (Qin et al., 2019).

Emotional disorders such as anxiety, anxiety disorder, and depression not only affect individual health and daily life but also cause insomnia and low energy (Qin et al., 2019). The reflection of these effects on professional life may be inevitable. During the literature research, although it was seen that most studies investigate how investor psychology affected pricing in the market, this study examines the effects of markets on individual health. In this study, it was planned to investigate the effects of the cryptocurrency market on sleep, depressive symptoms, and daily life in male teachers in a city in the east of Turkey.

This study was planned as a comparative cross-sectional study based on the personal interview survey method.

The universe of the study consists of teachers working in a city in the east of Turkey. All teachers (256) working in primary, secondary, and high schools in the city center were included in the study. In the study, which was based on the basis of voluntary, 158 teachers (61.0% of the population) filled out the data collection tools. However, due to the incomplete filling of the scale items by 8 teachers during the analysis process, the study was completed with 150 participants. Inclusion criteria for the study;

The data of the study were obtained using “A Questionnaire on Descriptive Features and Effects of Cryptocurrency on Daily Life”, “Pittsburgh Sleep Quality Index” and “Beck Depression Scale”. In the first part of the form, there were 11 questions regarding the characteristics of the participants such as age, gender, marital status, and working years. In the second part of the form, there are 7 questions about the effects of the cryptocurrency market on daily life (exercise, nutrition, socialization, etc.). PSQI is an index that provides information on sleep quality and the type and severity of sleep disturbance in the last month. This index consists of 24 questions in total. 19 questions are answered by the person, while the other 5 questions are answered by the person’s bed-mate. While the questions answered by the person are taken into consideration, the questions answered by the bed-mate are not taken into consideration. It was developed by Beck et al. in 1961 to evaluate the behavioral symptoms of depression in adolescents and adults (Beck et al., 1961). This scale includes 21 questions, and each question is scored between 0-3. The total score ranges from 0 to 63. A high total score indicates a high level of depression severity. As a result of the grading of depression;

The results obtained from this present study conducted with teachers did not directly focus on the effect on job performance, but it is predictable that the increase in stress, insomnia, and depressive complaints will negatively affect job performance. According to the general results obtained from this study, it was determined that cryptocurrency trading affects daily life negatively among teachers; it can be said that it increases the stress level of individuals and causes an increase in sleep problems and depressive complaints. The only advantage of this market for participants was the increase in economic literacy. However, it is thought that this study, which applied at the local level and to a small sample group, is not sufficient to better understand the effects of cryptocurrency trading on health and daily life. It is recommended that the study be replicated in large multicultural groups to understand whether cryptocurrency trading needs to be included in screening and assessment protocols like other types of addiction.