

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

KRİPTO PARA YATIRIMI YAPAN BİREYLERİN KUMAR
BAĞIMLILIĞI, UYKU KALİTESİ, DEPRESYON VE ANKSİYETE
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ömer Metehan KARADAĞ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

İSTANBUL – 2023

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Ömer Metehan KARADAĞ

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Kripto Para Oynayan Bireylerin Kumar Bağımlılığı, Uyku Kalitesi, Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji Anabilim Dalı

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 12.07.2023

SAYFA SAYISI : 76

TEZ DANIŞMANLARI : Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

DİZİN TERİMLERİ :

TÜRKÇE ÖZET :

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Ömer Metehan KARADAĞ

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ömer Metehan Karadağ



JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ömer Metehan KARADAĞ' ın “Kripto Para Oynayan Bireylerin Kumar Bağımlılığı, Uyku Kalitesi, Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2023

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu tez çalışması, kripto para oynayan bireylerin kumar bağımlılığı, uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, kripto para kullanımının bireylerin psikolojik ve uyku sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak adına önemli bir adımdır. Bu çalışma, kripto para kullanımının yükselen popülaritesi ve kullanımının artmasıyla birlikte ortaya çıkan etkileri anlamamızı sağlamak için bir fırsat sunmaktadır.

Çalışmanın yöntemi, çevrimiçi ortamda gerçekleştirilen bir anket aracılığıyla veri toplama sürecini içermektedir. Ankette, katılımcıların sosyodemografik bilgileri, kripto para kullanımı, kumar bağımlılığı, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile uyku kalitesini ölçen sorular yer almaktadır. Toplamda 129 kişi, çalışmaya katılım göstermiştir. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 25.0 istatistiksel analiz programı kullanılmıştır. Normallik analizi sonuçları, verilerin parametrik veri analizine uygun olduğunu göstermiştir. Çalışmanın güvenilirliğini değerlendirmek için Cronbach Alpha katsayısı kullanılarak iç tutarlılık analizi yapılmıştır. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamak için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. İlgili önkoşulların sağlanmasıyla birlikte gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tercih edilmiştir. İlişkilerin etki düzeylerini ölçmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmış ve aracı değişkenlerin etkisini değerlendirmek için hiyerarşik doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, kripto para oynayan bireyler arasında kumar bağımlılığı ile güçlü bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, kripto para ticaretinin kumar benzeri davranışları tetikleyebileceğini ve kumar bağımlılığı riskini artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca, kripto para oynayan bireyler arasında uyku kalitesi düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir. Kripto para ticaretiyle uğraşan bireylerin yatırım stresi, piyasa dalgalanmaları ve sürekli olarak güncel haberleri takip etme gibi faktörler nedeniyle uyku sorunları yaşadığı görülmüştür. Ancak, kripto para oynayan bireyler arasında depresyon düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç, kripto para kullanımının depresyon üzerinde farklı etkileri olduğunu ve bireyler arasında farklılık gösterebileceğini göstermektedir. Anksiyete düzeyi ile kripto para kullanımı arasındaki ilişki de

incelenmiştir. Araştırma sonuçları, kripto para oynayan bireyler arasında anksiyete düzeyinin yüksek olduğunu göstermiştir. Kripto para ticaretiyle ilişkili belirsizlik, risk ve piyasa dalgalanmaları gibi faktörler, anksiyete düzeyini artırabileceğini işaret etmektedir.

Bu çalışma, kripto para oynayan bireylerin kumar bağımlılığı, uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete düzeylerini anlamak için önemli bulgular sunmaktadır. Sonuçlar, kripto para kullanımının psikolojik sağlık üzerinde karmaşık bir etkiye sahip olabileceğini ve bu faktörlerin dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalar, bu alandaki bulguları daha da derinlemesine incelemek ve olası müdahale stratejilerini geliştirmek açısından büyük öneme sahiptir.

SUMMARY

This thesis aims to examine gambling addiction, sleep quality, depression and anxiety levels of individuals who play cryptocurrency. The research is an important step towards understanding the effects of cryptocurrency use on individuals' psychological and sleep health. This study provides an opportunity to understand the rising popularity of cryptocurrency and the effects of its increased use.

The methodology of the study involves data collection through an online survey. The questionnaire included questions measuring participants' sociodemographic information, cryptocurrency use, gambling addiction, depression and anxiety levels, and sleep quality. In total, 129 people participated in the study. SPSS 25.0 statistical analysis program was used to analyze the data obtained. Normality analysis results showed that the data were suitable for parametric data analysis. In order to evaluate the reliability of the study, internal consistency analysis was conducted using Cronbach Alpha coefficient. In addition, Pearson correlation analysis was applied to understand the relationship between the variables. After the relevant prerequisites were met, one-way analysis of variance (ANOVA) was preferred to determine the differences between the groups. Simple linear regression analysis was applied to measure the effect levels of the relationships and hierarchical linear regression analysis was used to evaluate the effect of mediating variables.

According to the results of the correlation analysis, a strong relationship with gambling addiction was found among individuals who play cryptocurrency. This finding suggests that cryptocurrency trading may trigger gambling-like behaviors and increase the risk of gambling addiction. In addition, it was determined that the level of sleep quality was low among individuals who play cryptocurrency. Individuals engaged in cryptocurrency trading were found to have sleep problems due to factors such as investment stress, market fluctuations, and constantly following current news. However, no significant relationship was found in the level of depression among individuals who play cryptocurrency. This result shows that cryptocurrency use has different effects on depression and may differ between individuals. The relationship between anxiety level and cryptocurrency use was also examined. The results of the study showed that the level of anxiety is high among individuals who play cryptocurrency. Factors such as

uncertainty, risk, and market fluctuations associated with cryptocurrency trading may increase the level of anxiety.

This study provides important findings for understanding gambling addiction, sleep quality, depression and anxiety levels of individuals who play cryptocurrency. The results emphasize that cryptocurrency use can have a complex impact on psychological health and that these factors should be taken into account. Future studies are of great importance to further explore the findings in this area and to develop possible intervention strategies.



İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ	v
GİRİŞ	1
BÖLÜMLER	
BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ	
1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Araştırmanın Önemi	4
1.3. Araştırmanın Problemi	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.5. Araştırmanın Varsayımları	7
İKİNCİ BÖLÜM: KAVRAM VE KURAMLARIN AÇIKLANMASI	
2.1. Kripto Para Nedir?	9
2.1.1. Dünyada Kripto Para Kullanımı	12
2.1.2. Türkiye'de Kripto Para Kullanımı	13
2.1.3. Türkiye'de Kripto Para Kullanan Bireylerin Demografik Karakteristikleri	14
2.2.1. Kumar Bağımlılığı Kavramı	16
2.2.2. Kumar Bağımlılığı Tanı Kriterleri	18
2.2.3. Kumar Bağımlılığı Etiyoloji	19
2.2.4. Kumar Bağımlılığı Epidemiyolojisi	21
2.3. Kripto Para Kullanımı ile Kumar Bağımlılığı İlişkisi	22
2.4. Uyku Kalitesi Nedir?	23
2.4.1. Uykunu Kalitesini Etkileyen Faktörler?	24
2.5. Kripto Para Kullanımı ile Uyku Kalitesi İlişkisi	26
2.6. Depresyon Nedir?	27
2.6.1. Depresyon Tanı Kriterleri	28
2.6.2. Depresyon Etiyolojisi	29
2.6.3. Depresyon Epidemiyolojisi	31
2.7. Kripto Para Kullanımı ile Depresyon İlişkisi	32
2.8. Anksiyete Nedir?	32
2.8.1. Anksiyete Tanı Kriterleri	33

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
2.8.2. Anskiyete Etiyolojisi	34
2.8.3. Anskiyete Epidemiyolojisi	35
2.9. Kripto Para Kullanımı ile Anskiyete Düzeyi İlişkisi	36
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM VE BULGULAR	
3.1. Yöntem	37
3.2. Bulgular	37
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	49
KAYNAKÇA	53

TABLULAR LİSTESİ

	SAYFA
Tablo-1 Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	38
Tablo-2 Kripto Para Taramasına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	39
Tablo-3 Ölçüm Araçlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	40
Tablo-4 Ölçüm Araçlarının Kesme Puanlarına İlişkin Dağılımlar	41
Tablo-5 Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Alt Bileşenleri Tanımlayıcı İstatistikleri	42
Tablo-6 Değişkenler Arasındaki Korelasyon	43
Tablo-7 Kripto Para Kullanımının Kumar Bağımlılığı Üzerine Etkisi	43
Tablo-8 Kumar Bağımlılığının Kripto Para Kullanımı Arasındaki İlişki	44
Tablo-9 Bir Günde Kumara Yatırılan En Fazla Para Sorusuna dair İstatistikler	44
Tablo-10 Kripto Para Kullanımının Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi	45
Tablo-11 Kripto Para Kullanımı ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki	45
Tablo-12 Kripto Para Kullanımının Gelir Durumuna Göre Farklılığına İlişkin ANOVA	45
Tablo-13 Kumar Bağımlılığının Anskiyete Üzerindeki Etkisi	46
Tablo-14 Kripto Para Kullanımının Anskiyete Üzerindeki Etkisinde Kumar Bağımlılığının Aracı Etkisi	47
Tablo-15 Kumar Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisi	47
Tablo-16 Kripto Para Kullanımının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Kumar Bağımlılığının Aracı Etkisi	48

GİRİŞ

İnsanlar milyarlarca yıllık varoluşundan bu yana yaşamlarını iyileştirmek ve refahlarını iyileştirmek için çabalıyorlar. İnsan, doğanın dönüştürücü çabalarını, dünya tarihinin akışını değiştirerek, orijinal anlamıyla ticarete başladığı üretken çabalarla taçlandırıyor. Avcılık ve toplayıcılık faaliyetleri ile devam eden bu ilkel ticaret modeli yetersiz kalmaya başladı ve insanlar artık fazlalık ile mübadele yoluyla ilgilenme ihtiyacını hissettiler ve takas hukuku olarak bilinen bir takas yöntemi geliştirdiler. Bu gelişmeler sayesinde kusurlu takas sistemlerine cevap vermede gecikme yaşanmamış ve para birimi olarak adlandırılacak ve herkesin makbul gördüğü, değer sağlama kabiliyeti olan mefhum ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, bildiğimiz anlamda ticaret başlamış ve gitgide insanlar artan ağırlar üzerinde işlem yapmak veya para kazanmak ve uluslararası ticarete başlamak amacıyla yeni yerler keşfetmişlerdir (Balkır, 2014).

Dünyanın dijitalleşmesiyle birlikte anlaşmalar ve ödeme yöntemleri de dijital hale geldi ve bu dijitalleşme akıllı sözleşmelerin ve kripto para birimlerinin doğmasına yol açtı. Pek çok yenilik, piyasaya çıkar çıkmaz insanları korkutuyor ve birçok soruyu gündeme getiriyor. Bugün, kripto para birimleri benzer bir durumdadır. Bu konuda korkan ve şüpheli olanlar henüz kripto para birimini kabul etmediler. İnsanların kripto paraları kullanıp kullanmamalarının temel nedeni, onları nasıl algıladıklarıdır. Öte yandan, teknolojiye anlayan veya daha teknoloji meraklısı insanlar var, diğer yandan kripto para birimini tam bir kavram kargaşası olarak gören insanlar vardır (Niforos, 2017; Öztürk, Arslan, Kayhan, & Uysal, 2018).

Son on yılda, kripto para birimlerinin yaygınlaşması finansal manzarayı temelden değiştirmiştir. Merkezi olmayan dijital varlıklar olarak kripto paralar, dünya çapındaki yatırımcıların giderek daha fazla ilgisini çeken yeni bir yatırım şekli sunmaktadır (Smith, 2022). Bu yeni yatırım yolu önemli getiriler sağlama potansiyeline sahip olsa da, benzersiz bir dizi riski de beraberinde getirmektedir. Kripto paraların doğasında var olan oynaklık, onları geleneksel yatırım araçlarına kıyasla yüksek riskli bir yatırım haline getirmektedir (Brown & Johnson, 2023).

Bununla birlikte, daha endişe verici olan, bazı kripto para yatırımcıları arasında gözlemlenen ve genellikle kumar bağımlılığı ile ilişkili kalıpları andıran kompulsif davranışlardır (Taylor ve diğerleri, 2023). Obsesif davranış ve bağımlılığa yönelik bu eğilim, gelişmekte olan bir araştırma alanıdır. Bu çalışma, kripto para yatırımı ile davranışsal bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceleyerek bu büyüyen literatüre katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Spesifik olarak, hızlı finansal kazanç arzusunun takıntılı yatırım davranışını ve kripto para birimi ticaretine potansiyel bağımlılığı ne ölçüde yönlendirdiğini araştırmayı amaçlıyoruz.

Yatırımcıların kripto paralara olan ilgisi her geçen gün artmaktadır ve bu eğilim birçok çalışma tarafından belgelenmiştir (Smith, 2022). Geleneksel yatırım araçlarıyla karşılaştırıldığında, kripto para yatırımlarının daha yüksek düzeyde risk taşıdığı literatürde sıklıkla bahsedilen bir gerçektir (Brown & Johnson, 2023). Ayrıca, potansiyel yüksek getirilerin cazibesi birçok kişiyi kripto para birimine yönlendirmiş, bazıları takıntılı davranışlar ve kumar bağımlılığına benzer bağımlılık belirtileri sergilemiştir (Taylor vd., 2023).

Kumar, en genel anlamıyla, bireyin değerli gördüğü herhangi bir şey karşılığında yüksek getiri elde edebileceği düşüncesiyle riskli bir davranıştır. Türk Ceza Kanununda ise “kazanma veya kaybetme şansına dayalı bir oyun” olarak tanımlanmaktadır (Karakehya, 2013). Kumarın tanımlarına bakıldığında, genellikle parayla bahis oynamak ya da finansal kazanç sağlamak olarak anılsa da, günümüzde bireyler sadece oyunlara oynadıkça para yatırımlarını yapmıyorlar.

Kripto para birimlerinin ortaya çıkışı küresel finans sisteminde devrim yaratarak yeni bir dijital yatırım çağını başlattı. Ancak, ortaya çıkan bu yatırım sınırı kendi zorlukları olmadan gelmedi. Kripto para birimlerinin psikolojik ve sosyoekonomik etkisi, giderek daha fazla çalışılmasına rağmen, tam olarak anlaşılabilir değildir. Bu çalışma, kripto para kullanımı ile kumar bağımlılığı, uyku kalitesi, depresyon ve kaygı düzeyleri gibi çeşitli psikolojik ve sosyoekonomik faktörler arasındaki çok yönlü ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır.

Önceki araştırmalar, kripto para ticareti ile kumar davranışları arasında olası bir korelasyon olduğunu göstermiştir (Davenport, Watts & Griffiths, 2019). Mevcut çalışma,

bu ilişkiyi daha fazla araştırmayı ve kripto para ticareti yapan bireyler için potansiyel etkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Bunun yanı sıra, yatırım stresi ve piyasa oynaklığının kripto para kullanıcıları arasında uyku bozukluklarına yol açabileceğini öne süren Blau'nun (2020) bulguları temel alınarak kripto para kullanımının uyku kalitesi üzerindeki etkisi araştırılacaktır.

Anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sonuçları da kripto para kullanımıyla ilişkili olarak incelenecektir. Bu ruh sağlığı sonuçları ile uyku bozuklukları arasındaki ilişki, daha geniş psikiyatri literatüründe iyi bir şekilde ortaya konmuştur (Alvaro vd., 2013). Bununla birlikte, kripto para kullanımı ile bu ruh sağlığı sonuçları arasındaki ilişki belirsizliğini korumaktadır ve önceki araştırmalar karmaşık bir etkileşime işaret etmektedir (Yi ve ark., 2018).

Son olarak, çalışma hane geliri ile kripto para kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır. Önceki araştırmalar karışık sonuçlar göstermiş olup bazı çalışmalar anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur (Baur, Hong ve Lee, 2018; Financial Conduct Authority, 2020). Bu çalışma, bu alanda daha fazla bilgi sağlamayı ve bu bulgular için potansiyel açıklamaları araştırmayı amaçlamaktadır.

Bu çalışmadan elde edilecek potansiyel bulgular, kripto para kullanımının psikolojik ve sosyoekonomik etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlayarak mevcut literatüre önemli ölçüde katkıda bulunabilir. Bu bilgi, kripto para kullanımının bireysel ve toplumsal refah üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerini azaltmayı amaçlayan gelecekteki politikaları ve müdahaleleri bilgilendirmeye yardımcı olabilir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmadaki amaç; hızla gelişen teknoloji ve dijitalleşme ile birlikte kullanım oranı yüksek bir ivmeyle artan kripto paranın, ülkemizdeki kişilerin; kumar bağımlılığı, uyku kaliteleri, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile korelasyonel ilişkisinin saptanmasıdır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Kripto para kullanımı ve kullanıcı sayısı, gelişen teknoloji ve dijitalleşmeyle artmıştır. Kişilerde, gerek heyecan duygusunu daha fazla yaşama arayışıyla gerek ekonomik beklentinin artmasıyla daha yüksek miktarlarda parayla oynama isteklerine yol açtığı gözlenmiştir. Bu kişilerde, obsesif biçimde kripto para oynama biçimine bağlı oluşan kayıplarda veya kar-zarar dengesinin getirdiği süreçte kişilerde; dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, depresyon ve anksiyete gibi süreçlerin gelişimi meydana geldiği düşünülmektedir.

Kripto para oynayan bireylerin kumar bağımlılığının, kişilerin uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi ve bu minvalde kripto para oynayan bireylerde kumar bağımlılığının iyilik haline etkisi olduğu saptanan sosyal destek ile uyku kalitesi, depresyon ,anksiyete düzeylerine etkisi arasındaki ilişkinin araştırılması bu alanda kumar bağımlılığını önleyici çalışmalara katkı sağlaması açısından önemlidir.

Bu anlatılanlar doğrultusunda, teknolojinin ve dijitalleşmenin hızla ilerlemesi, dünya çapında kripto para kullanımında benzeri görülmemiş bir artışa neden olmuştur. Bu çalışma, ülkemizdeki bireyler arasında kripto para kullanımının kumar bağımlılığı, uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile korelasyonel ilişkisini araştırmayı amaçlamaktadır. Bu, çeşitli nedenlerden dolayı önemli bir çalışmadır.

İlk olarak, kripto para kullanımı toplumun çeşitli sektörlerine nüfuz etmiş ve bireylerin finansal işlemlerde bulunma biçimlerini etkili bir şekilde değiştirmiştir. Anonim yapısı, erişim kolaylığı ve yüksek getiri potansiyeli, önemli sayıda insanı bu dijital para birimini kullanmaya yönelten çekici özelliklerdir (Baur, Hong ve Lee, 2018). Bu eğilimin devam etmesi muhtemel olduğundan, kripto para kullanımının psikolojik ve sosyoekonomik etkilerini anlamak çok önemli hale gelmektedir.

Ayrıca, önceki araştırmalar kripto para ticareti ile kumar arasında paralellikler tespit etmiş ve kripto para ile uğraşan bireylerin kumar sorunlarına yatkın olabileceğini öne sürmüştür (Davenport, Watts & Griffiths, 2019). Bununla birlikte, kripto para kullanımı ile kumar bağımlılığı arasındaki spesifik ilişki henüz tam olarak anlaşılamamıştır. Bu çalışma, bu ilişki hakkında ampirik kanıtlar sağlayarak literatüre katkıda bulunacaktır.

Ayrıca, kripto para kullanımının uyku kalitesi, depresyon ve kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi mevcut literatürde yeterince araştırılmamıştır. Kripto para ticareti gibi yüksek riskli finansal faaliyetlerde bulunan bireyler arasında yaygın olan finansal stres ve belirsizlik, düşük uyku kalitesi, depresyon ve artan anksiyete ile ilişkilendirilmiştir (Richardson vd., 2013; Blau, 2020). Bu araştırma, bu ilişkileri ampirik olarak araştırarak literatürdeki bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Kripto para kullanımı ile bu çeşitli psikolojik ve sosyoekonomik faktörler arasındaki ilişkileri anlayarak, bu çalışma kripto para kullanımının potansiyel olumsuz etkilerini azaltmayı amaçlayan politikaları ve müdahaleleri bilgilendirebilir. Ayrıca hızla büyüyen bu alanda gelecekte yapılacak araştırmalara da rehberlik edecektir.

Sonuç olarak, bu araştırma kripto para kullanımının daha geniş etkilerini anlamaya yönelik önemli bir adımdır. Bu dijital para biriminin artan yaygınlığı göz önüne alındığında, bu bulgular hem akademik topluluk hem de politika yapıcılar için önemli bir değer taşıyacaktır.

1.3. Araştırmanın Problemi

Bağımlılık, özgürlüğe zıt bir kavram olarak da görülebilir. Bireyin duygusal eksikliği nedeniyle bir nesneye, bir olguya veya bir fikre takıntılı bir şekilde bağlanma durumudur.

Birey bu bağılıktan dolayı mutlu olduğunu ya da bağılı olduğu varlık olmadan mutlu olamayacağını düşünür ancak bağımlılık bireyin yaşam standardını düşürebilir ve onu iktidarsız hale getirebilir. Bağımlılık durumunda, birey yalnızca geçici olarak mutlu olabilir, bireye orta ve uzun vadeli mutluluktan daha fazla zarar verebileceği inkar edilemez. Görünüşe göre birçok bağımlılık türü var. Onların arasında; Örnekler arasında sigara, alkol, kumar ve uyuşturucu bağımlılığı sayılabilir. Ayrıca bağımlılık türleri bunlarla da sınırlı değildir (Öztürk ve diğerleri, 2019). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte ekran bağımlılığı, sosyal ağ bağımlılığı gibi bağımlılıklar da ortaya çıkmıştır. Bilim ve teknolojinin gelişmesinin sadece hayatımızı kolaylaştırmakla kalmayıp birçok psikolojik rahatsızlığa da yol açtığı görülmektedir. Kumar bağımlılığı, beynin dopaminin etkisi altında öğrenme yeteneğinin, kişiye kumar oynamayı ve risk almayı uzun süre öğrendiğini düşündüren kör noktalara verilen genel bir isimdir (Coşkun, 2017). Öte yandan kumarın bireylere zevk vermesinin en önemli nedenlerinden biri de bireyin kolaylıkla oynayarak bir şeyler kazanabileceğine olan inancıdır.

Kripto para birimi ilk kez 2008 yılında yazılan bir makale ile hayatımıza girmiştir. Dijital dünyada ilk işlemi ise 2009 yılında gerçekleştirmiştir. Kripto para birimi, dijital, merkezsiz ve online bir para birimi olup her türlü mal ya da hizmetin alınması için kullanılır. Online bankacılık hizmetleri gibi, kripto para ağları da kullanıcıların ve hesap bilgilerinin güvenliğini sağlamak için güçlü kriptografi olarak adlandırılan matematiksel teknikleri kullanarak bu bilgileri şifrelenmiş koda çevirir. Ancak yıllar içinde bu para birimi merkezi olmamasına rağmen yıllar içinde kullanıcı ağını genişletmiş ve kişiler arasında para birimini daha değerli hale getirme amacıyla kullanılmıştır. Bu kabul görme ve birimi arttırma çabası sebeplerinden kaynaklı başlıklar halinde psikoloji biliminin araştırma konusu olmuştur.

Yapılan literatür çalışmaları neticesinde zaman içinde davranışsal bir bağımlılığa dönüştüğü ve kişilerde: kognitif meşguliyet, uyku kalitesinde azalma, anksiyete ve depresyon gibi işlevselliğe negatif yönde etki edecek semptomlarda artışa sebep olduğu görülmektedir. Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde ise semptomlar üzerine yapılan araştırmaların miktar bakımından yetersizliği göze çarpmaktadır.

Yapılan araştırmalar neticesinde kripto para kullanımının ülkemizde kabul gördüğü ve kullanıcı sayısının artış gösterdiği saptanmıştır. 'Kripto Para Bilinirlik ve Algı

Araştırmaları-2021' verilerine göre kripto para üzerinden işlem gerçekleştirenlerin Türkiye'deki sayısı 1 yılda 11 katına çıkmıştır. Ülkemizde kripto para kullananlar üzerine yapılan araştırmalarda genellikle kullanım amaçları araştırılmış ve katılımcıların ülkenin resmi para birimini kendileri için daha değerli hale getirme çabası olduğu saptanmıştır. Ancak katılımcıların kumar bağımlılığı ve ilişkili psikososyal değişkenler hakkında araştırmalar oldukça azdır.

- Kripto para kullanımı ile kumar bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkivar mıdır?
- Kripto para kullanımı ile uyku kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Kripto para kullanımı ile kişilerin ekonomik gelir düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Kripto para kullanı ile depresyon belirtileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Kripto para kullanımı ile anksiyete düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- rneklemimiz,Türkiye Cumhuriyeti'nde yaşayan kripto para kullanıcılarından oluşan 200 kişiyle sınırlıdır.
- Elde edilen veriler Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Testi Türkçe Uyarlaması, Hasta Sağlık Anketi-9 (PHQ-9), Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ve Sosyodemografik Veri Formu ile sınırlıdır.
- Araştırmanın yürütüldüğü sürecin pandemi dönemine denk gelmesi ve sosyal medya kullanımının yaygınlığı sebebiyle veriler, Google anketler kanalıyla toplanmıştır. Yüz yüze anket çalışması yapılması için engeller olması ve soruların doğru algılanıp cevaplandırılmasının uygulayıcı tarafından belirlenememesi sınırlılıklardandır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmada rneklem tümevarımsal bir yöntemle evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

- Ankete katılan kripto para kullanıcısı kişilerin sorulara verdiği cevapların manipülasyona uğrama ihtimalleri göz ardı edilmiş. Ölçek girdi ve çıktılarının objektif ve doğru olduğu varsayılmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAM ve KURAMLARIN AÇIKLANMASI

Tezin bu bölümünde araştırmanın amacı doğrultusunda alan yazın taranmıştır. Bu bağlamda kripto para, kumar bağımlılığı, uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete ana başlıkları kapsamında literatür sunulmuştur.

2.1. Kripto Para Nedir?

Merkezi para birimlerinin 2007-2008 küresel finansal kriz ve sonrasındaki borç krizinin etkisi altında kalarak baskı hissettiği bir dönemde, insanların merkezi finans kuruluşlarına olan güvenlerinin sarsılmasıyla, merkezi olmayan ve alternatif para birimlerine yönelme çağrıları yoğunlaştı. Bu durum, eşler arası ağlar ve kriptografik mekanizmalara dayalı, merkezi olmayan dijital para birimleri çağının, yani kripto paraların doğmasını teşvik etti. Kripto para kullanıcıları, bu sanal para birimi ile mallarını ve hizmetlerini diğer kullanıcılara satabilir ya da onlardan satın alabilirler. Kripto paralar, bir yandan düşük işlem maliyetleri ile övülürken, diğer yandan bankalar ve kredi kartlarına bir alternatif olarak öne çıkarılır. Ancak, bazıları kripto paraların yasa dışı işlemler, örneğin kara para aklama ve uyuşturucu ticareti için potansiyel bir araç olarak kullanılabileceği konusunda uyarılarda bulunmaktadır (Morisse, 2015).

Para birçok farklı biçim ve özellikte gelir. Bu ayrım eski çağlardan beri hep var olmuştur. Para mefhumu ve finans sistemi teknolojinin gelişmesiyle birlikte değişmiştir. Bugün, eski nesil paralar tarafından keşfedilmemiş bir para birimi olan elektronik paraya sahibiz. Para birimlerinin yeni nesildeki temsilcisi Kripto paradır. Bu bağlamda, kripto paranın ne olduğuna bakıldığında, kripto para kriptografik bir yaklaşımı benimseyen ve bu sayede işlemleri gizlemekle birlikte mevduatların yönetimini sağlayan bir tekniktir. (Harwick, 2016). Kripto para birimleri, güvenli şifrelemeyi ve kriptografik işlemleri kullanarak ek dijital para birimi oluşturan dijital varlıklardır. Bunlar, merkezi olmayan yapıları ile geleneksel elektronik bankacılık ve para sistemlerinden ayrılırlar. Bu merkezi olmayan mekanizma, bir blok zinciri işlem veri tabanı tarafından yürütülür. Kripto paralar, dijital ve sanal para birimleri olarak kabul edilen alternatif para birimleridir (Çarkacıoğlu, 2016). Genellikle, kripto paralar ve sanal para birimleri, bitcoin ve benzeri alt coinlerle

karıştırılmaktadır. Ancak kripto paralar ve sanal para birimleri, bağımsız para birimleri değildir. Bunlar, kendilerini temsil eden ülkelerin ulusal para birimlerine dayanır ve o ülkenin merkezi otoriteleri tarafından düzenlenip kontrol edilebilirler. Öte yandan, bitcoin merkezi bir otorite tarafından kontrol edilen veya yönetilen bir para birimi olmaktan ziyade, kendi başına var olan bir para birimidir (Rotman, 2014).

"Kripto para" terimi, "kripto" ve "para" kelimelerinin birleşiminden oluşur ve merkezi bir otorite veya aracıya bağlı olmayan internet üzerinde kullanılan sanal para birimlerini ifade eder. Kripto para birimleri, normal para gibi bireylere veya kuruluşlara ödeme yapma ve kabul etme imkanı sağlar. Bu paralar, Türk Lirası, USD, EUR gibi bilinen para birimlerine benzer bir şekilde kriptografi kullanırlar, ama amacı, para birimi işlemlerini güvence altına alarak yeni birimlerin oluşturulmasını denetlemektir (Kenger ve Tokmak, 2018).

Kripto para birimi, kriptografik (şifreleme bilimi) yöntemleri kullanarak tasarlanan sanal bir para birimidir. Para birimi oluşturmanın ve işlemlerin güvenilirliğini sağlamanın bir parçası olarak kriptografi kullanılır. Kripto paraların teorik temelleri 1998'de Wei Dai tarafından atılmış, 2008 yılında ise Satoshi Nakamoto veya onun ekibi tarafından mevcut tüm kripto paraların teknik altyapısı oluşturulmuştur (Gültekin ve Bulut, 2016).

Bir sistem olarak ele alındığında, kripto para dağıtılmış ve merkezi otoriden bağımsız sistemleri ifade etmektedir. Tüm kripto para sistemlerinin ortak özelliği, işlemleri denetlemek, arzı kontrol etmek ve dolandırıcılığı engellemek için kriptografi kullanmalarıdır. İşlemler, onaylandıktan sonra dijital bir ortamda saklanır ve bir tür muhasebe sistemi olarak işlev görür. Tüm işlemler, blok zinciri adı verilen, açık ve erişilebilir bir yapıda toplanır. Bu işlemler, ödemeler sırasında ağ düğümleri tarafından doğrulanır (Karaoğlan vd. 2018).

Blok zinciri teknolojisinin en belirgin özelliği, merkezi olmayan bir kimlik doğrulama sistemine sahip olmasıdır. Bu yüzden, dijital dönüşüm için önemli bir araç olduğu kabul edilmiştir. Blok zinciri, dijital bir kayıt deposu olarak hareket eder ve evrakların, değerli eşyaların kanıtlanması ve kaydedilmesinden, doğum, evlilik ve ölüm belgelerinin toplanmasına kadar bir dizi farklı uygulamada kullanılabilir. Ayrıca, blok zinciri teknolojisi, dijital kullanıcıların kişisel verilerini daha önce görülmemiş bir seviyede kontrol etmelerini

sağlar. Bu nedenle, blok zinciri sadece kripto para birimlerinin üretiminde değil, aynı zamanda depolama ve yönetim gibi pek çok farklı alanda kullanılır. Dijital kimlik doğrulama yeteneği, onu güven ekonomisinin bir anahtarı haline getirir (Dilek, 2018). Kripto paraların ortaya çıktığı kısa süre içinde tüm özelliklerini belirlemek zor olabilir, ancak bazı temel özellikleri vardır. Bu bağlamda, bilinen ve önemli olan tüm kripto paraların genel özellikleri belirli bir şekilde ortaya konabilir (Durdu, 2018).

- Açık Kaynak Kodlama: Nerdeyse tüm elektronik para sistemleri açık kaynaklı yazılımlardır. Bitcoin, herhangi bir ticari girişimi olmayan açık kaynaklı bir yazılım sistemidir, ancak bir işletmeyi desteklemek için geliştirilmiş açık kaynaklı yazılımlardan yapılmıştır. Bu yazılımın kaynak kodunu bilgisayarına indirmek ve kendi kripto para birimini oluşturmak isteyen herhangi bir kişi veya grup işlevleri gerçekleştirebilir. Açık kaynak kodlu bir yapıya sahip kripto para birimlerinin asıl amacının açık kaynak kodlu yazılım olmaktan kazanç elde etmek olduğunu söylemek yanlış değildir.

- Kriptografi: Kriptografik yapının en belirgin özelliği, kriptografik tekniklerin yaygın olarak kullanılmasıdır. Bu kriptografik teknikler, para birimi üretiminde, kullanıcı hesaplarının hareketinde ve tüm bu işlemlerin kaydedildiği ve mevcut olduğu blok zinciri veya defter olarak bilinen bir veri yapısının güvenliğinde kullanılmaktadır. Para biriminde en çok kullanılan teknik olan şifreleme, genellikle dört sınıfa ayrılır. Hash fonksiyonları, uygulaması ile simetrik anahtar şifreleme, açık anahtar şifreleme ve sayısal imza teknikleri olarak sıralanabilir.

- Hash İşlevi: Bir hash işlevi, girdi olarak rastgele boyutta veri üreten ve sabit uzunlukta bir bit dizisi ile bir karma değeri veren bir algoritmadır. Başka bir deyişle, bir karma, aynı girdi her zaman aynı karma değerini döndürür. Düzenli hash fonksiyonları, farklı girdiler için aynı hash'i üretebilir, ancak hash fonksiyonlarının düzenli bir dağılım göstermesi gerekir. Bu işlevler, normal karma işlevlerinden daha katı gereksinimleri takip eder, bu nedenle kriptografik veya güvenli karma işlevleri, farklı girdiler için aynı özet değerini üretmez.

- Simetri Anahtar Şifreleme: düz metni şifrelemek veya şifresini çözme amacıyla benzer şifreleme anahtarının kullanıldığı şifreleme yöntemidir. Şifre çözme anahtarları ve şifreleme biraz farklı olabilir. Simetrik anahtar, iletişim kurmak isteyen

taraflar için açık bir gizli anahtar görevi görür, iletişimden önce güvenli bir kanal tarafından paylaşılır. Ancak bu güvenli kanal, İnternet e-ticaretinde her zaman mevcut değildir.

- Açık Anahtar Şifreleme: Asimetrik anahtar şifrelemesi ya da açık anahtar şifrelemesi, 1970'lerde simetrik anahtar şifrelemenin kusurlarını gidermek üzere ortaya çıktı. Bu yöntemde, benzersiz bir şifre yerine, mesajın deşifre edilmesinde kullanılan özel anahtar, gizli ve eşsizdir. Bu teknolojiyi kullanırken sadece özel anahtarın gizli tutulması gerekir. Her iletişim durumunda genel anahtar şifrelemesi ve genel anahtar şifreleme ile oluşturulan simetrik anahtar kullanılmaz. Bunun nedeni, açık anahtar şifrelemenin simetrik anahtar şifrelemeye kıyasla birkaç kat daha yavaş ve mesaj boyutunun daha geniş olmasıdır.

- Dijital İmza: Dijital imza, açık anahtar şifrelemesinin alttanatıfidir. Elektronik imzalar üç işlevi yerine getirir. Bunlar; (1) İlgili mesajın imzalayana ait olup olmadığını kontrol edilmesi (2) Mesajın bütünlüğünü sağlama, diğer bir deyişle mesajın tahrif edilmemesini sağlamak (3) Mesajın imzalayan tarafından gönderilmediğine yönelik iddiayı çürütmektedir (Durdu, 2018).

2.1.1.Dünyada Kripto Para Kullanımı

Amerika Birleşik Devletleri, kripto para birimlerini en çok kullanan ve kabul eden ülke olarak öne çıkıyor. Bu durumun yankıları, diğer ülkeler tarafından da takip ediliyor, ve ABD'nin bu alandaki yasal düzenlemelerini ve uygulamalarını mercek altına alıyorlar. ABD'nin bu pozisyonu, kripto para birimleri ile ilgili politika ve düzenlemelerin şekillenmesinde birçok ülkeyi etkilemiş durumda. Bunun yanı sıra, Amerika dışında da kripto paraları yasal bir şekilde kabul eden birçok ülke bulunuyor. Bunlar arasında Avustralya, Finlandiya, İngiltere, Hollanda, Cezayir, Güney Kore, Estonya, İzlanda, İsveç, Nikaragua, Jamaika, İsviçre, Tayland, Japonya, Kanada, Meksika ve Norveç gibi ülkeler var. Ayrıca, her geçen gün bu listedeki ülke sayısı artıyor. Diğer taraftan, Bangladeş, Bolivya, Ekvador, Kırgızistan ve Nepal gibi ülkeler kripto para birimlerini yasa dışı kabul ediyor. Avrupa Birliği ve üye ülkeleri de genellikle kripto paraların yasa dışı bir sistem olmadığı görüşünü benimsiyor (Kenger ve Tokmak, 2018).

Avrupa Birliği'nde kripto paraların yasal durumu değerlendirildiğinde, 28 üyeden sadece dört tanesi kripto para birimlerini tanıyor. Diğer 24 ülkenin 13'ü (Bulgaristan, Fransa, Yunanistan, Litvanya, Kıbrıs, İrlanda, Macaristan, Letonya, Hollanda, Portekiz, Avusturya, Slovakya, Romanya) Bitcoin hakkında net bir görüş belirtmiyor. Kripto para birimlerini yasal bir şekilde kabul eden Avrupa Birliği ülkeleri ise Birleşik Krallık, Almanya, İsveç ve Estonya olarak karşımıza çıkıyor. Almanya'da Maliye Bakanlığı, Bitcoin'i resmi bir para birimi yerine bir finansal araç veya hesap birimi olarak kabul ediyor. Estonya'da Maliye Bakanlığı ve Merkez Bankası, kripto para birimlerini geleneksel bir para birimi yerine alternatif bir ödeme yöntemi olarak kabul ediyor. Bitcoin'in satışı veya alımı ve bu paraların işletmeler için alternatif bir ödeme aracı olarak kullanılması yasaya aykırı değil. İsveç'te ise vergi makamları, Bitcoin'in bir merkez bankası tarafından kontrol edilmediği için bir para birimi olarak kabul edilmediğini, ancak farklı bir varlık sınıfı olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtiyor. İngiltere Merkez Bankası'nın Bitcoin hakkındaki yaklaşımı ise daha çok teorik bir çerçevede bulunuyor (Serçemeli, 2018).

2.1.2. Türkiye'de Kripto Para Kullanımı

Dijital para sistemi henüz Türkiye'de resmi olarak bir düzenlemeye sahip değildir. Bu bağlamda, system yasa dışı da değildir. Türkiye, Bankacılık Denetleme ve Düzenleme Kurumu tarafından 27 Haziran 2013 tarihinde 6493 sayılı Elektronik Para Kanunu çerçevesinde dijital para çıkarılarak ve buna karşılık gelen fonun hesapta tutulması zorunludur ve bu elektronik paranın işleyişine aykırıdır. Bu sebeple hükümet, 25 Kasım 2013 tarihinde risklerin ortaya çıkmasıyla, kripto para ile elektronik paranın farklı şeyler olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, 2016 yılında IMF tarafından sunulan raporun ardından dijital para, sanal para ve kripto para kavramlarının elektronik para olarak ayrı tutulması gerektiğinin sonucuna varılmıştır. Bu tarih itibari ile lisans sahibi şirketler, CMT, Belbim, Wirecard, Birleşik Ödeme, Papara, D Ödeme ve Türk Elektronik Parası olarak belirtilmiştir. Belirtilen şirketler, PayPal'a benzer yeni para birimi yerine, ön ödemeli ve merkezi hizmet sunmaktadırlar. Bu özellikler kripto paranın modellerinden daha farklı çalıştığı belirtilmektedir (Kenger ve Tokmak, 2018).

Diğer bir deyişle, Türkiye'nin parasal değer koruma kanununda sanal para birimlerinin elektronik para şeklinde kullanılmasını engelleyen hiçbir şey olmadığı görülmektedir. 1567 Sayılı Türk Parasının Değerinin Korunmasına dair kanun, Türk

parasının değerinin korunması için sağlanan ilke ve yaptırımları içermektedir. Bakanlar Kurulunun bu kararında Türk parası, yabancı paralar, taşlar ve emtialar, kıymetli madenler, nakdi olan ve olmayan krediler, menkul kıymetler, teminat, ithalat ve ihracat rejimine ilişkin hükümler yer almaktadır. Kripto para birimlerinin kullanımı için uygun şartlara sahip olmadığına karar verilmiştir (Durdu, 2018).

2.1.3. Türkiyede Kripto Para Kullanan Bireylerin Demografik Karakteristikleri

ING Bank, 2018 yılında yatırımcıların kripto para anlayışını ölçen bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmanın sonuçları aşağıda özetlenmiştir (Exton, 2018). Bu çalışma, ING Bank'ın mobil uygulamasının yaklaşık 15.000 kullanıcısı ile gerçekleştirilmiştir. Anket katılımcılarının konumu Amerika Birleşik Devletleri, Avustralya ve Avrupa ülkelerinde ikamet eden kişiler olarak yapılmıştır. Türkiye'den katılımcılar da yern almaktadır. ING Bank kripto para birimini; bireyler tarafından çıkarılabilen ancak hükümetler tarafından oluşturulmayan ve garanti edilmeyen sanal para birimi olarak tanımlıyor. IMF ve ECB kurumlarının yanı sıra bankacılık sektöründe dünyada çok önemli bir yere sahip olan ING Bank gibi bir kuruluşta kripto paralar hakkında bir rapor hazırlanmıştır. Katılımcılara kripto para kavramını daha önce duyup duymadıkları sorulmuş ve 14.828 kullanıcıdan kavramı duyma oranları, erkeklerde %77, kadınlarda %55 olduğu, bu yüzdelerin tüm katılımcıların %66'sını çoğunluğunu oluşturduğu görülmektedir. Türkiye, İtalya ile benzer bir orana sahip ve kriptoyu bilenler oranıyla duyan ülkeler listesinde 4. sırada yer alıyor. Kripto para birimleri hakkında en çok şey duyan ülkeler %79 oranıyla Avusturya ve %77 oranıyla Polonya'dır. Kripto paraları duymuş kişilerin yaş dağılımına bakıldığında 25-34 yaş arası ile 35-44 yaş aralığı olduğu görülmektedir. Katılımcılar kripto para piyasasının borsadan daha riskli olduğunu ifade etmişlerdir. %46 civarındaki katılımcılar, borsayı kripto piyasasından daha az riskli görürken, %24 seviyesindeki katılımcılar her iki piyasanın da eşit derecede riskli olduğunu söylemişlerdir.

%30 Avrupalı katılımcı asla kripto satın almayacaklarını söylemişlerdir. Yatırımcılar yatırım bilgileri aradıklarında internet sitelerini görüntüleyenlerin oranı %27, uzman danışmanlardan fikir alan kişilerin oranı %21, ailesi ile fikir alışverişinde bulunanların oranı %8'dir. Katılımcılara kripto para birimini satın alıp almadıkları sorulduğunda, satın alanların yüzdesi yaklaşık %10 civarında olduğu görülmektedir. Türkiye'nin, %18 kripto para birimi sahipliği oranıyla diğer ülkelere göre üstünlüğü bulunmaktadır. Bu

durumun Türkiye'de yaşayan genç nüfusun teknolojiye daha fazla ilgi duymasından kaynaklandığı ileri sürülmektedir. Katılımcılara kripto para birimini satın alıp almadıkları sorulduğunda, satın alanların yüzdesi yaklaşık %10'dur. 14.828 katılımcının yanıtladığı soruda Türkiye, kripto para sahipliği açısından diğer ülkeleri geride bıraktığı görülmektedir. Kripto para sahibi olanların oranının 25-34 yaş aralığında %16 olduğu belirlenmiştir. Gelecekte kripto para alıp almayacaklarına yönelik katılımcılara soru sorulmuş ve Türkiye'den %45 katılımcı yanıt vermiştir ve Türkiye bu alanda lider durumundadır. Gelecek zamanda kripto satın alacak kişilerin cinsiyete göre analizi yapıldığında %31 erkek ve %20 kadın olduğu belirtilmektedir.

Kripto yatırımcılarının davranışlarına ilişkin bir başka çalışma da Twentify mobil uygulaması üzerinden yapılmıştır. Türkiye'de yaşayan yatırımcılar arasında 965 katılımcı ile anket yapılmıştır. Katılımcıların %47.5'i kadın ve %52.5'i erkektir. Katılımcıların %37'si blockchain teknolojisi hakkında bilgi sahibi olduğunu iddia ederken, yaklaşık %59'u blockchain'in bir kripto para birimi olduğunu düşünmektedir. Blockchain teknolojisine aşina olanlar yaşa bölündüğünde, %38.9 ile Z Kuşağı ilk sırada yer almaktadır.

Katılımcıların yüzde 87'si Bitcoin'i daha önce duyduklarını söylemiştir. Katılımcılar arasında en fazla kripto alım ve atımı yapanların Z Kuşağına ait olduğu ve bu kuşağın yatırım amaçlı satın alma güdüsünün belirtildiği söyleniyor. Kripto para satın almada en önemli etken arkadaş çevresidir ve en çok kullanılan platformlar BtcTurk.com ve Paribu'dur. Katılımcılar tarafında Bitcoin'in ne kadar süredir tutulduğu sorulmuş ve Bitcoin'i 3 ay veya daha uzun süredir tutan kişi sayısının daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Bir başka bulgu da erkeklerin portföylerinde kadınlara göre daha fazla Bitcoin bulundurduğuydu. Bitcoin satın alanların sadece %6,3'ü Bitcoin ile satın alışveriş yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bitcoin'i olmayanların %35, 3'ü, 5 yıl içinde Bitcoin alacaklarını söylemişlerdir. Eğitim düzeyi arttıkça Bitcoin satın almayı düşünenlerin oranın da arttığı görülmektedir. Katılımcılar arasında kripto paralara güvenmeyenlerin oranı %36'dır. %41.4 katılımcı kararsız olduklarını söylemişlerdir. Erkeklerin güvenme oranı %32,9 iken, kadınların %19'dur. En az güvene sahip katılımcılar X kuşağıdır. Katılımcılardan 1000 TL'leri olsa hangi seçeneklere yatırım yapacaklarını belirtmeleri istenmiştir. Katılımcılar sırasıyla altın, döviz, emlak, vadeli mevduat, bitcoin ve hisse senetleri olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılara Bitcoin'in bir balon olup olmadığı soruldu ve %30.4 katılımcı bu görüşe katılmadıklarını söylerken %28,3 katılımcı katıldığını ifade

etmiştir. Bitcoin'in bir balon olduğu konusunda net bir fikir birliği olmadığını ve katılımcıların fikir ayrılığı olduğu belirlenmiştir (Twentify, 2018).

Türkiye'deki kripto borsalarından olan Paribu.com, Türkiye'deki kripto farkındalığını ve yatırımcıların trendlerini ölçmek için 2020 yılında “Kripto Para Farkındalık ve Algı Çalışması” gerçekleştirdi. Çalışmanın tarih aralığı 13 Mart ve 27 Nisan 2020 olup, Türkiye'nin 12 ilinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcı sayısı 1000'e ulaşılan kadar devam etmiş ve bu bağlamda kripto para birimleri ve Bitcoin'i duymamış kişilerin oranının %84 olduğu belirlenmiştir. Kripto ile uğraşan insanların yüzdesi, ankete katılan nüfusun yalnızca %0,7'sidir. Yaşa göre sıralanan kripto kullanıcılarının memnuniyet dereceleri söz konusu olduğunda, Z kuşağının en üst sırada yer almıştır. Yatırımcıların kripto para alım satımı yapma motivasyonları arasında alım satım kolaylığı %30 ve yüksek gelir arzusu ilk iki sırada yer almaktadır. Katılımcılardan kripto para piyasasının olumsuz yönlerine dikkat çekmeleri istendiğinde, kripto para piyasasının çok popüler ve iyi bilinmediğini, kontrol mekanizmasının piyasaya olumsuz etki yapmaktan uzak olduğunu söylemişlerdir, Katılımcılara kripto paralara inanıp inanmadıkları sorulduğunda %34'ü inandığını söylerken, yaklaşık %30 katılımcı kararsız kalırken, %35 katılımcı kripto paralara güvenmediğini ifade etmişlerdir. Kripto para kullanıcıları meslek gruplarına göre sıralandığında, %75 oranında maaşlı çalışanlar en üst sıralarda yer almaktadır. Maaşlı çalışanların, ticaret yapan ilk kişi oldukları için garantili bir gelir sağladıkları için kripto para birimlerinde daha fazla risk aldıkları düşünülmektedir.

Kripto paraları duymuş olanlar cinsiyete göre sınıflandırıldığında erkeklerin oranı %52,2, kadınların oranı ise %47,8'dir ve bu oranların çok yakın olduğu görülmektedir. Duruma bağlı olarak kripto para birimi işlemlerini gerçekleştirme durumları incelendiğinde %79 erkek ve %21 kadın katılımcının işlem yaptıkları sonucuna varılmıştır. Kripto para işlemi yapanların etkilendiği kaynaklar incelendiğinde, %33 internet üzerinden yapılan aramalar, %18 sosyal medyadan etkilenen ve %11 yakın çevreden etkilenen olarak belirtilmiştir (Paribu, 2020).

2.2.1.Kumar Bağımlılığı Kavramı

Kumar hastalığı, kumar üzerinde sürekli veya tekrarlayan kontrol kaybı, para kazanma amacıyla kumarla vakit geçirme, irrasyonel düşünceler ve negatif sonuçlarına

rağmen kumar oynamaya devam eden davranışlarla ifade edilen bir akıl hastalığıdır. Bu, oyuncunun fiziksel ve zihinsel sağlığına zarar verebilir (Rizeanu, 2014).

Kumar, sıkça rastlanan bir eylem olup, genellikle ancak sorunlara neden olduğunda bir hastalık olarak kabul edilir. Patolojik kumar oynama ve madde kullanımı, ödül merkezlerini harekete geçirme yoluyla (Dopamin salınımı ile) benzer mekanizmalara sahiptir. Bu benzerlik, DSM-5'te kumar bozukluğunun kategorisini belirleme amacı güder (Morrison, 2016).

Patolojik kumar, kişide hem psikolojik ve sosyal hem de ekonomik problemlere yol açan bir bozukluktur ve dürtülerle ilgilidir. Bu davranışın ortaya çıkmasında ve yayılmasında sosyolojik, genetik, bilişsel ve biyokimyasal unsurlar önemli bir yere sahiptir (Demet, 2009). Patolojik kumar, bireyin aile, sosyal ve iş hayatını ciddi şekilde etkileyen ve tekrarlanan kumar oynama davranışını tanımlar. Bu durum, işte büyük maddi kayıplara, aile içinde çatışmalara, hukuka aykırı eylemlere ve intihar girişimlerine kadar uzanan sonuçlara yol açabilir, bununla birlikte hem bireysel hem de sosyal yaşamda kişiyi tehdit eder (Güriz et al., 2012).

Kumar oynanması bozukluğu ilk kez DSMIII'de bir psikiyatrik bozukluk olarak dahil edilmiştir. DSMIV'de dürtü kontrol bozukluğu kategorisindedir. DSM5'te ise madde ve bağımlılık bozuklukları birincil başlığı altında madde dışı bozukluklar kategorisinde yer almaktadır. Kumar oynanması bozukluğu, bu sınıftaki tek davranışsal bağımlılıktır. (Association, Pichot, Andreoli, Cassano, & Rossi, 1983; Association, 2013; APA, 1994).

Kumar oynama eylemi genellikle dürtüsel değildir ve tüm kumar oynayanlar dürtü kontrolü sorunu yaşamaz. Anksiyete ve duygu durum bozukluğu gibi durumların kumar oynayanlarda sıkça görülmesine rağmen, kumar bozukluğu kendine özgü bir durumdur ve tekrarlayan davranış özelliklerinden dolayı madde kullanım bozuklukları sınıfına dahil edilmesi daha uygun görülmektedir (Schuckit, 2013).

Kumar bozukluğunun, madde bağımlılığındaki bilişsel, nörolojik, davranışsal ve genetik özelliklerle benzer özelliklere sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kumar bozukluğunun, madde bağımlılığına eşlik ettiği görülmektedir. Anksiyete durumu, konsantrasyon eksikliği, kontrol kaybı ve kumarla ilişkili kayıplar, bir kişinin kumar

problemi olup olmadığını belirlemede önemli belirleyicilerdir (Francis, Dowling, Jackson, Christensen, & Wardle, 2015).

Bağımlılığın belirlenmesi için belirli kriterler vardır. Bir kişinin bağımlı olarak kabul edilebilmesi için, bu maddelerden en az beşini yerine getirmesi gerekmektedir: (a) Sürekli oyun oynama isteği, (b) Daha fazla heyecan için daha yüksek miktarlarda oynama, (c) Oyun oynamanın azaldığı dönemlerde öfke ve rahatsızlık duyma, (d) Oyun oynama eylemini bir kaçış yolu olarak kullanma, (e) Kaybedilen paranın yerini doldurmak için oyun oynama, (f) Oynanan oyunları gizleme, (g) Kumar oynamak için yasadışı finansal kaynakları kullanma, (h) Kumar nedeniyle kişisel ilişkilerde sorunlar, (i) Finansal yardıma ihtiyaç duyma, (j) Kumar oynama isteğini kontrol etmekte ya da durdurmada başarısızlık (Pınarcı, 2014).

2.2.2.Kumar Bağımlılığı Tanı Kriterleri

DSM-5'te nasıl tanımlandığına bakıldığında Kumar Oynama Bozukluğu şekilde belirtilmiştir: 12 aylık bir süre içinde aşağıdaki davranışlardan en az dördünün (veya daha fazlasının) görülmesi, klinik olarak bariz bir sıkıntıya veya bozulmaya neden olan yineleyici ve sürekli, sorunlu kumar oynama davranışı:

1. Kumar oynarken daha fazla heyecan kazanmak için artan miktarlarda para yatırma ihtiyacı duyma.
2. Kumar aktivitesini durdurmaya veya azaltmaya çalışırken huzursuz veya çabucak öfkelenebilme.
3. Kumar oynama davranışını kontrol etme, azaltma veya sonlandırma çabalarında defalarca başarısızlık yaşama.
4. Sürekli olarak kumarla ilgili düşüncelere dalma (örneğin; geçmiş kumar deneyimlerini tekrar tekrar düşünme, bir sonraki kumar seansını planlama veya kumar için para bulma yollarını kurgulama).
5. Genellikle, duygusal olarak zorlandığında (örneğin; umutsuz, suçlu, stresli, depresif durumlar) kumar oynama eğiliminde olma.
6. Kumar oynayarak para kaybettikten sonra, kaybını telafi etme umuduyla sıklıkla bir sonraki gün tekrar kumar oynamaya dönme.
7. Kumar oynama durumunu gizlemek için yalan söyleme alışkanlığı.

8. Kumar oynaması sebebiyle önemli bir kişisel ilişkisini, işini, eğitim olanaklarını veya kariyer fırsatlarını riske atma ya da kaybetme durumu.

9. Kumar oynayarak içine düştüğü maddi zorluklardan çıkabilme umuduyla başkalarından finansal yardım bekleyen bir durum (Association, 2013).

Kumar oynamanın boyutunu belirlemek için, 4-5 kriter varsa hafif, 6-7 kriter orta ve 8-9 kriter olduğunda ise ağır kumar oynama bozukluğu teşhisi konulabilir. Patolojik kumar oynama bozukluğunun tanımlanması, bireyin dürtü kontrolünün zayıf olması, kompulsif nitelik taşıması, bağımlılık türlerine benzer özellikler göstermesi sebebiyle zorluk yaşanmaktadır. Bundan dolayı kumar oynama bozukluğunun ruhsal bir bozukluk olup olmayacağı tartışılır durumdadır. Bir başka görüş ise kumar oynama bozukluğunun ruhsal bir bozukluk olduğudur.

2.2.3.Kumar Bağımlılığı Etiyolojisi

Kumar oynama bozukluğu, sosyal, kültürel, ekonomik açıdan birçok soruna neden olan bir dürtü kontrol bozukluğudur. Patolojik kumar oynama oymanın altında yatan çeşitli nedenler vardır. Geçmişten günümüze kumar oynama bozukluğu ile ilgili çok fazla görüş ortaya atılmıştır. Patolojik kumar oynama davranışı ile ilgili hala net cevaplar verilemese de, kumar oynama bozukluğu olan bireylerin riskli kararlar verme, heyecan arama, birtakım dürtüsel davranışlar, ödül duyarlılığı gibi kişilik örüntülerine sahip oldukları söylenebilir (Blaszczynski & Nower, 2000).

Patolojik kumar bağımlılığı olan bireylerin, her zaman kaybettiğinden daha fazlasını kazanma arzusu, büyük paralar ile oynayıp adrenalin seviyeleri üst noktaya çekmeleri, emek ve çaba sarf etmeden birtakım kazançlar elde etmek istemeleri bu açıklanan görüşleri destekler niteliktedir. Her ne kadar son yıllarda kumar oynama bozukluğunun neden ve varsayımları ile ilgili çok fazla görüş ortaya atılsa da, genel kanının kalıtsal ve nörobiyolojik etmenlerin belirleyici olduğu şeklindedir (Moreyra vd., 2000). Kumar oynama bozukluğuna neden olabilecek bazı etmenler:

Bilişsel Etmenler; Yapılan araştırmalarda, kumar oynama bozukluğunun bilişsel etmenler ve bilişsel çarpıklık ile ilgili olduğu kanıtlanmıştır (Van Holst vd., 2010). Bilişsel kuramı tercih eden teorisyenler, kumar oynayan bireylerin içinde buldukları durumu her

zaman kontrol edebildiklerine ve kontrolün kendilerinde olduğuna inandıklarını belirtmişlerdir (Kaplan & Sadock, 2000).

Davranışsal Yaklaşımlar; Davranışçı teorisyenler, bireyin kumarda kazanma ve beyindeki ödül mekanizmasının pozitif pekiştireç olarak değerlendirmeye almaktadırlar (Koot vd., 2012). Bireyin doğuştan getirdiği bazı tepkiler farklı uyaranlarla koşullu tepkilere dönüşebilir.

Psikolojik Etmenler; Kumar bağımlılarına yönelik yapılan çalışmaların bireyin duygu durumunun, kişiliğinin ve davranışlarının kumar bağımlılıklarını açıklama yeterli olduğu görülmektedir. Kumar bağımlılığını psikolojik yaklaşım ile incelendiğinde, kumar oynayan birinin bir gün mutlaka problemlili kumar oynama davranışlarına sahip olacağı öngörülmektedir (Çakıcı, 2019).

Karar Verme ve Risk Alma Eğilimi; Kumar oynamanın temelinde risk alma ve heyecan arama davranışlarının var olduğu söylenebilir. Bireyler ani karar verip risk alıp daha fazla kazanç elde etmek isterler ve genellikle büyük kazanımlar elde edebilmek için büyük riskleri göze almak gerektiğine inanırlar.

Genetik Etmenler; Kumar oynama bozukluğunun kalıtsal etmenlerini inceleyen araştırmalarda, ailesinde kumar oynama bozukluğu olan bireylerin, kumar oynama bozukluğu olmayan bireylere göre daha yüksek risk taşıdığı görülmektedir. Birinci dereceden akrabaların patolojik kumar oynama bozukluğu olan bireylerde %20 ihtimalin olduğu (Koot v.d., 2012), ikizlerle yapılan çalışmalarda da genetik faktörlerin etkili olduğu tespit edilmiştir (Eisen v.d., 1998). On yedi aile üzerinden yapılan bir başka çalışmada ise babadan oğula geçişin olduğu saptanmıştır (Walter, 2001).

Biyolojik Çalışmalar; Biyolojik teorisyenler, kumar oynama davranışını serotonin, noradrenalin ve dopamin hormonları açısından incelemeye almışlardır. Bireydeki serotonin ve noradrenalin hormonu eksikliğinin dürtü kontrolü ve dürtüsel davranışlar ile, dopamin hormonun da beyindeki ödül mekanizması ile ilişkili olabileceğinden dolayı kumar oynama bozukluğunun bu hormonlarla doğrudan bir ilişki içerisinde olduğu öngörülmektedir (Babuna, 2013).

Sosyal Etmenler; Bireylerin sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel yapılarını incelemek, kumar bağımlılığını sosyal açıdan ele almayı kolaylaştırmaktadır. Bireyin gerek kendi ailesinden görüp öğrenmesi gerekse de içinde bulunduğu sosyal çevreden etkilenmesi nedeniyle kumar oynamaya yönelebileceği düşünülmektedir. Teknolojinin gelişimi ile birlikte yasadışı bahis artmış, denetimi zor bir mecra haline gelmiştir. Kumar oynama bozukluğuna sahip bireylerin %11'i 18 yaş altındadır (Soyata, 2017). Kumar oynama bozukluğunun başlangıç yaşı ile ilgili yapılan bir çalışma da, bağımlı bireylerin %89'u 21 yaş altında kumara başladıklarını belirtmişlerdir (Bondolfi, 2000).

2.2.4.Kumar Bağımlılığı Epidemiyolojisi

Kültürel faktörlerin kumar bağımlılığını artırma da önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Asimilasyonun yoğun olduğu kültürlerde de kumar bağımlılığına sıklıkla rastlanıldığı görülmektedir. Kültürden kaynaklanan kumar bağımlılığının nedenleri de bireyler arasında 18 değişmektedir. Bazı bireyler para kazanmak için kumar oynarken, bazıları ise eğlence ve sosyalleşme amaçlı kumar oynamaktadırlar. Bazı dezavantajlı gruptaki bireyler de kumar oynama davranışlarını sıklıkla gerçekleştirirler. Bu risk etmenlerinden bazıları; başta siyahi ırk olmak üzere bazı ırka mensup bireyler, boşanmış orta yaşlı ve psikolojik olarak sıkıntı yaşayan kadınlar (De Castro, 2005), bireylerin 15 yaşından önce parçalanmış ailede büyümeleri (ebeveyn ölümü, boşanma, cinayet gibi) (Stinchfield v.d., 1997), düşük ve yetersiz sosyal destek (Afifi vd., 2010) gibi etmenlerin etkili olduğu yapılan çalışmalarla kanıtlandığı söylenebilir. Kanada'da göçmenler üzerinden yapılan bir çalışmada, bireylerin yaşadıkları uyum sorunları, işsizlik ve birtakım kültürel anlamda yaşanan sorunlardan dolayı kumar oynama davranışları sergiledikleri görülmüştür (Cavion vd., 2008).

Kumar oynama bozukluğunun bir diğer risk faktörünün de cinsiyet olacağı söylenebilir. Yapılan pek çok çalışma da, özellikle de ergenkik çağındayken kızlara nazaran erkeklerin erken yaşta ve daha fazla kumar oynama bozukluğuna sahip oldukları görülmüştür (Derevensky, 2012; Wickwire vd., 2007). Yine ergenler üzerinden yapılan bir başka çalışma da, erkeklerin kızlara göre 5 kat daha fazla kumar oynama bozukluğuna sahip oldukları tespit edilmiştir (Hardoon vd., 2004). Ergenlerin kumar oynamaya başlamalarına neden olarak en büyük risk faktörünün, bireyin çevresinde kumar oynama bozukluğuna sahip bireylerin olması gösterilmektedir (Canale vd., 2016). Sigara, alkol ve

madde kullanımı da patolojik kumar oynama bozukluğunun bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Cunningham & Williams (2000) tarafından 990 patolojik kumar oynama bozukluğuna sahip kişiler üzerinden yürütülen bir araştırmada, katılımcıların %87'si sigara ve diğer maddeleri kullandıkları, %73'ü sadece nikotin, %93'ü alkol kullandığı ve %69'unun ise alkol kullanım bozukluğuna sahip oldukları görülmüştür. Koruyucu faktörler ile ilgili olarak ise, iyi bir ebeveyn iletişimi, çocuk yaşta temel ihtiyaçların karşılanması, yetişkinlik döneminde (evli ise) demokratik bir aile yaşantısı gibi özellikler gösterilebilir.

2.3.Kripto Para Kullanımı ile Kumar Bağımlılığı İlişkisi

Kripto ticaretinin bu pek çok özelliği, bazı yorumcuların bu yeni etkinliğin çevrimiçi kumarla çok ortak noktası olduğunu öne sürmelerine neden olmaktadır (Millar, 2018; Gainsbury & Blaszczynski, 2017; Mills & Nower, 2019). Gerçekten de, önemli bir şans veya şans unsuru, tutarsız getiriler ve çoğu yatırımcı için düşük getiri olasılığı içeren hisselerin günlük ticareti ile ilgili olarak benzer argümanlar ortaya atılmıştır. (Dorn, Dorn, & Sengmueller, 2014; Arthur & Delfabbro, 2016; Barber, Lee, Liu, & Odean, 2009; Gao & Lin, 2015). Arthur, Delfabbro, ve Williams (2015), günlük ticaretin, olay sıklığının (satın alma ve satış arasındaki süre) genellikle kısa olması nedeniyle geleneksel uzun vadeli hisse yatırımdan farklı olduğuna dikkat çekilmektedir. Alımlar ve satışlar ayrıca, hisse senedinin içsel veya uzun vadeli değerinin takdir edilmesinden çok "teknik analize" dayalı olabilir. Yarış ve spor bahisçilerinin form kılavuzları veya spor istatistiklerini incelemesi gibi, kripto para kullanıcıları da kalıpları veya oranları ve destek seviyelerini incelemektedirler. Bu göstergeler genellikle fiyat hareketleri için faydalı rehberler olsa da, genellikle geçici yargılar içerirler (fiyat zaten yukarı veya aşağı hareket etmiştir) ve ani piyasa değişikliklerini tahmin edemezler. Sonuç olarak, kripto para kullanıcılarının çoğunluğunun piyasadan daha yüksek getiri sağlamadığı ve birçoğunun para kaybettiği tahmin edilmektedir (Melker, 2019). Birkaç kripto para kullanıcısı, piyasada çok uzun süre dayanır ve yalnızca %7'sinin bu işte beş yıl dayanacağı tahmin edilmektedir.

Arthur ve Delfabbro (2016) tarafından yapılan araştırma, kumar oynayan kişilerin günlük ticarete girme olasılığının önemli ölçüde daha yüksek olduğunu gösterdi. Mills ve Nower (2019), bir kumarbaz örneğini kullanarak, spor bahisleri ve yüksek riskli hisse senedi ticareti yapanların kripto ticaretini rapor etme olasılığının daha yüksek olduğunu gözlemleyerek kripto ticaretiyle ilgili benzer bulgular ortaya çıktı. Bu faaliyetlerin tümü,

daha yüksek bir problemlı kumar oynama riski ile ilişkilendirildi ve problemlı kumarın, diğer ilişkilı değişkenler kontrol edildikten sonra kripto ticaretinin bağımsız bir tahmincisi olduğu bulundu. Yazarlar, kripto ticaretinin kumar oynamayı seven ve benzer demografik grupları veya (genellikle daha yüksek gelir ve eğitim düzeyine sahip genç erkekleri) ve benzer kişilik veya mizaçları olan insanları çekebileceğini savundu (Conlin vd., 2015; Kim vd., 2020). Bunlar, daha fazla dürtüsellik ve yenilik arayışını içermektedir. Bu ortaya çıkan bulgular ve yukarıda açıklanan yapısal özellikler, bu nedenle kripto ticaretinde var olan potansiyel riskler hakkında önemli soruları gündeme getirmektedir.

Sonkurt ve Altınöz'ün 2020 yılındaki araştırmaları, kripto para yatırımcılarının büyük bir kısmında aşırı ve sağlıksız trading alışkanlıklarının olduğunu belirtmiştir. Kripto para yatırımı, tam anlamıyla kumar oynama davranışına eşdeğer olmasa da, standart borsa yatırımından daha fazla risk taşıyor ve bazı durumlarda aşırı ve bağımlılık yaratan davranışlara yol açabiliyor. Özellikle genç ve dürtüye dayalı davranışlara sahip kişilerin bu konuda ekstra dikkatli olmaları gerektiği üzerinde durmaktadırlar (Sonkurt ve Altınöz, 2020).

2.4. Uyku Kalitesi nedir?

Uyku, hava, su, gıda ve atım ihtiyaçları kadar olmazsa olmaz bir yaşam gerekliliğidir. Ancak bu hayati gereklilik, gerektiği kadar önem ve dikkatle ele alınmamaktadır. Hem bedensel hem de ruhsal sağlığımız için psikofizyolojik bir zorunluluk olan uyku, gerekli özenin gösterilmesi gereken bir durumdur (Görgülü, 2003). İnsanın ruh sağlığındaki en küçük değişim, uyku düzenindeki bir aksama şeklinde belirir (Baltaş ve Baltaş, 2008). İnsanların uyku ihtiyacı, cinsiyete, yaşa, beslenme düzenine, sağlık durumuna, çevresel faktörlere, fiziksel aktiviteye ve kişisel özelliklere bağlı olarak değişir. Uyku sırasında meydana gelen periyodik, fizyolojik değişiklikler, bilinç durumunun değişmesi, uyku sırasında neler olduğu gibi konular uzun süre cevapsız kalmıştır. Ancak, Hans Berger'in elektroensefalografıyı (EEG) icat etmesiyle, bu soruların yanıtları ortaya çıkmaya başlamıştır. Berger, kortikal bioelektrik aktiviteyi ilk defa kaydederek, uyuyan insanlar üzerindeki çalışmalarını kısa süre içinde başlatmıştır.

Uyku, algılama limitinin arttığı, dış dünyanın algılanmasının azaldığı ve çevresel farkındalığın geçici olarak kaldırıldığı bir durumdur (Selvi, 2019). Yapılan bir araştırmaya

göre, insanlar günün 24 saatinin ortalama 4-11 saatini uyuyarak geçirir ve bu süre toplam yaşam süresinin yaklaşık üçte birine denk gelir. Gündüz yapılan egzersizler, fiziksel aktivite, hamilelik, hastalık, stres ve zihinsel aktivite artışı, uyku ihtiyacının da artmasına neden olur. Araştırmalar, bebeklerin genelde 20 ila 22 saat, çocukların ise 10 ila 12 saat arası uyuduklarını gösterir. Yetişkinlerin çoğu için 6 ila 8 saat uyku yeterli olurken, 60 yaş üzeri kişiler genellikle 5 ila 6 saatlik bir uyku süresi ile idare eder. Sağlıklı, enerjik ve üretken bir yaşam için yeterli miktarda ve kaliteli uyku oldukça önemlidir. Türkiye'deki bir çalışmaya göre, popülasyonun %75'i 7 ila 8 saat uyku gereksinimi duyar, ancak %10'luk bir kısmı ise 6 saatten daha az uykuya ihtiyaç duyduğunu belirtir (Kiper, 2008).

Gece uykusunun ne kadar uzun olacağı birçok değişkenden etkilenmektedir, bu nedenle uyku süresinin “normal” düzeyini belirlemek güçtür. Çoğu yetişkin genellikle haftaiçleri 7.5 saat, hafta sonları ise 8.5 saat uyuduklarını belirtir. Uyku süresi, genetik faktörler kadar sirkadiyen ritimle de ilişkilidir (Carskadon et al., 2011). Uyku süresinin azalması süreklilik taşıdığına, fizyolojik ve davranışsal değişikliklere yol açabilir. Az uyku süresiyle en sık görülen sorunlar obezite, kalp damar hastalıkları, trafik kazaları ve ölümle ilişkilidir. Ayrıca, sağlıklı yetişkinlerde sürekli uyku eksikliği, azalan glukoz toleransı, artan kan basıncı ve inflamatuvar hastalıkların artışına yol açar. Uyku, sadece bir kişinin günlük gereksinimleri değil, kişinin sağlık ve yaşam kalitesini etkileyen sosyal, psikolojik ve fizyolojik içerir (Karakaş et al., 2017).

2.4.1.Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler?

Kaliteli bir uyku, enerjik bir güne başlamanın anahtarıdır (Üstün ve Yücel, 2007). Çeşitli etmenler uyku kalitesini etkileyebilir; bunlar yaşam tarzı, çevresel koşullar, iş tipi, sosyal bağlantılar, sosyoekonomik konum ve genel sağlık durumu olarak sıralanabilir. Zihinsel kapasiteyi kullanan işlerde olan kişiler için, iyi bir uyku ve dinlenme hali, iş yerinde ve eğitim süreçlerinde verimliliklerini artırmada büyük rol oynar. Ayrıca, beden ve zihnin dinlenmesi trafik kazasına dair riskleri de azaltır (Çoban vd., 2011). Uyku kalitesini ve süresini bozan bir dizi fizyolojik, ruhsal ve çevresel sebep mevcuttur. Bu faktörlerden bazıları şunlar olabilir:

Yaş; Yaş, uyku fizyolojisinin önemli bir faktörüdür. Doğumdan itibaren uyku gereksinimimiz vardır, ancak bu ihtiyaç zamanla değişir. Yaş ilerledikçe uyku ihtiyacı

azalır (Kiper vd. 2008). Çocuklar genellikle 7-8 saat uyurken, yetişkinlerde uyku ihtiyacı kişiden kişiye değişir. Bazılarının 3-4 saatlik bir uykuyla yetinmesi mümkünken, bazıları için 8-9 saat uyku bile yetersiz olabilir. Yetişkin bir birey genellikle 10-30 dakika içinde uykuya dalarken, bu sürenin yaşlılarda neredeyse 1 saate kadar çıktığı söylenebilir (Kiper vd. 2008). Yaşlılar genellikle daha az uyur, ancak daha uzun süre yatakta kalmayı tercih ederler, hafif uykuya geçerler ve daha sık uyanırlar ve genellikle sabahları erken kalkarlar. Yaşlıların uyku gereksinimleri ve alışkanlıkları gençlerden farklıdır (İnce, 2008).

Cinsiyet; Araştırmalar, kadınların daha sık uyku bozuklukları yaşadığını ve uyku kalitelerinin genellikle erkeklerden daha düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kadınların genellikle daha fazla uykuya ihtiyaç duydukları tespit edilmiştir (Kiper vd. 2008).

Hastalıklar; Hastalık durumunda insan, sağlıklı olmaya nazaran daha çok uyuma ihtiyacı duymaktadır. Çünkü uyku kalitesi ve süresi ağrıdan etkilenecek uyumayı zorlaştırır veya imkansız kılar. Bazı hastalıklar ise uyku kalitesini ve süresini doğrudan etkiler. Psikiyatrik hastalıklar, uykuya geçmekte zorluk, kısa uyku süresi ve gün içinde aşırı uykululuk gibi uyku sorunlarına neden olabilir (Ruggiero, 2003).

Alkol, Sigara ve Diğer Uyarıcılar; Alkol, ilk başta uykuya geçişi kolaylaştırırsa da, zamanla uyku bölünmelerine, geç uyku aşamalarının uzamasına ve NREM ve REM uyku sürelerinin azalmasına neden olabilir (Kiper vd. 2008). Sigara, bir uyarıcı olduğu için uykuya dalma sürecini zorlaştırır. Sigara içenler genellikle daha hafif uyur ve uykuya dalma konusunda sorun yaşarlar. Başta çay, kahve, kakao ya da kafeinli çikolata gibi ürünlerin aşırı tüketimi, uyumayı zorlaştırır ve gece uyanmalara sebep olabilir.

İlaç Kullanımı; Çoğu ilaç uyku kalitesi ve süresini olumsuz etkiler. Bazı ilaçlar uyku kalitesine zarar verebilmektedir. Antidepresanlar, sedatifler, hipnotikler ve amfetaminler REM olarak adlandırılan derin uykuyu negatif etkileyebilir (Öztürk, 2007).

Yaşam Tarzı; Bir bireyin uyku alışkanlıkları ve yaşam kalitesi arasında kesin bir ilişki bulunmaktadır. Kişinin yaşam biçimi ve işi, uyku düzenine önemli ölçüde etki eder. Özellikle sürekli gece vardiyasında çalışan kişilerin biyolojik saatleri çoğunlukla bozulur ve bu durum uyku kalitesini olumsuz etkiler. Çeşitli araştırmalar, dönüşümlü çalışma

saatlerinin düşük uyku kalitesi ve sağlık problemleri ile bağlantılı olduğunu belgelemiştir (Akerstedt, 2003).

Çevresel Faktörler; Çevresel faktörler uykuyu kolaylaştırabildiği gibi zorlaştırabilir de. Bu faktörlerden, gürültü, hava ısısı, ışık gibi etmenler uykuya geçişi zorlaştırabilir ve uyku kalitesini düşürebilir. Bu negatif etmenlere rağmen uyuyabilen kişilerin uyku süresi genellikle kısılır ve uykuları genellikle daha hafif olur (Kiper vd. 2008).

2.5.Kripto Para Kullanımı ile Uyku Kalitesi ilişkisi

Genellikle bağımlılık dediğimizde, çoğumuzun aklına ilk olarak alkol ve uyuşturucu kullanımı gelir. Ancak, bağımlılık yelpazesi çok daha geniştir ve alışveriş, kumar, video oyunları, televizyon izleme veya cinsellik gibi davranışsal bağımlılıkları da içerir. Alkol ve madde bağımlılıklarının belirgin fiziksel ve psikolojik semptomları, davranışsal bağımlılıklarda da aynı şekilde gözlemlenir (Carskadon & Dement, 2011). Bağımlılığın olup olmadığını tespit etmenin en etkili yolu, belirli bir davranışın alkol ve madde bağımlılığının klinik ölçütleriyle karşılaştırılmasıdır. Teknoloji bağımlılığı, özellikle internet bağımlılığına dair yapılan çalışmalar, bu tür bağımlılıkların genellikle uyuşturucu bağımlılığının klinik ölçütlerine benzer özellikler taşıdığını ortaya koymuştur (Günbatar ve Gökçearsan, 2012).

Yatırımcıların kripto paralar ve Bitcoin konusunda araştırmaları, haberleri yakından takip etmeleri ve finansal kararlarını buna göre vermeleri, yatırım amaçlı alacakları Bitcoin aracılarının güvenliğini sorgulamaları ve bu aracılar aracılığıyla sürekli denetime ihtiyaç duymaları yadsınamaz. Bayar (2012), çalışmasında küresel finansal hareketlerin yatırımcıların davranışlarını etkilediğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla dikkatli takip isteyen bu süreç yatırımcıların yaşam ve uyku kalitelerini etkilediği görülmektedir. Dijital platformlar üzerinden yapılan bu takibin internet bağımlılığının bir parçası olduğu belirtilmektedir.

Uykusuzluğun beyin ve vücut üzerindeki etkilerine ek olarak, Drummond (2000) aşırı duyarlılık, mutsuzluk, dikkat ve konsantrasyonun olduğunu ve Geiger (2002) uykusuzluğun beyindeki önemli enerji kaynaklarını, yani glikojeni boşalttığını göstermiştir.

Öte yandan vücut üzerindeki etkileri, virüslere, enfeksiyonlara veya zararlı maddelere karşı savunmamızı sağlayan bağışıklılığı negative etkilemektedir (akt; Plotnik, 2009)

2.6. Depresyon Nedir?

Depresyon, kişinin hayattan zevk almasını ve yaşam isteğini kaybetmesine neden olan bir durumdur. Kişinin geleceğe dair yoğun endişe ve üzüntü duyması, geçmişe dair pişmanlık ve duygusal ağırlık beslemesi, iştah, cinsel dürtüler ve uyku gibi fiziksel işlevlerde bozulmalarla karakterizedir (Kessler vd., 2005).

Depresyon kelimesi, Latince'deki "depressus" kelimesinden gelir, bu da, düşüş, donukluk, bitkinlik, aşağı çekme, üzüntü, keder ve durgunluk anlamına gelir. Türkçede, depresyon terimi genellikle ruhsal çöküş veya çöküntü durumlarını tanımlamak için kullanılır (Köknel, 1989).

Depresyon, diğer birçok psikiyatrik rahatsızlıkla karşılaştırıldığında en eski tanımlanan hastalıklardan biridir. Eski Mısır'ın Ebers Papirüslerinde, Eski Ahit'te ve antik hikayelerde depresyon benzeri durumları tanımlayan betimlemeler bulunmaktadır (Türkçapar, 2004). Melankoli, Latince "depressus" kelimesinden türetilmiş bir terimdir ve yorgunluk, hüznün, cesaret kaybı, donukluk ve durgunluk anlamlarını içerir. Bu durum, bir kişinin ilgisini kaybettiği, uyku sorunları yaşadığı, yorgun hissettiği ve genel kaygı seviyesinde bir artış olduğunda kendini gösterir (Türkçapar, 2004). İsteksizlik, depresyonun ana belirtilerinden biridir ve kişinin genellikle aktivitelere katılma isteği azalır (Tan, Aksu ve Toros, 2020).

Depresyon sürecinde bireyler genellikle çökkün duygusal haller ve düşüncelerde umutsuzluk ve çaresizlik hisleri yaşarlar. Depresyonun belirgin bir özelliği, bir kişinin geçmişte ilgi duyduğu konular da dahil olmak üzere genel olaylara ve durumlara karşı ilgisizlik ve isteksizliktir. Yoğun değersizlik duyguları, iştah kaybı, uyku sorunları, yaşam enerjisinin önemli derecede azalması ve daha pek çok durum bu psikolojik rahatsızlıkta gözlenebilir.

Depresyonun ortaya çıkışında en belirgin etken, kişinin yapısal özelliklerinin stresli bir durumla karşı karşıya gelmesidir. Bu yüzden, kişiliği üzerinde etkisi olan deneyimler

genellikle depresyona neden olurken, diğer yaşamsal etkiler genellikle bu durumu etkilemez (Kabakçı, 2001). Modern depresyon teorisi, kişilik değişikliğindeki potansiyel eksikliği açıklayabilir. Kişiliğin belirlenmesinde süreklilik kritik bir rol oynar ve ani sosyal ve kültürel dönüşümler bu sürekliliği bozabilir, bu da kişisel ıstırapı ve psikolojik sorunları yükseltebilir. Ayrıca, bir kişinin kişiliğinin bir parçası olan mizacı ile sosyal karakteri ve toplumdaki konumu arasındaki çelişki ve uyumsuzluk, depresyonun ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir (Demir & Kumcağız, 2020).

2.6.1. Depresyon Tanı Kriterleri

Depresyon, bireyin hissiyatında ve düşünce tarzında değişikliklere yol açan, zihinsel, fiziksel ve davranışsal semptomlarla karakterize bir durumdur. Bu hastalığın belirtileri dört farklı kategoride değerlendirilir (Sadock et al., 2014; Esen, 2010).

Duygusal belirtiler genellikle depresyon hastalarının ve çevrelerinin en belirgin fark ettikleri belirtilerdir. Bunlar genellikle çökkün hisler, kötümserlik, önceden keyif alınan etkinliklere karşı ilginin kaybolması, genel bir mutsuzluk ve hüzün hissi olarak ifade edilir. Duygusal olarak tükenmiş bireyler, çeşitli olaylara ve durumlara karşı ilgisiz ve donuk olabilirler. Kendi değerini düşük gören bu bireyler, kendilerini değersiz hisseder ve intihar düşünceleri olabilir. Bu duygusal değişiklikler genellikle geçmiş deneyimlere ve duygusal durumlara bir yanıt olarak görülür. Depresyonun yaşa bağlı olarak farklı belirtiler gösterdiği ve kişinin kendisini değersiz hissetmesine yol açtığı gözlemlenmiştir. Depresyon, bireyin kendini yetersiz hissettiği, yaşamın sonlarına doğru iştah değişiklikleri, depresif ruh hali, olumsuz benlik algısı ve düşünceler gibi belirtilerle karakterize bir hastalıktır. Sabahları belirtiler daha yoğun olurken, gün sonuna doğru belirtiler hafifler ve kişi sabah saatlerine göre daha iyi hissedebilir.

Bilişsel belirtiler, depresyon yaşayan bireylerin genellikle kendilerine dair karamsar ve olumsuz düşünceler içerdiğini belirtir. Bir sorunla karşılaştıklarında genellikle kendilerini suçlarlar ve dışarıdan bir yardım olmadan hiçbir işlemi tamamlayamayacaklarına inanırlar. Gelecek, onlar için belirsiz ve karanlık görünür. Ölüm ve intihar düşünceleri olabilir ve fobi yan belirtisi olarak ortaya çıkabilir. Karar verme yetenekleri zayıflar ve verilen kararlarda derin bir pişmanlık hissi yaşanabilir. Depresyon, kişinin kendini ifade etme yeteneğini de azaltır ve dikkatlerini bir duruma yoğunlaştırmayı

zorlaştırır. Depresyon hastalarının sorulara genellikle kısa veya tek kelimeyle cevap verdikleri gözlenir. Unutkanlık da sıkça yaşanan bir durumdur.

Davranışsal belirtiler arasında depresyonun kişinin hareketlerini yavaşlattığı bulunur. Bir işe başlama ve bitirme, birey için çok zor olabilir. Depresyonun şiddeti arttıkça, hareketler de aynı şekilde yavaşlar. Şiddetli depresyonu olan hastaların hareketleri ciddi anlamda azalır ve bu durum, düşük ses tonuyla konuşma, mimik kullanmama, kambur oturma gibi durumlarla karşılaşmalarına yol açabilir (Gezer, 2008).

Fiziksel belirtiler, depresyonun tanımlanmasını karmaşıklaştıran bir faktördür. Bu belirtilerin nasıl yorumlandığı ve kişinin nasıl bir bağlantı kurduğu ile ilgilidir (Taylor & Richardson, 2005). Depresyondaki en yaygın bedensel şikayetler; vücut ağrıları, bağırsak düzensizlikleri ve sindirim problemleridir. Genellikle, depresyon tanısı alan ilk seviye hastalar üzüntü ve çökkünlükten ziyade, baş ağrısı, göğüs ağırlığı gibi bedensel şikayetlerden daha sık bahsederler. Bu bedensel belirtilerin yorumlanması büyük önem taşır. Depresyonlu bireylerin bu belirtileri nasıl ifade ettikleri; uyku problemleri, halsizlik, aşırı yeme gibi belirtilerin normalleştiği, bu belirtilerin ruhsal veya fiziksel anormal durumlarla ilişkilendirildiğini ifade etmişlerdir.

2.6.2. Depresyon Etiyolojisi

Depresyon, günümüzde sıkça karşılaşılan psikiyatrik hastalıklardan biridir ve toplum içinde görülme oranı %9 ile %21 arasında değişmektedir. Global olarak yaklaşık 121 milyon kişi bu durumla mücadele etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, iş gücü kaybının en yaygın nedeni olarak depresyonu belirtmiştir. Her yıl, 850.000 kişinin depresyon sebebiyle hayatını kaybettiği bilinirken, depresyonlu kişilerin sadece %25'ten daha azı tedavi alabilmektedir (World Health Organization, 2012).

Türkiye'deki epidemiyolojik incelemeler, Ünal, Küey ve Güleç ve arkadaşları tarafından 2002'de şu şekilde özetlenmiştir:

- a. Toplumda klinik seviyede depresyonun yaygınlığı %10 civarında.
- b. Depresyon belirtilerinin %20'si fiziksel belirtiler, yaklaşık %10'u ise ruhsal belirtiler olarak tanımlanmaktadır.

c. Fiziksel rahatsızlıkla birlikte gelişen ikincil depresyon vakalarının önemli bir kısmı (%48.8) ciddi iken, gruptaki her üç kişiden birinde depresyonun sürekli hale geldiği görülmüştür.

Depresyon açısından cinsiyet önemli bir rolü sahiptir. Araştırmalar, kadınlarda depresyon belirtisinin daha yüksek olduğunu belgelemiştir (Ünal ve ark., 2002). Evli çiftler arasında, evlilik kadınlarda depresyon belirtilerini artırırken, erkeklerde bu belirtileri hafifletir. Kadınların çok sayıda rolü vardır, hamilelik, annelik ve eş olma gibi, ve bu rollerin çoğu kontrolü dışındadır, bu da kadınların depresyona daha yatkın olduğunu gösterir (Savrun, 1999).

Türkiye'deki depresyon araştırmaları, belirli bölgelerde depresyon belirtilerinin önemli ölçüde artış gösterdiğini ve bu artışın sebeplerinin araştırıldığını göstermiştir. Bunların arasında kız çocuk olmak, düşük sosyoekonomik statü ve yetersiz sosyal destek bulunmaktadır (Binbay ve ark., 2013).

Genç yetişkinlerin %15'inin depresyon belirtileri yaşadığı ve %9'unun hafif depresyon atağı geçirdiği belirtilmiştir. Ergenler arasında depresyon belirtilerinin görülme oranı Türkiye'de %27 olarak rapor edilmiştir (Görker ve ark., 2004).

Majör depresif bozukluk, depresyonla ilgili en yoğun olarak araştırılan konudur. Yaşam boyu yaygınlığı yaklaşık %15 olan bu durum, kadınlarda %25'e kadar çıkmaktadır ve kadınlarda depresyonun görülme oranı erkeklere göre iki kat daha fazladır. Majör depresyon genellikle 20-40 yaşları arasında daha sık görülür. Depresyonun yaygınlığına dair yapılan bir çalışmada Angst (1992) oranı %4-19 olarak belirtmiştir ve Kessler (1994) oranı %17.1 olarak belirtmiştir. Doğan'ın (2006) Türkiye'deki çalışmalarında, depresyon yaygınlığı (%8-20) diğer ülkelerin oranlarına yakın çıkmıştır. Kessler, bir yıl boyunca kişilerin %10'unda majör depresyon gözlemlenmiştir. Bu durum, bir yıllık süre içinde kadınlarda %8, erkeklerde ise %3 oranında tespit edilmiştir. Witchen ve arkadaşlarının (1994) yaptığı bir çalışmada, yaşam süresince kendini tekrarlayan ancak kısa zaman dilimlerinde süren depresyon oranını %11 nispetinde belirlemiştir.

2.6.3. Depresyon Epidemiyolojisi

Depresyonun belirmesi, bir dizi faktörün birleşiminden kaynaklanır. Bunlar arasında genetik, fizyolojik, biyokimyasal, sosyal ve psikolojik etkenler bulunmaktadır. Ayrıca, negatif sosyal etkiler, ebeveyn tutumlarının eksikliği, fiziksel ve ruhsal hastalıklar, madde kötüye kullanımı ve cinsiyet ile ilişkili sorunlar da depresyonun ortaya çıkmasında rol oynayabilir (Ünal ve ark., 2000).

Sosyal ve Kişilik Boyutları; Depresyon durumunda, bireyin acı ve hüzün deneyimlerinin baskın olması, sosyal çevrenin ve toplumun etkisi altında şekillenir. Son dönemlerde artan ekonomik zorluklar ve toplumsal meseleler, depresyonun görülme sıklığını artırmıştır (Binbay ve ark., 2013). Bireyin gerçeklik algısından uzaklaşması depresyonun belirleyici niteliklerinden biridir. Birey, depresyonda iken bilişsel yanılgılara düşer, hatalı değerlendirmeler yapar ve olumsuz düşünce yapıları, bireyin problemlere karşı çaresizlik hissi ve depresif belirtiler yaşamasına yol açar (Beck, 2008).

Fizyolojik ve Biyokimyasal Faktörler; İndolaminler ve katekolaminler, depresyon ve ruh hali bozuklukları ile vücut sıvısı kimyası arasındaki ilişkileri incelemek için sıkça kullanılan bileşiklerdir. Doğan (2006), kan dolaşımında norepinefrin, serotonin, asetilkolin, sodyum-potasyum dengesi, çinko, magnezyum ve kan şekeri düzeylerinde belirgin değişiklikler olduğunu bulmuştur. Biyolojik unsurların depresyonun belirmesinde etkili olduğu gösterilmiştir ancak ne ölçüde etkili oldukları henüz tam olarak belirlenememiştir (Beck, 2008).

Genetik Etkiler; Duygusal durum dalgalanmaları, depresyon ve manik dönemlerin temel sebeplerinden birisi genetik faktörlerdir. Mendel, genetiğin insan yaşamında ne kadar etkili olduğunu araştırmış ve insan genetiğini yönlendiren kanunları ortaya koymuştur. Depresyon ve mani durumlarının ana nedeni olarak genetik faktörlerin rolü belirlenmiştir. Mendel'in genetik etkileri üzerine yaptığı çalışmalar, genetik faktörlerin insanın hayatı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Psikiyatrik rahatsızlıkların genetik kökenlerini inceleyen araştırmalar, depresif belirtiler gösteren bireylerin yakın akrabalarında da benzer durumların olduğunu bulmuştur. Ayrıca, ailesinde depresyon öyküsü olan bireylerin depresyona yakalanma riskinin toplum ortalamasına kıyasla 10 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

2.7.Kripto Para Kullanımı ile Depresyon İlişkisi

21. Yüzyılın en mühim sorunlarından kabul edilen depresyon, Dünya Sağlık Örgütü (2017) tarafından sık sık üzüntü ve normal aktivitelere karşı ilgi kaybının eşlik ettiği görevleri yerine getirememeye ile karakterize yaygın bir ruhsal bozukluk olarak tanımlanmaktadır.

Bitcoin, özgün yapısı ve yazılım temelli oluşu nedeniyle, standart para birimlerinden farklı bazı riskleri beraberinde getirir. Bitcoin fiyatı, önemli kısa vadeli yüksek ve düşük seviyeler gösterme eğilimindedir. Bu dalgalanmalar, öngörülemez bir dönemde tolere edilebilir olsa da, kişi son derece rahatsız olabilir (Tayel, 2015). Öyle ki yatırımcıların birçoğunun sürekli takip etme gerği duydukları ve internet bağımlılıklarının arttığı belirtilmektedir.

Mevcut literatür incelendiğinde, internet bağımlılığının arttığı ve bu bağımlılığın altında yatabilecek psikolojik meselelerin araştırıldığı görülür. İnternet bağımlılığının oluşumunda önemli bir rol oynayan faktörlerden biri depresyon olarak kabul edilir. Sosyal desteği internet üzerinden bulma eğiliminde olan depresif bireylerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğu öngörülmektedir (As, 2015). İnternet bağımlılığı açısından depresyon bir neden olabileceği gibi sonuç da olabilir. Psikolojik, biyolojik ve sosyolojik sebeplerle depresyonda olan kişilerde internet bağımlılığının görülmesi olasıdır. Öte yandan, psikolojik sorunları olmayan fakat internete bağımlı hale gelen bireylerde, bağımlılığın etkisiyle depresyon belirtileri görülebilir (Lin & Tsai, 2003). Araştırmalar, depresyon ve internet bağımlılığı arasında güçlü bir bağlantı olduğunu göstermektedir (Lee ve diğerleri, 2007).

2.8.Anksiyete Nedir?

İnsanların tarihte hiç görülmemiş bir şekilde yaşamlarının tehdit altında olduğu, çeşitli zorluklarla baş etmeye çalıştığı ve adaptasyon kabiliyetlerinin yok olduğu bir dönemde yalnız yaşadıkları ifade edilebilir. Modern çağ, insanları yalnızlaştırırken, sanayileşmenin sağladığı yanıltıcı konfor aynı zamanda kişiler arası rekabeti de artırmıştır. Ayrıca, manevi bağların erozyonu sosyal ve ailevi bağların zayıflamasına yol açmıştır. Hızla değişen sosyal yapı ve çatışmalar, insanları daha izole bir yaşam sürmeye

itmiştir. Yirminci yüzyılda, temel değerler, standartlar, kuşkular, inançlar ve belirsizlikler insanları meydan okumuştur (Kasatura, 1998, Işık ve Taner, 2006).

Berksun (2003), anksiyeteyi, bireyin işlevlerine potansiyel bir tehdit oluşturan durumlarla başa çıkabilmek için duygu durumu, beden ve davranışlarında yaşanan değişiklikler olarak tanımlamaktadır. Anksiyetenin neden olduğu işlev bozukluğunda kaygı ve korkunun yaygın olduğu hatırlanmalıdır. Bu durum, kişilerin işlerine ve mesleklerine konsantre olmalarını engellerken, stresli durumlar üzerine aşırı düşünmeye neden olmaktadır. Bu durumun, kişi hayatında çeşitli sorunları beraberinde getireceği belirginleşmiştir.

Anksiyete, gerçek veya algılanan durumlarla bağlantılı olsa da, kişinin bilinmeyen tehditlere sürekli olarak hazırlanmasına izin veren bir yanıttır. Bu reaksiyonların çoğunlukla bilinçsiz olduğunu unutmamak önemlidir (Cebeci, 2009). Anksiyete, belirli uyarıcılarla bağlantılı olabilir veya olmayabilir ve duygusal bir endişe ve korku durumunu temsil eder. Bu, bireyleri hazırlayan veya çevresel değişikliklere uyum sağlamalarını kolaylaştıran bir durumdur. Neredeyse tüm zihinsel hastalıklara eşlik edebilir ve birçok fiziksel hastalıkta görülebilir (Eşel, 2003).

2.8.1. Anksiyete Tanı Kriterleri

Kaygıyı ortaya çıkaran çok önemli ana etken olduğunu görüyoruz: Bu etkenler şu şekilde sıralanabilir:

1. Kişilik yapısındaki olgunlaşmamışlık,
2. Andropoz ve menopoz,
3. Genetik özellikler kaygının ortaya çıkmasında olumlu rol oynayabilir (Ziyalar, 2006).
4. Yaş (Çocukluk veya yaşlılık)

Anksiyetenin fizyolojik belirtileri şu şekilde sıralanabilir:

1. Taşikardi, aritmi ve kan ritim bozukluğu,
2. Tansiyon değişikliği,
3. Derin nefes alma, nefes almada zorluk,
4. Bayılma,
5. Yorgunluk,
6. Karın ve baş başta olmak üzere vücutta ağrı,

7. Cinsel sorunlar,
8. Uyku sorunları ve yorgunluk,
9. Bulantı (Işık ve Taner, 2006).

2.8.2. Anksiyete Etiyolojisi

Anksiyete, somatik ve otonomik semptomların eşlik ettiği subjektif bir huzursuzluk ve sinirlilik hissidir. Anksiyete genellikle gerçek veya potansiyel tehlike karşısında ortaya çıkabilir. Ancak bir uyarıcı ya da stresör olmadan ortaya çıkmakta ve günlük aktiviteleri etkilemekte ise bu durum anksiyete bozukluğu olarak tarif edilir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2007). Kaygıyı açıklamaya yönelik tepkilere baktığımızda, sunulan davranışsal sistemlerin kaygıyı azaltmaktan çok artırdığı görülmektedir. Olası tehdit veya tehlikelerden kaçmak veya kaçınmak, engellenmek ve donmak kaygı belirtilerinden bazılarıdır (Işık ve Taner, 2006).

Normal Anksiyete Kaygı, benzersiz insan faktörlerinden biridir. Normal kaygı, insanda doğuştan var olan ve bir dereceye kadar sağlıklı bir şekilde yaşanması gereken duygusal bir durumdur. Çünkü kişinin büyümesine, başarı için daha çok çalışmasına, kendi varlığını engelleyebilecek tehlikeli problemler konusunda uyararak gerekli önlemleri almasına, daha yaratıcı ve üretken olmasına; performansı bir ölçüde artırır ve motivasyon yaratır (Işık ve Taner 2006).

Patolojik Anksiyete Patolojik kaygı, aynı zamanda öznel kaygı olarak da adlandırılır ve bireyin objektif olarak tehdit oluşturmayan durumlara karşı duyduğu endişeyi ifade eder. Bu tür bir endişe, artık belirli bir seviyeyi geçmiş ve bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilemeye başlamıştır. Normal kaygıdan farklı olarak, patolojik kaygı daha şiddetli ve acı vericidir. Şiddeti, süresi ve yoğunluğu, uyarıcıya uygun olmayacak şekilde orantısızdır. İçsel uyarıcılar, dışsal etkenlerden daha çok, bu tür kaygının başlangıcını ve sonunu belirler. Kişi, endişesinin altında yatan somut bir neden belirleyemediği için, korkuları eksponansiyel olarak artar. Bu tür bir kaygı, karmaşık bir işleyişe sahiptir. Patolojik kaygı, tekrarlayan ve kişinin kişiliğinin yapısal kalıplarıyla bütünleşen bir duygudur (Özmenler, 1995).

Durumluk Anksiyete Bireyin içinde bulunduğu durumu tehdit edecek şekilde algılamasından kaynaklanan öznel bir korkudur. Gerçek deneyimler veya birinin tehlikesinin farkındalığı şeklinde derinden deneyimlenen (şu anda, bu durumda) duygusal bir durumdur. Stres yüksek olduğunda kaygı artacak ve stres gittiğinde azalacaktır.

Sürekli Anksiyete Bireyin kaygı yaşamaya yatkınlığıdır. Bu, durumları stresli olarak değerlendirme veya onları stresli olarak yorumlama eğilimi olarak da bilinir (Demir & Kumcağız, 2020).

Signal Anksiyete Kişiyi tehlikeyi bildirmek ve böylece kişinin kendini korumasına olanak sağlamak amacıyla yapılan bir uyarıdır (Özmenler, 1995).

Seperasyon (Ayrılma) Anksiyetesi Kişi için önemli olan, bir kişiyi kaybetme veya o kişiyle ilişkisini bitirme korkusudur. (Işık ve Taner 2006).

2.8.3. Anksiyete Epidemiyolojisi

Genellikle çocukluk dönemine dayanan ve süreklilik gösteren sosyal anksiyete bozukluğu, yaygın bir durum olup, diğer zihinsel hastalıklarla birlikte görülme ihtimali yüksektir. Bu bozukluk, diğer anksiyete rahatsızlıklarını, madde bağımlılığını ve depresyon riskini artırabilir. Bu tür bir tanı almış olan bireylerin sosyal fobi bakımından da incelenmesi gerektiği dikkate alınmalıdır.

Bu bireyler arasında sosyal yalıtılmışlık, işlevsel yeteneklerinde bozulmalar ve intihar düşünceleri sıkça görülür. İnsanlar genellikle mali kısıtlamalar, yardım kaynağını bilme eksikliği ve diğer insanların tepkileri nedeniyle tedaviye başvurmayı tercih etmezler (Kocabaşoğlu, 2008). Anksiyetenin dört belirgin semptom alanı aşağıdaki gibi belirtilebilir:

Bilişsel semptomlar: Kişinin kafası karışık gibi görünür. Çeşitli nesnelere olan algının normalden farklı ve belirsiz olduğu belirtilir. Odaklanma ve hatırlama sorunları yaşarlar ve muhakeme gerektiren durumlarda zorlanırlar. Bireyler genellikle problemleri yönetemeyeceklerine ve çözemeyeceklerine dair bir inanca sahip olurlar. Kişiler kontrolü kaybedeceklerini ve olumsuz toplumsal değerlendirme alacaklarını

düşünürken, bazıları ölüm korkusu nedeniyle aklını kaybedebileceğinden endişe duyarlar.

Duygusal semptomlar: Korku, kaygı, kafa karışıklığı, tahammülsüzlük ve sinirlilik gibi duygusal belirtiler görülür.

Davranışsal semptomlar: Kekeleyerek konuşma, şok tepkileri, kaçınma davranışları, kaçma eğilimleri ve artikülasyon zorlukları saptanır.

Fizyolojik semptomlar: Kalp atış hızının yükselmesi, iştahsızlık ve vücudun çeşitli yerlerinde ağrılar, kan basıncında yükselme ve hızlanan solunum gibi belirtiler görülür (Ülev, 2014).

2.9.Kripto Para Kullanımı ile Anksiyete Düzeyi İlişkisi

İşler vd., (2019), Kripto para birimleri ve arkasındaki yaratıcı güç olan blockchainler, kolay para kazanmak isteyenler arasında oldukça popüler ve tabii ki talep bu kadar yüksekken, sınırlı sayıda Bitcoin kripto paranın değeri beklenenden çok daha kısa sürede beklenmedik miktarlara ulaşıyor, ve bu durumun temeli olan kolay para kazanma arzusu katlanarak büyür ve onu yayılan ve büyüyen bir hastalık olarak sunması durumu olarak ifade etmektedir.

Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal (2011) kaygıyı, birdenbire kötü bir şey olacağı duygusu ve korkusu olarak tanımlarken, kaygı, kişiyi yeni koşullara uyum sağlamaya zorlayarak bazen kişiyi rahatsız edebilir, ruhsal gelişimini daha üst bir düzeye çıkarabilir, bazen de o kişiye engel olmak Küresel finans piyasalarında, değişken hisse senedi piyasası yatırımcılar için önemli bir stres nedenidir. Son günlerde sert bir iniş yaşayan kripto piyasalarında da benzer bir durum yaşanmaktadır. Uzmanlar, başta bitcoin olmak üzere dijital para birimlerinin değerindeki oynaklığın yatırımcıların ruh sağlığını tehdit edebileceği konusunda uyarılmaktadırlar. Piyasalardaki dalgalanmadan ötürü dijital para kullanıcılarının kaygıdan panik bozukluğuna kadar çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yaşadıkları belirtilmektedir (Küçük, 2018).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

3.1. Yöntem

Bu bölümde, çalışmada kullanılan analizlere ilişkin yöntem anlatılacaktır. Çevrimiçi ortamda gerçekleştirilen ve sosyodemografik bilgiler, kripto para kullanımı, kumar bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve uyku kalitesini ölçen sorulardan oluşan ankete toplamda 129 kişi katılım göstermiştir. Verileri istatistiki testlere tabi tutmak için SPSS 25.0 kullanılmıştır. İlk olarak, çalışmada yer alan sorulara yönelik tanımlayıcı istatistikler uygulanmıştır. İlgili analizlerde, çarpıklık ve basıklık değerleri esas alınarak normallik varsayımı sınanmıştır. Tüm verilerin ilgili değerlerinin eşik değerler arasında olması sebebiyle verilerde herhangi bir normallik sorunu olmadığı ve dolayısıyla verilerin parametrik veri analizine uygun olduğu bulunmuştur. Çalışmanın güvenilirliği için iç tutarlılığı ölçen Cronbach Alpha katsayısı esas alınmıştır. Değişkenler arasındaki birlikte değişim ilişkisinin anlaşılması için Pearson korelasyonu kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkların tespiti için, ilgili önkoşulların sağlanması sebebiyle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tercih edilmiştir. İlişkilerin etki düzeylerini ölçmek için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Aracı değişkenlerin analizi için hiyerarşik doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

3.2. Bulgular

Çalışmanın bu kısmında, analizler sonucu ulaşılan bulgular, çalışmanın araştırma problemlerine uygun bir sıra ile ifade edilmektedir. İlk olarak, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistiklerine yer verilmiştir. Tablo 1'de görüleceği üzere katılımcıların yaş aralıkları 17 ile 65 arasında yer almakla birlikte, ortalama yaş 37,5 ($\pm 12,11$) şeklindedir. Katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında, 84 kişinin erkek (%65,1) ve 45 kişinin kadın (%34,9) olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyi bakımından, büyük bir çoğunluğu üniversite mezunudur (%75,2), bunu takiben lise (%13,2), lisansüstü (%8,5) ve ilköğretim (%3,1) mezunları gelmektedir. Hane geliri olarak katılımcıların çoğunluğunu 9000 TL'den yüksek hane gelirine sahip kişiler (%68,2) oluşturmaktadır. Son olarak, daha önce psikiyatrik bir başvuru yaptınız mı sorusuna

verilen cevaplara bakıldığında, katılımcıların %57,4'ünün daha önce psikiyatrik başvuruda bulunmadığı buna karşın %42,6'sının daha önce psikiyatrik başvuruda bulunduğu görülmektedir.

Tablo-1 Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N (129)	% (100)
Yaş		
Ortalama (\pm Standart Sapma)		37,5 (\pm 12,11)
Aralık		17-65
Cinsiyet		
Erkek	84	%65,1
Kadın	45	%34,9
Eğitim Düzeyi		
İlköğretim	4	%3,1
Lise	17	%13,2
Üniversite	97	%75,2
Lisansüstü	11	%8,5
Ailenin Toplam Geliri		
Asgari Ücret	13	%10,1
Asgari Ücret-8999	28	%21,7
9000 TL'den yüksek	88	%68,2
Psikiyatrik Başvuru		
Daha önce yok	74	%57,4
Daha önce var	55	%42,6

Çalışmanın kapsamı doğrultusunda, katılımcılara kripto para kullanımı ve bilgisi hakkında çeşitli sorular yöneltilmiştir. Bu sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler, ilgili değişkenlerin ölçümü açısından önem arz etmektedir. Bu nedenle, Tablo 2'de ilgili sorulara yönelik olarak tanımlayıcı istatistiki analiz sonuçları paylaşılmaktadır. Tabloda görüleceği üzere, katılımcıların çok büyük bir kısmı kripto para hakkında kısmen ya da fazlasıyla bilgi sahibidir (%69). Ayrıca 36 katılımcı büyük kayıplardan sonra kripto para işlemlerine devam ederken (%27,9) 93 katılımcı kayıpların ardından işlemlere devam etmediğini (%72,1) belirtmiştir. Kripto para uygulamalarında geçirilen vakit açısından katılımcıların dağılımı incelendiğinde, büyük bir çoğunluğunun iki saatten daha az vakit

geçirmektedir (%82,9), ayrıca %3,9'u günde sekiz saatten daha fazla geçirdiği görülmektedir. Bu sorulara ek olarak, katılımcılara bazı önemli kripto para birimleri sunularak, hangilerini duydukları ve kripto para ticaretinin altın, döviz, banka hisse senedi ve teknolojik hisse senedi seçeneklerinden hangisine daha çok benzediği sorulmuştur. Bu sorularda katılımcılar birden fazla seçenek işaretlemişlerdir. Kripto para birimleri açısından katılımcıların en çok aşına oldukları koinlerin Bitcoin ve Ethereum olduğu görülmektedir. Ayrıca, katılımcıların çok büyük bir kısmı kripto para işlemi yapmanın banka ve teknolojik hisse senedi alımına benzediğini belirttiği ortaya çıkmaktadır.

Tablo-2 Kripto Para Taramasına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N (129)	% (100)
Kripto para hakkında ne kadar bilgi sahibisiniz?		
Hiçbir fikir sahibi değilim	9	%7,0
Duydum ancak bilgi sahibi değilim	31	%24,0
Kısmen bilgi sahibiyim	53	%41,1
Çok bilgi sahibiyim/kripto para sahibi değilim	15	%11,6
Çok bilgi sahibiyim/kripto para sahibiyim	21	%16,3
Kripto para hususunda büyük kayıplardan sonra hiç devam ettiniz mi?		
Hayır	93	%72,1
Evet	36	%27,9
Kripto para uygulamalarında günde kaç saat vakit geçiriyorsunuz?		
0-2 Saat	107	%82,9
2-4 Saat	8	%6,2
4-6 Saat	9	%7,0
+8 Saat	5	%3,9

Kripto para kullanımının kumar bağımlılığı, uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete değişkenleri arasındaki ilişkinin anlaşılması için, kripto para ile ilgili yöneltilen “Kripto para hakkında ne kadar bilgi sahibisiniz” ve “Kripto para uygulamalarında günde kaç saat vakit geçiriyorsunuz?” soruları tek bir değişkene indirgemek istenmiştir. Bu doğrultuda, temel bileşen analizi uygulanmıştır. İlgili faktör analizi neticesinde, her iki sorunun faktör yükünün 0,844 olduğu ve toplam açıklanan varyansın %71,16 olduğu bulunmuştur.

Faktör yüklerinin ve her iki sorunun öneminin eşit olması sebebiyle, iki soruya verilen cevapların ortalaması alınarak “Kripto Para Kullanımı” adlı yeni bir değişken elde edilmiştir.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin uygunluğunu belirlemek üzere güvenirlik analizleri uygulanmıştır. Güvenirlik için iç tutarlılığı ölçen alpha katsayısı esas alınmıştır. İlk olarak South Oaks Kumar Tarama Testine ilişkin güvenirlik analizi uygulanmıştır. İlgili testin Türkçeye uyarlanan formunda iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .877$ şeklindedir. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .745$ olarak bulunmuştur. Yaygın Anksiyete bozukluğu için Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .852$ iken, çalışmamızda $\alpha = .928$ olarak bulunmuştur. Hasta sağlık anketinin orijinal formunun iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .89$ iken bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .918$ olarak belirlenmiştir. Son olarak Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksinin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .83$ iken, çalışmamızda iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .858$ şeklinde bulunmuştur. İlgili değerler, katsayının eşik değerinden (.70) yüksek olduğu için ölçüm araçlarının güvenilir olduğu söylenebilir.

Tablo-3 Ölçüm Araçlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçüm Araçları	Min-Maks	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
South Oaks Kumar Tarama Testi	0-13	3,14	3,165	1,620	1,545
Yaygın Anksiyete Bozukluğu	0-21	6,80	5,551	0,732	-0,137
Hasta Sağlık Anketi	0-26	8,52	7,005	0,632	-0,512
Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi	1-19	6,79	3,358	0,647	0,772

Tablo 3'te, ilgili ölçüm araçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistiklere yer verilmektedir. İlk olarak, South Oaks Kumar Tarama Testine dair sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların testten elde ettikleri puanların 0-13 arasında değiştiği görülmektedir. Testin orijinalinde testten alınabilecek en yüksek puan 30'dur. Bu teste ilişkin ortalama değer 3,14 ($\pm 3,165$)'tür. İlgili testin kesme noktasın 8 olması nedeniyle, ortalamanın düşük olduğu görülmektedir. Yaygın Anksiyete Bozukluğu ölçeğinin en düşük en yüksek puan aralığı 0-21'dir. Orijinal ölçekten alınacak maksimum puan 21'dir. Ortalamaya bakıldığında ise

6,8 ($\pm 5,551$) ile kesme puanı açısından hafif düzeyde anksiyeteye denk geldiği görülmektedir. Hasta Sağlık Anketinde ise puan aralığı 0-26 arasında yer almaktadır. Anketten alınabilecek en yüksek puan 27'dir. Katılımcıların ortalaması 8,52 ($\pm 7,005$)'dir, kesme puanının açısından ortalama hafif düzeyi temsil etmektedir. Son olarak, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi puanlarına bakıldığında, puan aralığı 1-19 arasında değişmektedir. Bu sayı yükseldikçe, uyku kalitesi düşmektedir. Ortalama puan 6,79 ($\pm 3,358$)'dir. Uygulanan ölçüm araçlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri de Tablo 3'te yer almaktadır. Bu değerler, verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri açısından bilgi vermektedir. Kline (2011)'e göre, verilerin normallik varsayımının doğrulanması için çarpıklık değerinin mutlak 3'ten ve basıklık değerinin mutlak 10'dan küçük olması gerekmektedir. Bu doğrultuda, verilerde herhangi bir normal dağılım problemi bulunmamaktadır. Bu nedenle, verilerin analizi parametrik testler için uygundur.

Tablo-4 Ölçüm Araçlarının Kesme Puanlarına İlişkin Dağılımlar

	N (129)	% (100)
South Oaks Kumar Tarama Testi		
Normal	114	88,4
Patolojik Kumurbaz	15	11,6
Yaygın Anksiyete Bozukluğu		
Hafif	61	47,3
Orta	37	28,7
Yüksek	18	14,0
Ciddi	13	10,1
Hasta Sağlık Anketi		
Minimum	49	38,0
Hafif	22	17,1
Orta	31	24,0
Yüksek	13	10,1
Şiddetli	14	10,9
Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi		
İyi	43	33,3
Kötü	86	66,7

Ölçüm araçlarının kesme puanlarına ilişkin dağılım verileri Tablo 4'te görülmektedir. Buradan anlaşılacağı üzere, katılımcıların yalnızca %11,6'sı patolojik kumarbaz düzeyindedir. Yaygın anksiyete bozukluğu açısından 61 katılımcı (%47,3) hafif düzeyde, 37 katılımcı (%28,7) orta düzeyde, 18 katılımcı (%14) yüksek düzeyde ve 13 katılımcı (%10,1) ciddi düzeyde anksiyete bozukluğuna sahiptir. Depresyon için uygulanan hasta sağlık anketine sonuçlarına bakıldığında, 49 katılımcı minimum düzeyde (%38), 22 katılımcı hafif düzeyde (%17,1), 31 katılımcı (%24) orta düzeyde, 13 katılımcı (%10,1) yüksek düzeyde ve 14 katılımcı (%10,9) şiddetli düzeyde depresyona sahiptir. Son olarak, uyku kalitesi açısından katılımcıların büyük bir kısmı (n=89, %66,7) kötü bir uyku kalitesine sahipken, %33,3'lük kısmı (43 kişi) iyi bir uyku kalitesine sahiptir.

Tablo-5 Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Alt Bileşenleri Tanımlayıcı İstatistikleri

	Min-Maks	Ortalama	Standart. S.
1. Öznel Uyku Kalitesi	0-3	1,279	0,8002
2. Uyku Gecikmesi	0-3	1,4264	0,76827
3. Uyku Süresi	0-3	1,1181	1,13818
4. Uyku Etkinliği	0-3	0,3175	0,70029
5. Uyku Bozukluğu	0-3	1,3953	0,78480
6. Uyku İlacı Kullanımı	0-3	0,2093	0,62092
7. Gündüz İşlev Bozukluğu	0-3	1,0698	1,00922

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi 7 ayrı alt bileşenden oluşmaktadır. Her bir bileşenden alınabilecek maksimum puan üçtür ve toplamda alınabilecek en yüksek puan 21'dir. İlgili indeksten elde edilen puan arttıkça uyku kalitesi azalmaktadır. Bu durum alt bileşenler için de geçerlidir. Bu nedenle, alt bileşenler açısından düşük puan ortalaması uyku ilacı kullanımına (ort=0,20, S.S.=0,62), en yüksek puan ise uyku gecikmesine (ort=1,42, S.S.=0,77) aittir. Bu doğrultuda, uyku kalitesini etkileyen en önemli bileşenin uyku gecikmesi bileşeninde yaşandığı görülmektedir.

Tablo-6 Değişkenler Arasındaki Korelasyon

Ölçüm Araçları	SOKTT	YAB7	HSA	PUKİ	Kripto. K.
South Oaks Kumar Tarama Testi	1				
Yaygın Anksiyete Bozukluğu	,310**	1			
Hasta Sağlık Anketi	,266**	,813**	1		
Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi	,342**	,559**	,701**	1	
Kripto Kullanımı	,511**	,184*	0,128	,244**	1

** p<0.01

Çalışmada yer alan değişkenler birbirleri ile olan birlikte değişim ilişkilerini anlamak için Pearson korelasyon analizi yürütülmüştür. İlgili analizin sonuçları Tablo 6'da gösterilmektedir. Buradan görüleceği üzere, kumar bağımlılığı ile anksiyete bozukluğu ($r=.310$, $p<0.01$), depresyon ($r=.266$, $p<0.01$), uyku bozukluğu ($r=.342$, $p<0.01$) ve kripto para kullanımı ($r=.511$, $p<0.01$) güçlü ve pozitif bir birlikte değişim ilişkisi bulunmaktadır. Anksiyete bozukluğu ile depresyon ($r=.813$, $p<0.01$), uyku bozukluğu ($r=.559$, $p<0.01$) ve kripto para kullanımı ($r=.184$, $p<0.05$) arasında pozitif bir değişim ilişkisi vardır. Ayrıca depresyon ile uyku bozukluğu arasında ($r=.701$, $p<0.01$) pozitif yönlü güçlü bir değişim ilişkisi varken, kripto kullanımı ile arasında herhangi bir anlamlı değişim ilişkisi yoktur. Son olarak, uyku bozukluğu ile kripto kullanımı ($r=.244$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü ve güçlü bir değişim ilişkisi bulunmaktadır.

Tablo-7 Kripto Para Kullanımının Kumar Bağımlılığı Üzerine Etkisi

Değişken	β	Standart Hata	t	p
Sabit	-1.225	0.695	-1.762	0.080
Kripto Para Kullanımı	1.996	0.298	6.704	0.000

$R^2=0.261$, $F=44.949$, $p<0.001$

Bağımlı Değişken: Kumar Bağımlılığı

Korelasyon analizi sonuçlarında da görüleceği üzere, kumar bağımlılığı arttıkça kripto para kullanımı artmaktadır. Bu iki değişken arasındaki güçlü ve olumlu yöndeki birlikte değişim ilişkisi, doğrusal regresyon ile sınanmalıdır. Bu nedenle, kripto para kullanımı ile kumar bağımlılığı arasındaki ilişkiyi anlamak için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Tablo 7'de görüleceği üzere, kumar bağımlılığı kripto para

kullanımının anlamlı ($\beta=1.996$, $p<0.001$) bir şekilde yordayıcısıdır. Ayrıca model $p<0.001$ düzeyinde anlamlı ve açıklama gücü %26'dır.

Tablo-8 Kumar Bağımlılığının Kripto Para Kullanımı Arasındaki İlişki

	Evet (36) (ort±s.s.)	Hayır (93) (ort±s.s.)	t	p
Kumar Bağımlılığı	5.77 (±4.02)	2.12 (±2.00)	-5.198	0.000
*Kripto para hususunda hiç büyük kayıplardan sonra devam ettiniz mi?				

Regresyon analizini doğrular şekilde, kumar bağımlılığının katılımcılara sorulan “Kripto para hususunda hiç büyük kayıplardan sonra devam ettiniz?” sorusuna verilen cevaplara göre farklılaşıp farklılaşmadığı anlamak üzere bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Tablo 8’de görüleceği üzere, gruplar arasında anlamlı bir farklılık ($t_{41}=-5.198$, $p<0.01$) bulunmaktadır. Bu doğrultuda, büyük kayıpların ardından devam ettiğini söyleyenlerin kumar bağımlılığı (ort=5,77), devam etmediğini söyleyenlere göre (ort=2,12) daha yüksektir.

Tablo-9 Bir Günde Kumara Yatırılan En Fazla Para Sorusuna dair İstatistikler

	Min-Maks	Ortalama	Medyan	Standart. S.
Miktar (TL)	0-5000000	10921	100	51254

Katılımcılara “Bugüne kadar bir günde kumara yatırdığınız en fazla para ne kadardır?” sorusu yöneltilmiştir. Bu doğrultuda, Tablo 9’da görüleceği üzere, katılımcıların bir günde yatırdığı en fazla paranın 500.000 TL olduğu görülmektedir. Ortalama 10.921 TL olsa da, standart sapmanın çok yüksek olması sebebiyle, medyan daha sağlıklı bir sonuç vermektedir. Bu doğrultuda, ilgili soruya verilen cevapların medyanı 100 TL’dir.

Tablo-10 Kripto Para Kullanımının Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi

Değişken	β	Standart Hata	t	p
Sabit	4,574	0,832	5,497	0,000
Kripto Para Kullanımı	1,012	0,356	2,840	0,005

R²=0.060, F=8.064, p<0.01
Bağımlı Değişken: Uyku Kalitesi

Tablo 6'da görüleceği üzere, kripto para kullanımı arttıkça, uyku kalitesi azalmaktadır. İki değişken arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Tablo 10'da görüleceği üzere, kurulan regresyon modeli anlamlıdır (R²=0.060, F=8.064, p<0.01). Ayrıca, kripto para kullanımının, uyku kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi ($\beta=1.012$, p<0.01) bulunmaktadır.

Tablo-11 Kripto Para Kullanımı ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki

	Evet (36) (ort±s.s.)	Hayır (93) (ort±s.s.)	t	p
Uyku Kalitesi	8.30 (±3.39)	6.20 (±3.17)	-3.309	0.001

*Kripto para hususunda hiç büyük kayıplardan sonra devam ettiniz mi?

Kripto para kullanımı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için bağımsız örneklem t-testi yürütülmüştür. Tablo 11'de görüleceği üzere, uyku kalitesi kripto para kayıplarından sonra devam eden ve etmeyenler açısından anlamlı bir şekilde ($t_{127}=-3.309$, p<0.01) farklılaşmaktadır. Büyük kayıplardan sonra devam edenlerin uyku kalitesi (ort=8.30), etmeyenlere (ort=6.20) daha kötüdür.

Tablo-12 Kripto Para Kullanımının Gelir Durumuna Göre Farklılığına İlişkin ANOVA

Hane Geliri	n	Ortalama ± S.S.	F	p
Asgari Ücret	13	1.76 ± 0.59		
Asgari Ücret-8999	28	2.17 ± 0.73	2.078	.129
9000 TL'den yüksek	88	2.25 ± 0.84		

Kripto para kullanımı ile kişilerin ekonomik gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığını sınamak adına tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

uygulanmıştır. Bu analizin uygulanması için bazı ön şartlar gerekmektedir. Bu şartlar arasında normal dağılım yer almaktadır, bu ölçütün sağlanması için çarpıklık ve basıklık esas alınmış ve verilerdeki normal dağılım probleminin olmadığı görülmüştür. Ayrıca, varyansların homojenliğini ölçmek için Levene testi uygulanmış ve ilgili değer 0.05'ten büyük olması sebebiyle, bu koşul sağlanmıştır. Örneklemelerin birbirinden bağımsız olması ile birlikte, ANOVA için tüm ön şartlar yerine getirilmiştir. Bu anlatılanlar doğrultusunda, Tablo 12 incelendiğinde kişilerin hane gelirleri ile kripto para kullanımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($F=2.078$, $p>0.05$).

Tablo-13 Kumar Bağımlılığının Anskiyete Üzerindeki Etkisi

Değişken	β	Standart Hata	t	p
Sabit	5,094	0,659	7,728	0,000
Kumar Bağımlılığı	0,544	0,148	3,678	0,000

$R^2=0.096$, $F=13.526$, $p<0.001$
Bağımlı Değişken: Anskiyete Bozukluğu

Kripto para kullanımının anskiyete üzerindeki etkisinin kumar bağımlılığı üzerinden gerçekleşip gerçekleşmediğinin anlaşılması için aracı etki analizi gerçekleştirilmelidir. Bu çalışmada, aracılık etkisinin test edilmesinde Baron ve Kenny'nin yaklaşımı kullanılmıştır. Bu doğrultuda, ilk olarak bağımsız değişken olan kripto para kullanımının aracı değişken olan kumar bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olması gerekmektedir. Bu etkiyi anlamak için, basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 7'de ilgili model kurulmuş ve anlamlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle, ikinci adım olan aracı değişken olan kumar bağımlılığının, bağımlı değişken olan anskiyete bozukluğu üzerinde anlamlı bir etkisinin olması gerekmektedir. Bu etkiyi ölçmek için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Tablo 13'te görüleceği üzere, kurulan regresyon modeli anlamlıdır ($F=13,526$, $p<0.001$). Kumar bağımlılığının anskiyete üzerinde pozitif ve anlamlı ($\beta=0.54$, $p<0.001$) bir etkisi vardır. Bu nedenle ikinci yol da doğrulanmıştır.

Tablo-14 Kripto Para Kullanımının Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Kumar Bağımlılığının Aracı Etkisi

Değişkenler	Model 1	Model 2
Kripto Para Kullanımı	1.257*	.232
Kumar Bağımlılığı		.514***
R^2	0.034	0.097
F	4.431	6.775
<i>Düzenlenmiş R^2</i>		0.083

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$
Model 1, $p=0.037$
Model 2, $p=0.002$

Üçüncü adımda ise, kripto para kullanımının anksiyete üzerindeki etkisinin kumar bağımlılığı ile birlikte tamamen ortadan kalkması ya da etkisinin azalması beklenmektedir. Tablo 14'te görüleceği üzere, birinci modelde kripto para kullanımının anksiyete üzerindeki pozitif ve anlamlı bir etkisi ($F=4.431$, $p<0.05$), kumar bağımlılığı model 2 ile birlikte modele dahil edildiğinde tamamen ortadan kalkmaktadır ($p>0.05$). Dolayısıyla, kumar bağımlılığı tam aracı etkiye sahiptir. Bu nedenle, kripto para kullanımının anksiyete üzerindeki etkisi, doğrudan kumar bağımlılığı üzerinden gerçekleşmektedir.

Tablo-15 Kumar Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisi

Değişken	β	Standart Hata	t	p
Sabit	6,676	0,844	7,915	0,000
Kumar Bağımlılığı	0,588	0,189	3,105	0,002

$R^2=0.071$, $F=9.644$, $p<0.01$
Bağımlı Değişken: Depresyon

Son olarak, kripto para kullanımının kumar bağımlılığı üzerinden depresyon ile ilişkisini incelemek için yine Baron ve Kenny'nin üç adım yaklaşımı esas alınmıştır. İlk olarak kripto para kullanımının kumar bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmalıdır, bu koşul Tablo 7'de görüleceği üzere sağlanmıştır. Diğer bir aşama olan kumar bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisi ortaya çıkarmak için basit doğrusal regresyon

analizi yürütülmüştür. İlgili analizin sonuçları Tablo 14'te gösterilmektedir. Burada görüleceği üzere, kurulan model anlamlıdır ($F=9.644$, $p<0.01$). Kumar bağımlılığı, anlamlı bir şekilde ($\beta=0.558$, $p<0.01$) depresyonu yordamaktadır.

Tablo-16 Kripto Para Kullanımının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Kumar Bağımlılığının Aracı Etkisi

Değişkenler	Model 1	Model 2
Kripto Para Kullanımı	1.107	-0.091
Kumar Bağımlılığı		.600***
R^2	0.016	0.071
F	2.118	4,790
Düzenlenmiş R^2		0.054

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$
Model 1, $p=0.148$
Model 2, $p=0.010$

Tablo 14'te görüleceği üzere kripto para kullanımının depresyon ile ilişkisini gösteren birinci model anlamlı değildir. Bu nedenle, kripto para kullanımı depresyonun anlamlı bir yordayıcısı değildir. Bu sonuca dayanarak, kripto para kullanımı ile depresyon arasında herhangi ilişki olmadığı söylenebilir. Ancak, kumar bağımlılığı, depresyonun anlamlı bir yordayıcısıdır ($F=4,790$, $p<0.05$).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç

Bu tez çalışmasında, kripto para kullanımının çeşitli psikolojik ve sosyoekonomik faktörlerle ilişkisini incelemek hedeflenmiştir. Daha belirgin olarak, kripto para kullanımının kumar bağımlılığı, uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile olan ilişkisi ele alınmıştır.

İlk olarak, değişkenler arasındaki birlikte değişim ilişkilerini ortaya çıkarmak üzere korelasyon analizi yürütülmüş ve ilgili sonuçlara dair bulgular paylaşılmıştır. Bu sonuçlardan görüleceği üzere, kripto para kullanımının kumar bağımlılığı ile güçlü bir korelasyon içinde olduğunu bulunmuştur. Bu sonuç, Davenport et al. (2019) tarafından yapılan çalışmanın bulgularıyla tutarlı bulunmaktadır. İlgili çalışmada, kripto para ticaretinin kumarla benzer özellikler taşıdığı ve kripto para kullanıcılarının kumar sorunları yaşama riskinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Davenport, Watts & Griffiths, 2019).

Kripto para kullanımının uyku kalitesi ile anlamlı bir birlikte değişim ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, kripto para kullanımı arttıkça uyku kalitesi düşmektedir. Bu bulgu, kripto para kullanıcılarının yatırım stresi ve piyasa dalgalanmaları nedeniyle uyku bozuklukları yaşayabileceğini öne süren Blau (2020) tarafından yapılan bir çalışmayla desteklenmektedir.

Anksiyete ve depresyonun birbirleriyle güçlü bir ilişkisi olduğunu ve aynı zamanda uyku bozukluğu ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu gösteren bulguların, genel psikiyatrik literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir (Alvaro vd., 2013). Öte yandan, çalışmada kripto para kullanımının depresyon ile anlamlı bir korelasyon içinde olmadığı görülmüştür. Bu sonuç, kripto para kullanımının psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin karmaşık olduğunu ve her bireyde farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Yi vd., 2018). Nitekim, ilgili alanyazın incelenmiş ve spesifik olarak kripto para kullanımının depresyon ile direkt bir ilişkisi olduğunu gösteren bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bunun yanı sıra, finansal stres ve belirsizlik gibi faktörler depresyonla ilişkilendirilmektedir (Richardson et al., 2013). Bu sebeple, ilgili bulgu göstermektedir ki, kripto para kullanımı ile depresyon

arasındaki ilişki karmaşık bir yapıya sahiptir ve bu konuda yapılacak çalışmalarla literatürde yer alan boşlukların doldurulmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmada bulgularan kumar bağımlılığı ile kripto para kullanımı arasındaki güçlü korelasyon ilişkisini derinlemesine incelemek için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz sonucuna göre kumar bağımlılığının kripto para kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu görülmektedir. Bir başka deyişle, kripto para alım satımı yapan (kullanan) kişilerin kumar bağımlısı olma ihtimali artmaktadır. Bu sonuç, alanyazında yer alan diğer bulgular ile örtüşmektedir (Delfabbro, vd., 2021; Mills&Nower, 2019). Bu sonucu desteklemek üzere katılımcılara “Kripto para hususunda hiç büyük kayıplardan sonra devam ettiniz?” sorusu yöneltilmiş ve bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Bu sonuca göre, büyük kayıpların ardından kripto para kullanımına devam eden kişilerin kumar bağımlılığı daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgular, genellikle sorunlu kumarla ilişkilendirilen bir davranış olan "kayıpları kovalama" kavramıyla uyumludur (Breen & Zuckerman, 1999). "Kayıpları kovalamak", zaten kaybedilmiş olan parayı geri kazanmak amacıyla kumar oynamaya (veya bu durumda kripto para birimine yatırım yapmaya) devam etme eylemini ifade etmektedir. Bu davranış, kumar probleminin önemli bir belirleyicisi olarak tanımlanmaktadır (Toce-Gerstein, Gerstein ve Volberg, 2003) ve kripto para kullanımına ilişkin bulgularımızı doğrular bir niteliktedir.

Çalışmamızda ortaya çıkan bir diğer önemli sonuç ise kripto para kullanımının, uyku kalitesini etkilediğidir. Bu sonuca dayanarak, kripto para kullanımı yapan kişilerin uyku kalitesi düşmektedir. Finansal stres faktörlerinin uyku kalitesi üzerindeki etkisi literatürde uzun bir süredir yer almaktadır. Hall, Munoz, Reus ve Seeman (1992) tarafından yapılan bir çalışmada, risk içeren ekonomik faaliyetlerin (örn. kripto alım-satım) düşük uyku kalitesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Kripto para, değişken yapısı ve yüksek riski ile uyku kalitesini etkileyebilecek benzer stres faktörlerini ortaya çıkarabilmektedir. Ayrıca kripto para piyasalarının 7/24 açık olması bu etkiyi daha da kötüleştirebilir. Geleneksel borsaların aksine, kripto para piyasaları asla kapanmamaktadır. Bu sürekli işleyiş, bireylerin yatırımlarını takıntılı bir şekilde izlemelerine yol açabilir ve bu da uyku bozukluklarına katkıda bulunabilir (Roberts, C. ve Jones, A., 2016). Ayrıca, çalışmamızda bulduğumuz bir diğer sonuç, büyük kayıplardan sonra kripto para kullanmaya devam eden kişilerin uyku kalitesinin, etmeyenlere göre daha kötü olduğu şeklindedir. Bu durum da, yukarıda yer alan ilgili alan yazın tarafından desteklenmektedir.

Hanehalkı geliri ile kripto para kullanımı arasındaki ilişkiye bakıldığında, bulgularımız istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, daha önceki birkaç çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Örneğin, Baur, Hong ve Lee (2018) tarafından yürütülen bir araştırmada gelir düzeyinin kripto para yatırımı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Benzer bir şekilde, Birleşik Krallık'taki Finansal Davranış Otoritesi (2020) tarafından yapılan bir anket, gelirin kripto para birimlerine sahip olma olasılığını önemli ölçüde etkilemediğini ortaya koymuştur. Kripto para birimlerinin çeşitli gelir seviyelerindeki bireyler için erişilebilirliğinin bunun arkasındaki kilit faktör olduğu söylenebilir. Kripto para birimlerinin küçük meblağlar ile de satın alınabilmesi, daha düşük gelirlili bireylerin piyasaya katılmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca, kripto para birimleriyle ilişkili potansiyel yüksek getiriler, farklı gelir gruplarından bireyleri çekebilmektedir.

Bu anlatılanlara ek olarak bulgularımız, kripto para kullanımının kaygı üzerindeki etkisine tamamen kumar bağımlılığının aracılık ettiğini göstermektedir. Bir başka ifadeyle, kripto para kullanımının kaygı üzerindeki etkisinin doğrudan kumar bağımlılığı yoluyla olduğu anlamına gelmektedir. Bu durum hem kripto para kullanımının hem de kumar bağımlılığının artan anksiyete ile ilişkili olduğunu öne süren mevcut literatürle uyumludur (D'Ambrosio vd., 2017; Khatri, 2018). Bunun nedeninin, her iki faaliyetin de yüksek riskli doğası ve neden olabilecekleri finansal ve duygusal stres olduğu söylenebilir. Dahası, kripto para birimlerinin bir kumar türü olarak kullanılması kavramı bir dizi çalışma tarafından desteklenmektedir. Örneğin, Gainsbury (2015) bir tür kripto para olan Bitcoin'i finansal yatırım ve kumar arasında bir melez olarak nitelendirmektedir.

Son olarak, çalışmamızda elde ettiğimiz bulguya dayanarak kripto para kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkiyi anlamlı değildir. Dolayısıyla, kripto para kullanımının depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna varılabilir. Bu bulgulara dayanarak, kripto para kullanımı ile depresyon arasında bir ilişki olmadığı söylenebilir. Ancak kumar bağımlılığı depresyonun anlamlı bir yordayıcısıdır. Kripto para kullanımı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması daha önce yapılan bazı araştırmalarla örtüşmektedir. Örneğin, Elhai ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, kripto para ticareti sıklığı ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bununla birlikte, alanyazındaki diğer araştırmalar (Marlatt vd., 2019) bir ilişki olduğunu

öne sürmekte ve bu konunun karmaşıklığına ilişkin daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu belirtmektedir.

Buna karşılık, çalışmamızda bulunan kumar bağımlılığı ve depresyon arasındaki önemli ilişki literatürde iyi bir şekilde desteklenmektedir. Çeşitli çalışmalar, kumar sorunları olan kişiler arasında yüksek depresyon prevalansını desteklemektedir (Lorains ve ark., 2011; Parhami ve ark., 2012).

Tartışma

Bu çalışmada, kripto para kullanımı ile çeşitli psikolojik ve sosyoekonomik faktörler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlanmıştır. Özellikle, kripto para kullanımı ile kumar bağımlılığı, uyku kalitesi, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Bulgularımız, Davenport ve diğerlerinin (2019) çalışmasıyla uyumlu olarak, kripto para kullanımı ile kumar bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kripto para ticaretinin kumarla benzerlikler taşıdığını ve kullanıcıların kumar sorunları geliştirme riskinin yüksek olduğunu bulmuşlardır. Dolayısıyla, sonuçlarımız onların bulgularını desteklemekte ve kripto para birimi kullanımının sorunlu kumar davranışları alanında ortaya çıkan bir sorun olabileceğini düşündürmektedir.

Uyku kalitesinin kripto para kullanımıyla önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kripto para kullanımı arttıkça uyku kalitesi düşmüştür. Bu bulgu Blau (2020) tarafından desteklenmektedir ve kripto para kullanımıyla ilişkili yatırım stresi ve piyasa dalgalanmalarının uyku bozukluklarına yol açabileceğini öne sürmektedir. Daha fazla araştırma, kripto para kullanımının uykuyu etkileyebileceği mekanizmaları, örneğin artan ekran süresi, stres veya 7/24 ticaret olanakları nedeniyle bozulan sirkadiyen ritimler yoluyla keşfetmelidir.

Beklentilerin aksine, kripto para kullanımı ile depresyon arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Bu bulgu, kripto para kullanımının psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin karmaşık olduğunu ve bireyler arasında farklılık gösterebileceğini öne süren Yi ve diğerleri (2018) ile uyumludur. Mevcut literatür, kripto para kullanımı ile depresyon arasında doğrudan bir ilişki olduğuna dair kesin bir kanıt sunmadığından,

bulgularımız kripto para kullanımının potansiyel psikolojik etkilerini keşfetmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Ayrıca kumar bağımlılığının kripto para kullanımının kaygı üzerindeki etkisine önemli ölçüde aracılık ettiğini bulduk. Bu bulgu hem kripto para kullanımı hem de kumar bağımlılığı ile artan kaygı arasındaki ilişkiyi vurgulayan mevcut literatürle uyumludur (D'Ambrosio vd., 2017; Khatri, 2018). Bu durum, her iki faaliyetin de yüksek riskli doğasının ve neden olabilecekleri finansal ve duygusal stresin artan kaygı düzeylerine katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir.

Sosyoekonomik faktörlerle ilgili olarak, hane geliri ile kripto para kullanımı arasında istatistiki anlamda bir ilişki saptanamamıştır. Bu bulgu, gelir düzeyinin kripto para sahibi olma olasılığını önemli ölçüde etkilemediğini gösteren önceki araştırmalarla (Baur, Hong ve Lee, 2018; Financial Conduct Authority, 2020) tutarlıdır. Bu bulgu, kripto paraların çeşitli gelir seviyelerindeki bireyler için erişilebilirliğinin, yaygın kullanımlarında önemli bir faktör olabileceği fikrini desteklemektedir.

Öneriler

Bu çalışmanın, kripto para kullanımı, kumar bağımlılığı, anksiyete, depresyon ve uyku kalitesi arasındaki karmaşık ilişkiler hakkında önemli sonuçlara ulaştığı söylenebilir. Bulgularımız, kripto para kullanımı ile kumar bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki olduğunu ve daha yüksek düzeyde kumar bağımlılığının artan kripto para kullanımıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu ilişki, kripto para kullanıcıları arasında artan anksiyete ve daha düşük uyku kalitesine dair kanıtlar sunmaktadır. Bununla birlikte, kripto para kullanımı ile depresyon veya ekonomik gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu doğrultuda, çalışma birtakım öneriler sunmaktadır. Bu öneriler aşağıda listelenmiştir.

- Bu karmaşık ilişkiler göz önüne alındığında, gelecekteki araştırmalar daha sağlam ve çeşitli çalışma tasarımları kullanarak bu değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri daha fazla aydınlatmaya odaklanmalıdır.
- Politika yapıcılar kripto para piyasalarını düzenlerken bu bulguları göz önünde bulundurmalıdır. Sorumlu kripto para yatırımı hakkında kılavuzlar veya eğitim

programları uygulamak, özellikle kumar davranışlarıyla ilgili olarak kripto para kullanımıyla ilişkili bazı potansiyel olumsuz etkileri azaltmaya yardımcı olabilir.

- Ruh sağlığı uzmanları bu bulguları klinik uygulamalarında dikkate almalıdır. Anksiyete veya uyku bozukluğu ile başvuran bireyler arasında kripto para kullanımı ve kumar davranışlarının düzenli olarak değerlendirilmesi faydalı olabilir.

- Özellikle kumar davranışları ve ruh sağlığı ile ilgili olarak kripto para kullanımıyla ilişkili potansiyel riskler hakkında kamu bilincinin artırılması, bireylerin kripto para yatırımı konusunda daha bilinçli kararlar almasına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma kripto para kullanımının etkilerini anlamak ve ele almak için çok disiplinli bir yaklaşıma duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır. Bu bulguların, hızla gelişen bu alanda gelecekteki araştırma, politika ve uygulamalara ışık tutacağı umut edilmektedir.

Son olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular, ilgili alanyazınla uyuşmakta ve bazı boşlukları doldurmaktadır. Ancak, değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alırken doğası gereği çalışmamız kısıtlı bir zaman aralığında, kesitsel bir araştırmayı kapsamaktadır. Bu nedenle, bu değişkenler arasındaki ilişkinin gerçek doğasını öğrenmek üzere, ilgili çalışmanın boylamsal olarak yeniden ele alınması araştırmacılara önerilmektedir. Ayrıca, değişkenlerin birbiri ile olan ilişkisi ve etki düzeyleri incelenirken daha çok sosyo-demografik ve kültürel ögenin modele dahil edilmesi, modelin açıklama gücünü artıracığı gibi ilişkinin doğasının da daha iyi kavranmasına olanak tanıyacaktır. Bu bağlamda, araştırmacıların bu ilişki ve etkileri farklı sosyo-demografik ve kültürel değişkenlerle birlikte ele alması, çalışmamızın sunduğu bir başka öneriyi teşkil etmektedir.

KAYNAKÇA

Afifi TO, Cox BJ, Martens PJ, Sareen J, Enns MW. (2010). Demographic and social variables associated with problem gambling among men and women in Canada. *Psychiatry Res.*;178(2):395-400.

Akerstedt, T, (2003). Shift Work and Disturbed Sleep / Wakefulness. *Occup Med.* 53/2: 89-94.

Alvaro, P. K., Roberts, R. M., & Harris, J. K. (2013). A systematic review assessing bidirectionality between sleep disturbances, anxiety, and depression. *Sleep*, 36(7), 1059–1068.

APA, (Amerikan Psikiyatri Birliği) (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. DSM-IV.

Arthur, J. N., & Delfabbro, P. (2016). Day traders in South Australia: Similarities and differences with traditional gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 33(3), 855–866.

Arthur, J. N., Delfabbro, P., & Williams, R. J. (2015). Is there a relationship between participation in gambling activities and participation in high-risk stock trading? *Journal of Gambling Business and Economics*, 9(3), 34–53.

As, M. (2015). Bir Öğrenci Yurdunda Kalan Üniversite Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı İle Beck Depresyon Ölçeği Arasındaki İlişki. *Konuralp Medical Journal*, 7(1), 6-14. doi: 10.18521/ktd.54108

Association, A. P. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM5®). American Psychiatric Pub.

Association, A. P., Pichot, P., Andreoli, V., Cassano, G. B., & Rossi, R. (1983). *Dsm-3: Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*. Masson.

Babuna, C. (2013). *Kumar Bağımlılığı, Kumar ve Şans Oyunları*. İstanbul: Efsen Ofset Yayınları, 15-31.

Balkır, B. (2014). Mal Değişim Sözleşmesinde Satış Hükümlerinin Uygulanması. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 28,129-142.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. (24. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Barber, B. M., Lee, Y. T., Liu, Y. J., & Odean, T. (2009). Just how much do individual investors lose by trading? *Review of Financial Studies*, 22 (2), 609–632.

Baur, D. G., Hong, K., & Lee, A. D. (2018). Bitcoin: Medium of exchange or speculative assets? *Journal of International Financial Markets, Institutions and Money*, 54, 177-189.

Bayar, Y. (2012). *Davranışsal Finans Perspektifinden Küresel Finansal Krizin Yatırımcı Davranışlarına Etkileri*. Doktora Tezi İstanbul, Türkiye: İstanbul Üniversitesi.

Beck, A. (2008). The Evolution Of The Cognitive Model Of Depression And Its Neurobiological Correlates. *American Journal of Psychiatry*. 165/8: 969–977.

Berksun O. (2003). *Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları*. İstanbul: Turgut Yayınları.

Binbay, T., Direk, N. Direk, T. A., Yıldız A., Köksal A., Can C., Birmay Ç., Artuner D., Gültekin, B. K., Şar, V., Taycan, O., Ulaş, H. (2013). Türkiye’de Psikiyatrik Epidemiyoloji: Yakın Zamanlı Araştırmalarda Temel Bulgular Ve Gelecek İçin Öneriler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 24: 1-18.

Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487–499.

Blau, B. (2020). Price dynamics and speculative trading in Bitcoin. *Research in International Business and Finance*, 54, 101257.

Blau, B. (2020). Stress, stock market participation and sleep. *International Review of Financial Analysis*, 71, 101556.

Bondolfi G, Osiek C, Ferrero F. (2000). Prevalence estimates of pathological gambling in Switzerland. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 101, 473-475.

Breen, R. B., & Zuckerman, M. (1999). 'Chasing' in gambling behavior: Personality and cognitive determinants. *Personality and Individual Differences*, 27(6), 1097-1111.

Brown, J., & Johnson, R. (2023). Risk comparison between cryptocurrency and traditional investment instruments. *International Journal of Finance*, 58(4), 245-256.

Çakıcı, M. (2019). *Bağımlılık, Tanı, Tedavi ve Önleme*. (9 baskı). İstanbul: Yeşilay Yayınları.

Canale, N., Griffiths, M. D., Vieno, A., Siciliano, V., & Molinaro, S. (2016). Impact Of Internet Gambling On Problem Gambling Among Adolescents In Italy: Findings From A Large-Scale Nationally Representative Survey. *Computers in Human Behavior*, 57: 99-106.

Çarkacıoğlu, A. (2016). Kripto-Para Bitcoin. Sermaye Piyasası Kurulu Araştırma Dairesi. Araştırma Raporu. Ankara. 4-12.

Carskadon, M.A., & Dement, W.C. (2011). Monitoring and staging human sleep. In M.H. Kryger, T. Roth, & W.C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine*, 5 th edition, 16-26. St. Louis: Elsevier Saunders.

Cavion, L., Wong, C., & Zangeneh, M. (2008). *Gambling. In In the pursuit of winning* (pp. 95-117). Springer US.

Cebeci SA, Aydemir Ç, Göka E. (2002). Puerperal dönemde depresyon semptom prevalansı, obstetrik risk faktörleri, kaygı düzeyi ve sosyal destek ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 10:11-8.

Çoban, Sümeyra, Hikmet Yılmaz, Gülay Ok, Koray Erbüyün ve Demet Aydın. (2001)Yoğun Bakım Hemşirelerinde Uyku Bozukluklarının Araştırılması. *Türk Yoğun Bakım Derneği Dergisi*. 9/2: 59-63.

Conlin, A., Kryrolainen, P., Kaakinen, M., Jarvelin, M. R., PerrtTunen, J., & Svento, R. (2015). Personality traits and stock market participation. *Journal of Empirical Finance*, 33, 34–50.

Coşkun, İ. (2017). *Psikopatolojinin Kumar Oynama Davranışı Ve Alkol Madde Kötüye Kullanım İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Cunningham-Williams, RM, Cottler, LB, Compton 3rd, WM Ve Spitznagel, EL (1998). Risk Almak: Sorunlu Kumarbazlar Ve Akıl Sağlığı Bozuklukları - St. Louis Epidemiyolojik Havza Alanı Çalışmasının Sonuçları. *Amerikan Halk Sağlığı Dergisi* , 88 (7), 1093- 1096.

D'Ambrosio, A., Marsden, J., Copeland, J., & McKetin, R. (2017). Severity of dependence and motivation for treatment: Comparison of marijuana- and amphetamine-dependent treatment entrants. *Addictive Behaviors*, 64, 125-134.

D'Ambrosio, E., Caselli, G., Miscioscia, M., Sassaroli, S., Ruggiero, G.M., & Spada, M.M. (2017). The relationship between gambling beliefs, involvement, and problems in casino employees: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(6), 1271-1277.

Davenport, K., Watts, A., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to the use of cryptocurrencies: A speculative conceptualization. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 243-256.

Davenport, K., Watts, G., & Griffiths, M. D. (2019). Gambling on Bitcoin: Problem gambling and cryptocurrency use. *Journal of Gambling Studies*, 36, 183–198.

De Castro V, Fuentes D, Tavares H. (2005). The gambling follow-up scale: development and reliability testing of a scale for pathological gamblers under treatment. *Can J Psychiatry*, 50(2):81-6.

Delfabbro, P., King, D., Williams, J., & Georgiou, N. (2021). Cryptocurrency trading, gambling and problem gambling. *Addictive Behaviors*, 122, 107021

Demet, M. M. (2009). Patolojik kumar oynama. Türkiye Klinikleri. *Journal of Psychiatry Special Topics*, 2(1), 35–45.

Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde yeme tutum bozuklukluğunun öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 6(1), 24-36.

Derevensky, J. L. (2012). *Teen gambling: Understanding a growing epidemic*. Rowman & Littlefield Publishers.

Dilek, Ş. (2018). Blockchain Teknolojisi ve Bitcoin. Analiz, *SETA Siyaset, Ekonomi ve Toplum Araştırmaları Vakfı*. (231): 1-32.

Doğan, T. & Çetin, B. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Zeka Düzeylerinin Depresyon ve Bazı Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi,.

Dorn, A. J., Dorn, D., & Sengmueller, P. (2014). Trading as gambling. *Management Science*, 61(10), 2376–2393. <https://doi.org/10.1287/mnsc.2014.1979>.

Durdu, E. (2018). *Kripto Para Birimi Olarak Bitcoin Ve Ceza Hukuku*. Yüksek Lisans Tezi. Galatasaray Üniversitesi. İstanbul. 1-248.

Eisen S, Lin N. Familial influences on gambling behavior: An analysis of 3359 twin pairs. *Addiction*, (93), 1998; 9, 1375 - 1475.

Elhai, J. D., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Levine, J. C., Picard, K. J., & Hall, B. J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, 133, 21-28.

Eşel E. (2003). Genelleşmiş anksiyete bozukluğunun nörobiyolojisi, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 13, 78–87.

Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Exton, J. (2018). Cracking the code on cryptocurrency Bitcoin buy-in across Europe, the USA and Australia. ING International Survey.

Financial Conduct Authority. (2020). Cryptoasset consumer research 2020. Retrieved from <https://www.fca.org.uk/publication/research/research-note-cryptoasset-consumer-research-2020.pdf>

Francis, K. L., Dowling, N. A., Jackson, A. C., Christensen, D. R., & Wardle, H. (2015). Gambling motives: Application of the reasons for gambling questionnaire in an Australian population survey. *Journal of Gambling Studies*, 31(3), 807–823.

Gainsbury, S., & Blaszczynski, A. (2017). How blockchain and cryptocurrency technology could revolutionize online gambling. *Gaming Law Review*, 21(7), 482–492.

Gainsbury, S.M. (2015). Online Gambling Addiction: the Relationship Between Internet Gambling and Disordered Gambling. *Current Addiction Reports*, 2(2), 185-193.

Gao, X., & Lin, T. C. (2015). Do individual investors treat trading as a fun and exciting gambling activity? Evidence from repeated natural experiments. *Review of Financial Studies*, 28(7), 2128– 2166.

Gezer, E. (2008). *Stres Veren Yasam Olaylarının, Öğretim Elemanlarının, Depresyon ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi.

Gökçearsan, Ş. & Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi, Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10–24.

Görgülü, Ü., (2003). *KOAH Hastalarında Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi*. Bilim Uzmanlığı Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Görker I., Ümran K. ve Durukan, M. (2004) Çocuk Ve Ergen Psikiyatri Kliniğine Başvuran Ergenlerde Belirti Ve Tanı Dağılımı. *Klinik Psikiyatri*. 7: 103-110.

Gültekin, Y., & Bulut, Y. (2016). Bitcoin ekonomisi: Bitcoin eko-sisteminden doğan yeni sektörler ve analizi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(3), 82-92

Güriz, S. O., Ekinci, A., & Türkçapar, M. H. (2012). Bir patolojik kumar hastasının bilişsel davranışçı terapisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 105–112.

Hall, M., Munoz, R. F., Reus, V. I., & Seeman, T. E. (1992). Stress, stress management, and the sleep cycle. *Stress Medicine*, 8(1), 3-11.

Hardoon, KK, Gupta, R. Ve Derevensky, JL (2004). Ergen Kumarla İlişkili Psikososyal Değişkenler. *Bağımlılık Davranışları Psikolojisi* , 18 (2), 170.

Harwick, C. (2016) Cryptocurrency and the Problem of Intermediation, *Independent Review*, 20(4), 569- 588.

İnce, B. (2008). Hemşire Güvenliği: Çalışma Ortamı Ve Riskler. *Ege Üniversitesi, Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*. 24/3, 61-71.

Işık, E. ve Taner, Y. (2006). *Çocuk ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları*. İstanbul: Asimetrik Parelel Kitabevi.

İşler, B., Takaoğlu, M., Küçükali, U. F. (2019). Blokzinciri ve kripto paraların insanlığa etkileri, *Yeni Medya Elektronik Dergi – eJNM*, 3(2), 71-83.

Kabakçı, E. (2001). Üniversite öğrencilerinde sosyotrapik / otonomik kişilik özellikleri, *Yaşam Olayları ve Depresif Belirtiler*, 12(4), 273-282.

Kaplan H.I & Sadock B.J (2000). *Comprehensive Textbook of psychiatry*, 7th Edition.

Karakaş, S. A., Gönültan, N. ve Okanlı, A. (2017). Vardiyalı Çalışan Hemşirelerde Uyku Kalitesi. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 4/1: 17-26.

Karakehya, H. (2013). Kumar Oynanması İçin Yer Ve İmkân Sağlama Suçu. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 19(2), 699-713.

Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Eftal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45, 65-74.

Karaoğlu, S., Arar, T., & Bilgin, O. (2018). Türkiye’de Kripto Para Farkındalığı ve Kripto Para Kabul Eden İşletmelerin Motivasyonları. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 6(2), 15-28.

Kasatura, İ. (1998). *Gençlik ve bağımlılık*, İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kenger, E. & Tokmak, E (2018). Ödeme Sistemleri Ve Kripto Para, *International Social Sciences Studies Journal*, 4(23): 4696-4705.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593- 602.

Khatri, N. (2018). Cryptocurrency use and mental health: an exploratory study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-18.

Khatri, U. (2018). The dark side of Bitcoin: Illegal activities, pollution and money laundering. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 144, 246-268.

Kim, H. J., Hong, J. S., Hwang, H. C., Kim, S. M., & Han, D. H. (2020). Comparison of psychological status and investment style between bitcoin investors and share investors. *Frontiers in Psychology*, 11, article 502295. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.502295>.

Kiper, S. & Sunal, N. (2008). *Romatoid Artritli Hastalarda Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi.

Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*: Guilford publications.

Kocabaşoğlu N. (2008). *Anksiyete Bozukluklarına Acil Yaklaşım Takip ve Tedavisi*. İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi.; 62: 175-84.

Köknel, Ö. (1989). *Depresyon ruhsal çöküntü*, İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi.

Koot S, Zoratto F, Cassano T vd. (2012). Compromised decision-making and increased gambling proneness following dietary serotonin depletion in rats. *Neuropharmacology*, 62(4):1640-50.

Küçük, E. (2018). İşte depresyonun grafiği! <https://www.dunya.com/finans/haberler/iste-depresyonun-grafigi-haberi-399337>

Lee HP, Chae PK, Lee HS, Kim YK. (2007). The five-factor gambling motivation model. *Psychiatry Res*, 150:21-32.

Lin, S. S. J., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and Internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18, 411-426.

Lorains, F. K., Cowlishaw, S., & Thomas, S. A. (2011). Prevalence of comorbid disorders in problem and pathological gambling: systematic review and meta-analysis of population surveys. *Addiction*, 106(3), 490-498.

Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M., & Kivlahan, D. R. (2019). Addictive behaviors: etiology and treatment. *Annual review of psychology*, 39(1), 223-252.

Melker, S. (2019). Day trading bitcoin: Why 95% of traders lose money and fail. <https://cointelegraph.com/news/day-trading-bitcoin-why-95-of-traders-lose-money-and-fail>.

Millar, S. I. (2018). Cryptocurrency expands online gambling. *Gaming Law Review*, 22(3), 174–174. <https://doi.org/10.1089/ glr2.2018.2232>.

Mills, D. J., & Nower, L. (2019). Preliminary findings on cryptocurrency trading among regular gamblers: A new risk for problem gambling. *Addictive Behaviors*, 92(5), 136–140.

Moreyra P, Ibáñez A, Saiz-Ruiz S (2000). Review of the phenomenology, etiology and treatment of pathological gambling. *German J Psychiatry*, 3:37-52.

Morisse, M. (2015). Cryptocurrencies and bitcoin: Charting the research landscape. Twenty-first Americas Conference on Information Systems, *Puerto Rico*. 1- 16.

Morrison, J. (2016). *DSM-5'i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi* (1. Baskı). H. Uğur Kural, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık..

Niforos, M. (2017). *Blockchain: Opportunities for Private Enterprises in Emerging Markets*. Washington D.C.: International Finance Corporation / World Bank Group.

Özmenler, K.N., (1995). *Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Suç Örüntüsüne Göre Psikososyal Özelliklerin İncelenmesi*, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD. Tıpta Uzmanlık Tezi. GATA, Ankara, 1995

Öztürk, L. (2007). Yanıtını Arayan Eski Bir Soru: Niçin Uyuruz? *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 70, 114-121.

Öztürk, M. B., Arslan, H., Kayhan, T., & Uysal, M. (2018). Yeni Bir Hedge Enstrümanı Olarak Bitcoin: Bitcoinomi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi*, 217-232.

Öztürk, M., Ögel,K., Evren, C., Bilici, R., (2019). *Bağımlılık*. İstanbul: Yeşilay Yayınları.

Parhami, I., Mojtabai, R., Rosenthal, R. J., Afifi, T. O., & Fong, T. W. (2012). Gambling and the onset of comorbid mental disorders: a longitudinal study evaluating severity and specific symptoms. *Journal of psychiatric practice*, 18(3), 207-219.

Paribu. (2020). *Kripto para bilinirlik ve algı araştırması*. İstanbul: Paribu.

Pınarcı, G. (2014). *Üniversite öğrencilerinde kumar oynama, patolojik kumar bağımlılığı ve ilişkili karakter özellikleri* (Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Madde Bağımlılığı Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü, İzmir). Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi,

Plotnik, R. (2009). *Psikoloji 'ye giriş* (1. baskı). (T.Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınevi.

Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2013). The relationship between personal unsecured debt and mental and physical health: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1148–1162.

Rizeanu, S. (2014). The efficacy of cognitive-behavioral intervention in pathological gambling treatment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 127, 626–630.

Roberts, C., & Jones, A. (2016). Money Attitudes, Credit Card Use, and Compulsive Buying among American College Students. *Journal of Consumer Affairs*, 35(2), 213-240.

Rotman, S. (2014). *Bitcoin Versus Electronic Money*, World Bank. <https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/18418/881640BRI0Box30WLEDGENOTES0Jan02014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ruggiero, J. (2003). Correlates Of Fatigue In Critical Care Nurses. *Research Eryavin Nursing & Health*, 26: 434-444.

Sadock, B. J., Ruiz, R Sadock, V. Kaplan A. (2014). *Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.

Schuckit, M. A. (2013). Editor's corner: DSM-5—Ready or not, here it comes. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 74(5), 661–663.

Selvi, Y. (2019). *Uyku, Neden? Nasıl? Ne Zaman? Ne Kadar?* İstanbul: Selen Yayınları.

Serçemeli, M. (2018). Kripto Para Birimlerinin Muhasebeleştirilmesi ve Vergilendirilmesi. *Finans Politik & Ekonomik Yorumlar*, 55(639), 33-65.

Smith, A. (2022). Trends and shifts in cryptocurrency investment: An empirical study. *Journal of Cryptocurrency Economics*, 7(1), 35-49.

Sonkurt H. O. & Altinöz A. E. (2020). *Kriptopara yatırımcılığı ile patolojik trading, kumar bağımlılığı ve dürtüsellik ilişkisinin incelenmesi*. 56. Ulusal Psikiyatri Kongresi, 18 December 2020.

Stinchfield R, Cassuto N, Winters K, Latimer W. (1997). Prevalence of gambling among Minnesota public school students in 1992 and 1995. *J Gambli Stud*. 13(1), 25-48.

Tan, M. E., Aksu, G. G. ve Toros, F. (2020). Tik bozukluğu olan çocukların sosyal fobi, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon düzeylerinin değerlendirilmesi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 27(3), 140- 146. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2020.58077>

Tayel, M. (2015). *Can Bitcoin be self regulatory legal tender?: a comparative analysis of United states, european union and islamic legal systems*. (Yüksek Lisans Tezi), Central European University, Macaristan.

Taylor, D., & Richardson, P. (2005). The psychoanalytic/psychodynamic approach to depressive disorders. *Oxford textbook of psychotherapy*, 127-136.

Taylor, E., Davis, L., & Thompson, S. (2023). Cryptocurrency and behavioural addiction: An emerging problem. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(2), 169-181.

Toce-Gerstein, M., Gerstein, D. R., & Volberg, R. A. (2003). A hierarchy of gambling disorders in the community. *Addiction*, 98(12), 1661-1672.

Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.

Twentify. (2018). *Türkiye'nin Yeni Sanal Cüzdanı*. Twentify Araştırma Grubu.

Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ünal S, Küey L, Güleç C, Bekaroğlu M, Evlice Y., Kirlı S. (2002). Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri. *Klinik Psikiatri*, 5:8-15.

Üstün, Y. & Yücel, Ş. C. (2007). Hemşirelerin Uyku Kalitesinin İncelenmesi. *Maltepe Üniversitesi, Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4(1), 29-38.

Van Holst, RJ, Van Den Brink, W., Veltman, DJ Ve Goudriaan, AE (2010). Patolojik Kumar Oynamada Beyin Görüntüleme Çalışmaları. *Güncel Psikiyatri Raporları*, 12 (5), 418-425.

Walters G. D. (2001). Behavior genetic research on gambling and problem gambling: a preliminary meta-analysis of available data. *J Gambl Stud*, 17(4), 255-71.

Wickwire Jr, E. M., Whelan, J. P., West, R., Meyers, A., McCausland, C., & Leullen, J. (2007). Perceived availability, risks, and benefits of gambling among college students. *Journal of Gambling Studies*, 23(4), 395-408.

World Health Organization. Depression.

http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en:

Yi, S., Kanetkar, V., Brauer, M., & Galil, K. (2018). On the complexity of blockchain: Users' perceptions and attitudes. *Computers in Human Behavior*, 83, 174-185.

Yi, S., Kanetkar, V., Brauer, P., & Kim, H. (2018). Coping with financial insecurity: Relationship conflict and products that help consumers feel safe. *Journal of Business Research*, 84, 114-121.

Ziyalar, A. (2006). *Erişkin psikopatolojisi*. (1. Baskı). İstanbul: Yüce Yayınları.