

УДК 159.923(043)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-11>

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ КРИПТОІНДУСТРІЇ: ДОВІРА ДО СЕБЕ ЯК ЗАПОРУКА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Мельничук Сергій Костянтинович,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри філософії, політології та психології
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0001-6507-3946

Криптовалютна сфера вже давно вийшла за межі суто фінансових чи технологічних аспектів, ставши унікальним феноменом, який значною мірою відображає психологічні особливості людської поведінки. За волатильністю ринку, стрімкими злетами та різкими падіннями цін ховаються не лише економічні механізми, а й складні емоційні реакції, когнітивні упередження та колективна поведінка. Це явище викликає глибокий інтерес серед дослідників, адже воно дає змогу краще зрозуміти, як люди реагують на ризик, невизначеність та швидкі зміни в умовах сучасного цифрового світу. Інвестори часто залучаються до ринку криптовалют, незважаючи на відсутність фізичного вигляду цих активів. Ейфорія від потенційних прибутків, страх втрат і жага ризику стають головними рушійними факторами їхньої участі. Криптовалюти дедалі частіше не лише виконують функцію інвестиційного інструменту, а й стають символом сучасного технологічного прогресу, об'єктом віри та джерелом нових форм ідентичності в цифровому просторі. Аналізуючи психологічні аспекти крипторинку, ми стикаємося із низкою емоційних станів, як-от страх, жадібність, ейфорія, розчарування. Також дослідження показують важливість психології натовпу, яка сприяє формуванню «стадної поведінки» серед інвесторів. Соціальні платформи й спільноти, де обговорюються криптовалюти, мають значний вплив на ухвалення рішень. Це створює умови для масових фінансових рішень, що базуються не на раціональному аналізі, а на емоційних реакціях. Збереження ментального здоров'я в умовах криптовалюти є особливо актуальним, враховуючи високу волатильність цього ринку. Для цього необхідно прийняти нестабільність як невід'ємну частину криптовалюти, використовувати чіткі фінансові стратегії та визначати межі ризику. Освіченість, реалістичні цілі, фінансова дисципліна та практика усвідомленості можуть значно знизити рівень стресу й запобігти емоційним перевантаженням.

Ключовим аспектом є контроль над емоціями, особливо в умовах різких змін цін. Техніки майндфулнес, як-от усвідомлене дихання, тілесне сканування чи фокусування на моменті «тут і зараз», дають змогу знизити тривожність і підтримувати емоційну стабільність. Соціальна підтримка, обмін досвідом із більш досвідченими інвесторами та уникнення токсичних спільнот також сприяють збереженню психологічної рівноваги.

Дослідження Роберта Сапольскі проливають світло на біологічні аспекти стресу, що виникає під час участі в криптовалюти. Зокрема, хронічний стрес може порушувати когнітивні функції, знижувати здатність стратегічно мислити та посилювати емоційну вразливість. Його концепції щодо стресу, «стадного інстинкту» та нейропластичності мозку можуть стати основою для формування нових підходів до управління емоціями на крипторинку. Так, криптовалюти є не лише економічним явищем, а й психологічним дзеркалом, яке відображає внутрішні процеси індивідів і спільнот. Вивчення психології цього ринку відкриває нові горизонти для розуміння людської природи в умовах невизначеності, розвитку емоційної стійкості та адаптації до сучасного технологічного середовища.

Ключові слова: криптовалюти, психологія інвестування, емоції на фінансових ринках, майндфулнес, емоційна стійкість, ризик і невизначеність, соціальна підтримка, стрес і когнітивні упередження, ментальне здоров'я, фінансова дисципліна.

Melnychuk Serhii. Psychological health in the uncertainty of the crypto industry: confidence in yourself as the key to achieving success

The cryptocurrency sphere has long transcended the boundaries of mere financial or technological aspects, emerging as a unique phenomenon that significantly reflects the psychological traits of human behavior. Behind

the market's volatility, rapid price surges, and abrupt declines lie not only economic mechanisms but also complex emotional reactions, cognitive biases, and collective behavior. This phenomenon piques the interest of researchers, offering insights into how people respond to risk, uncertainty, and swift changes in today's digital world. Investors are often drawn to the cryptocurrency market despite the intangible nature of these assets. Euphoria over potential profits, fear of losses, and the thirst for risk become the primary driving forces behind their participation. Cryptocurrencies increasingly serve not only as investment instruments but also as symbols of modern technological progress, objects of belief, and sources of new forms of identity in the digital space. Analyzing the psychological aspects of the cryptocurrency market reveals a range of emotional states: fear, greed, euphoria, and disappointment. Research also highlights the importance of crowd psychology, which fosters "herd behavior" among investors. Social platforms and communities discussing cryptocurrency trends significantly influence decision-making. This creates conditions for mass financial decisions driven by emotional reactions rather than rational analysis.

Maintaining mental health in the realm of cryptocurrency activities is especially relevant, given the high volatility of this market. Embracing instability as an inherent feature of the cryptocurrency world, employing clear financial strategies, and setting risk boundaries are essential. Education, realistic goals, financial discipline, and mindfulness practices can significantly reduce stress levels and prevent emotional burnout. A key aspect is emotional control, particularly during sharp price fluctuations.

Mindfulness techniques, such as conscious breathing, body scanning, or focusing on the "here and now", help alleviate anxiety and maintain emotional stability. Social support, exchanging experiences with seasoned investors, and avoiding toxic communities also contribute to psychological balance. The research of Robert Sapolsky sheds light on the biological aspects of stress experienced in cryptocurrency markets. Chronic stress, in particular, can disrupt cognitive functions, impair strategic thinking, and increase emotional vulnerability. His concepts of stress, "herd instinct", and brain neuroplasticity provide a foundation for developing new approaches to managing emotions in the cryptocurrency market. Thus, cryptocurrencies are not merely an economic phenomenon but also a psychological mirror reflecting the inner processes of individuals and communities. Studying the psychology of this market opens new horizons for understanding human nature in conditions of uncertainty, fostering emotional resilience, and adapting to the modern technological environment.

Key words: *cryptocurrencies, investment psychology, emotions in financial markets, mindfulness, emotional resilience, risk and uncertainty, social support, stress and cognitive biases, mental health, financial discipline.*

Вступ

Сфера криптовалют давно перестала бути лише питанням фінансів чи технологій – це унікальний феномен, який глибоко відображає психологічні аспекти людської природи. За волатильністю ринку, різкими злетами й падіннями цін ховаються не лише економічні закономірності, а й складні емоційні механізми, когнітивні упередження та колективна поведінка.

Чому люди настільки активно інвестують у щось, що не має фізичного вигляду? Чому деякі готові ризикувати останнім, женучись за мрією про швидкий прибуток? Як децентралізовані технології стають об'єктом віри, надій і навіть залежності? Відповіді на ці запитання лежать у площині психології.

Ця тема охоплює не лише індивідуальні емоції, як-от страх, жадібність чи ейфорія, а й масштабніші аспекти, включно з психологією натовпу, символічною роллю криптовалют у сучасному суспільстві, а також їхнім впливом на формування нових форм ідентичності в цифровому світі.

Криптовалюти – це не просто активи. Вони стали своєрідним дзеркалом людської свідомості, де кожна транзакція, кожен «хайп» чи обвал ринку відображають глибокі внутрішні процеси індивідів і спільнот. Вивчаючи це, ми можемо краще зрозуміти, як працює людська психіка в умовах невизначеності, як емоції формують наші рішення і як сучасні технології змінюють наші уявлення про свободу, довіру та ризик.

Ця стаття – спроба розглянути феномен криптовалют із незвичної перспективи, де перетинаються психологія, емоції, технології та соціальна культура.

Метою статті є аналіз досліджень психологічних аспектів поведінки інвесторів на ринку криптовалют, зокрема впливу емоцій, когнітивних упереджень, соціальних факторів та стресу на ухвалення фінансових рішень. Особлива увага приділяється ролі впевненості, емоційної стійкості, майндфулнесу та соціальній підтримці в збереженні ментального здоров'я в умо-

вах високої волатильності криптовалютного ринку, а також аналізу біологічних механізмів, які впливають на когнітивну та емоційну регуляцію інвесторів.

Матеріали та методи

У статті використовуються дані з теоретичних й емпіричних джерел, включно з науковими дослідженнями у сфері психології інвестування, когнітивних упереджень, емоційної стійкості та майндфулнесу.

Збереження ментального та психічного здоров'я в умовах участі на криптовалютному ринку є важливим викликом, враховуючи його волатильність, невизначеність і високий рівень ризику. Одним із ключових аспектів є розуміння природи цього ринку та прийняття його нестабільності як невід'ємної частини. Освіченість і чіткий фінансовий план допоможуть уникнути емоційного перевантаження. Важливо визначити, яку частину капіталу ви готові інвестувати, усвідомлюючи, що ці кошти можуть бути втрачені. Реалістичні цілі замість гонитви за швидким прибутком допоможуть знизити рівень стресу.

Контроль емоцій є ще одним важливим аспектом. Використання інструментів, як-от стоплоси, дає змогу уникати імпульсивних рішень під час падіння ринку. Якщо ціни різко змінюються, варто дати собі час заспокоїтися, перш ніж діяти. Практики майндфулнес, як-от медитації або дихальні вправи, також сприяють збереженню спокою в умовах стресу. Щоб уникнути перенапруження, необхідно встановлювати чіткі межі. Наприклад, обмежити час на перевірку цін і графіків, здійснювати регулярний цифровий детокс, відпочивати від новин про криптовалюту.

Результати

Практики майндфулнес, або усвідомленості, спрямовані на те, щоб допомогти людині зосередитися на теперішньому моменті, заспокоїти розум і зміцнити психічне здоров'я. Однією з основних технік є медитація усвідомленого дихання, коли людина концентрується на природному процесі вдихів і видихів, не намагаючись їх змінювати. Це допомагає зменшити тривожність і стабілізувати емоційний стан. Ще однією важливою практикою є сканування тіла, під час якого увага послідовно спрямовується на кожну частину тіла, що дає змогу відчувати фізичні відчуття та розслабити напружені зони. Іншою популярною технікою є усвідомлене спостереження за думками й емоціями без оцінювання чи спроби змінити їх, що допомагає розвинути прийняття і зменшити негативний вплив стресу. Усвідомлене харчування також є важливою практикою, під час якої увага фокусується на смаку, текстурі, запаху й процесі споживання їжі. Це допомагає краще розуміти сигнали тіла й уникати переїдання. Прогулянки з майндфулнес учать сприймати навколишній світ через усі п'ять відчуттів, звертаючи увагу на звуки, кольори, запахи та дотики. Практики майндфулнес можуть бути інтегровані в повсякденне життя через прості дії, наприклад, сповільнення під час виконання щоденних справ, як-от миття посуду або прибирання, коли увага концентрується на відчуттях і процесі. Регулярна практика майндфулнес не лише знижує рівень стресу, а й покращує здатність справлятися з викликами, розвиває емоційну стабільність та сприяє загальному відчуттю гармонії [2].

Соціальна підтримка важлива для збереження психологічної рівноваги. Спілкування з людьми, які мають схожий досвід, може допомогти уникнути ізоляції та ухвалювати більш зважені рішення. Проте варто уникати токсичних спільнот, які підбурюють до надмірного ризику чи драматизують ситуацію. Зміцнення психологічної стійкості також допомагає підтримувати баланс. Розвиток емоційної стабільності, використання когнітивно-поведінкових технік для роботи зі стресом та зосередження на процесі, а не лише на результатах, допоможуть легше адаптуватися до змін [1].

Розподіл ризиків – ще один спосіб зменшити фінансову та психологічну напругу. Диверсифікація інвестиційного портфеля через інші активи, як-от акції чи нерухомість, допомагає уникнути повної залежності від криптовалют. Крім того, фінансова подушка для покриття непередбачених витрат зменшує занепокоєння. Якщо напруга чи залежність від ринку стає

надмірною, не соромтеся звернутися до психолога або фінансового консультанта. Їхні рекомендації допоможуть знайти ефективні шляхи для відновлення гармонії.

Нарешті, прийняття змінності як частини крипторинку та розвиток гнучкості мислення допомагають краще адаптуватися до ситуації. Втрати варто сприймати як уроки, а не як катастрофи. Дотримання здорового способу життя, що містить правильне харчування, фізичну активність і якісний сон, знижує рівень стресу та покращує загальний стан. Також важливо уникати шкідливих звичок, як-от надмірне споживання кофеїну чи алкоголю, які можуть погіршувати емоційний стан. Загалом, усвідомлений підхід до трейдингу, поєднаний із психічною стійкістю та самодисципліною, допоможе зберегти ментальне здоров'я навіть у нестабільних умовах криптовалютного ринку.

Роберт Сапольскі – нейробіолог, ендокринолог і дослідник поведінки, який значно вплинув на сучасне розуміння стресу, нейропсихології та соціальної поведінки. Його дослідження, особливо в контексті стресу, ухвалення рішень та емоцій, можна перенести на світ криптовалют через декілька основних принципів, які стосуються поведінки людей на ринку та їхніх реакцій на фінансову невизначеність.

Однією із центральних ідей, що виникають у роботах Сапольскі, є те, як стрес і невизначеність можуть впливати на ухвалення нами рішень. На криптовалютному ринку, де ціни можуть коливатися на великі відстані протягом короткого часу, стрес та емоції відіграють важливу роль в ухваленні рішень. У стресових умовах, згідно із Сапольскі, люди схильні до імпульсивних дій, які часто базуються на швидких емоційних реакціях, а не на логічному аналізі ситуації. Це може призвести до надмірного ризику, страху, жадібності та інших емоцій, які керують поведінкою інвесторів, а не стратегічним планом чи обґрунтованими фінансовими рішеннями. Це можна спостерігати на крипторинку, де паніка або надмірна ейфорія можуть викликати значні фінансові коливання.

Крім того, Сапольскі акцентує увагу на концепції «нейропластичності» – здатності мозку адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. У контексті криптовалют це означає, що інвестори можуть змінювати свою поведінку залежно від того, які фінансові стратегії приносять успіх чи провал. Наприклад, успішні інвестиції можуть зміцнити довіру до певної стратегії чи активу, що згодом може вплинути на подальші рішення. Однак це може призвести й до «підтвердження власних переконань» (confirmation bias), коли люди шукають лише ту інформацію, яка підтверджує їхній погляд на ринок, та ігнорують протилежні факти.

Також важливою є теорія Сапольскі про соціальний вплив і порівняння з іншими. На крипторинку соціальний доказ (social proof) може значно впливати на поведінку інвесторів, адже люди часто слідують за масою або впливовими фігурами, що пропагують певні криптовалюти або стратегії. Це може викликати «ефект стадного інстинкту», коли інвестори втягуються в азартні інвестиції на основі того, що роблять інші, навіть без обґрунтованого аналізу ситуації.

Згідно з дослідженнями Сапольскі, стрес є фактором, який може впливати на глибинні нейробіологічні процеси, зокрема на рівень кортизолу в організмі, що, своєю чергою, може посилювати стрес і негативно впливати на ухвалення рішень. Цей ефект на крипторинку можна побачити, коли інвестори стають занадто емоційно заангажованими в процес торгових операцій, що призводить до короткозорих рішень і помилок. Підвищення рівня стресу може погіршити когнітивні функції, як-от здатність до оцінки ризику, що робить трейдерів уразливими до помилок.

Один зі шляхів, як можна застосувати концепції Сапольскі для криптовалютного ринку, – це інтеграція технік для зниження стресу та управління емоціями. Застосування цих практик може допомогти трейдерам розпізнавати й контролювати емоційні реакції, зменшувати стрес й ухвалювати більш зважені рішення. Крім того, знання про «ефект стадного інстинкту» та підтвердження власних переконань може допомогти трейдерам уникати спокус, які ведуть до нерациональних інвестиційних рішень.

Узагальнюючи, зазначимо, що дослідження Роберта Сапольскі про стрес, емоції та соціальну поведінку можуть бути корисними для розуміння того, чому інвестори на крипторинку часто вдаються до емоційних рішень, чому важливо розвивати психологічну стійкість і як запобігти небезпечним психологічним пасткам на ринку. Його роботи зосереджені на біології стресу, зокрема на тривалому впливі кортизолу. Основні результати досліджень містять таке.

Дослідження Сапольскі довели, що хронічно високий рівень кортизолу призводить до пошкодження гіпокампа – ділянки мозку, що відповідає за пам'ять та навчання [4]. Це пояснює, чому люди, які перебувають у стані хронічного стресу, часто відчувають проблеми з концентрацією, погіршенням пам'яті та когнітивними функціями.

У своїх роботах Сапольскі показав, що тривалий стрес виснажує серотонін та дофамін – нейротрансмітери, які регулюють емоційний стан. Це створює сприятливі умови для розвитку депресії та тривожних розладів. Крім того, хронічний стрес викликає гіперактивність мигдалеподібного тіла, що посилює відчуття страху й тривоги [5].

Дослідження Сапольскі та його колег продемонстрували, що в умовах тривалого стресу зростає чутливість мозку до стресових тригерів. Гіперактивна амігдала та пошкоджений гіпокамп роблять людей більш вразливими до ПТСР. Люди, які живуть у травматичному середовищі, перебувають у групі ризику через постійне емоційне навантаження.

Сапольскі довів, що стрес, особливо хронічний, може впливати на генну експресію. Це явище, відоме як епігенетика, означає, що довготривалий стрес не лише впливає на людину, а й може передаватися наступним поколінням через зміни в ДНК.

У роботах Сапольскі підкреслюється важливість розрізнення між позитивним стресом (еустресом), який стимулює розвиток, та дистресом, що руйнує тіло й мозок. Помірний стрес протягом коротких періодів може бути корисним, але хронічний стрес є токсичним.

Розвиток упевненості в собі у сфері криптовалютного світу є надзвичайно актуальним, оскільки ця галузь характеризується високою волатильністю, ризиками та необхідністю швидко ухвалювати рішення.

Упевненість у собі допомагає зменшити вплив страху, стресу і когнітивних викривлень, що можуть призводити до нерациональних дій.

Наведемо приклади технік, які сприяють формуванню впевненості в собі в криптовалютному середовищі. Зокрема, важливим є навчання основ блокчейн-технологій, криптовалютного трейдингу та аналізу ринків. Щоб більше знань, то вища впевненість у своїх діях. Використання деморахунків для симуляції трейдингу або роботи з криптовалютами дає змогу помилятися без ризику втрат.

Застосування дихальних вправ, наприклад, техніка «4–7–8» (вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих на 8 секунд), допоможе зменшити тривожність перед важливими фінансовими рішеннями. Автогенне тренування допомагає знизити стрес і збільшити впевненість у своїх здібностях. Корисним також є виділення години на день для саморозвитку, фізичних вправ, медитації або планування.

Розвиток критичного мислення, наприклад, техніка SWOT-аналізу, яка передбачає розгляд сильних і слабких сторін, можливостей і загроз кожного фінансового рішення. При цьому важливо ставити собі запитання: «Що найгірше може статися? Як я можу до цього підготуватися?». Це знижує вплив страху невідомого [3].

Також важливо перевіряти факти й використовувати надійні джерела інформації перед інвестуванням.

Спілкування з досвідченими криптоентузіастами або трейдерами. Їхній досвід і поради можуть додати впевненості. Пошук наставника, який допоможе зрозуміти складні аспекти криптовалютної діяльності. Участь у тематичних вебінарах або групових обговореннях для зменшення відчуття ізоляції. Також важливо розвивати практику говоріння впевненим голосом і з чіткими аргументами (наприклад, у криптоспільнотах або на форумах).

Ментальні тренування техніки, регулярне використання афірмацій, наприклад: «Я ухвалюю виважені рішення і контролюю свої фінансові дії». Рефреймінг – переформатування негативних думок. Замість «Я можу втратити гроші» думати «Я набуваю цінного досвіду». Ігрові симуляції – використання симуляторів ринку для розвитку впевненості в аналізі й ухваленні рішень.

Щоденник успіхів, записування досягнень навіть у малих криптовалютних операціях. Це допомагає зміцнити позитивний настрій, оцінити прогрес, здійснювати регулярний аналіз помилок та успіхів для корекції стратегії.

Регулярні фізичні вправи допомагають нейтралізувати наслідки хронічного стресу. Вони знижують рівень кортизолу та сприяють виробленню ендорфінів – «гормонів щастя». Дослідження показують, що сильні соціальні зв'язки пом'якшують вплив стресу. Це вказує на важливість створення підтримувального середовища серед колег чи використання послуг супервізії. Сапольскі наголошує на важливості технік, які активують парасимпатичну нервову систему (дихальні вправи, медитацію, mindfulness). Ці практики допомагають захистити мозок від руйнівного впливу стресу.

Висновки

Застосування концепції та практик для криптовалютного ринку передбачає інтеграцію технік для зниження стресу та управління емоціями, що допоможе трейдерам розпізнавати й контролювати емоційні реакції, зменшувати стрес й ухвалювати більш зважені рішення.

Формування впевненості в собі у сфері криптовалютного світу є важливим завданням, оскільки ця галузь характеризується високою волатильністю, ризиками та потребою швидко ухвалювати рішення.

Формування впевненості в криптовалютному світі базується на комбінації знань, емоційної стійкості, підтримки середовища та застосуванні психологічних технік. Регулярна практика цих методів допоможе зменшити тривогу й посилити внутрішню впевненість у фінансових рішеннях.

Розвиток упевненості в собі в криптовалютному світі є ключовим елементом успішної та емоційно стійкої діяльності в умовах високої невизначеності й ризиків. Запропоновані техніки демонструють, що основою впевненості є поєднання трьох головних компонентів: глибоких знань про криптовалютну сферу, розвитку емоційної стабільності та постійного саморозвитку. Ефективність цих методів залежить від систематичної роботи над собою, активного залучення до професійних спільнот та вміння адаптуватися до змін. Освітня підготовка, ментальні техніки, управління емоціями й соціальна підтримка створюють комплексний підхід, який дає змогу не лише долати страх перед невідомим, а й ухвалювати обґрунтовані рішення. Так, розвиток упевненості в криптовалютному середовищі стає не лише індивідуальним досягненням, а й необхідною умовою для побудови стабільного фінансового майбутнього, ефективної комунікації та особистісного зростання у швидкозмінному світі технологій.

Література:

1. Мельничук С. К. Соціально психологічні особливості проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 201. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2021. С. 112–117.
2. Мельничук І. Я., Мельничук С. К. Особливості сприймання сенсу життя на різних етапах онтогенезу. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 192. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2021. С. 111–116.
3. Мельничук С. К. Психологічний супровід розвитку та корекції впевненості в собі у юнацькому віці. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 46(2). С. 178–187.
4. Sapolsky R. M. Why stress is bad for your brain. *Science*. 1996. Vol. 273, No. 5276. P. 749–750.
5. Sapolsky R. M. Social Status and Health in Humans and Other Animals. *Annual Review of Anthropology*. 2004. Vol. 33. P. 393–418.