

Управління психологічними ризиками інвестування на ринку криптовалют

Артем Мовсесянц

Кафедра управління та адміністрування, факультет економіки та менеджменту, Український державний інститут науки і технологій, м. Дніпро, Україна
ORCID 0009-0006-2491-9275

Дмитро Козенков

Кафедра управління та адміністрування, факультет економіки та менеджменту, Український державний інститут науки і технологій, м. Дніпро, Україна
ORCID 0000-0001-5432-0155

Для цитування цієї статті:

Мовсесянц Артем, Козенков Дмитро. Управління психологічними ризиками інвестування на ринку криптовалют. International Science Journal of Management, Economics & Finance. Vol. 4, No. 2, 2025, pp. 137-155. doi: 10.46299/j.isjmef.20250402.13.

Надійшла до редакції: 15 березня 2025 р.; **Схвалено:** 31 березня 2025 р.;

Опубліковано: 01 квітня 2025 р.

Анотація: У сучасному світі цифрової трансформації ринок криптовалют став однією з найдинамічніших і найбільш волатильних платформ для інвестування. Незважаючи на великий потенціал отримання прибутків, цей ринок характеризується значними психологічними факторами, що впливають на поведінку інвесторів і часто призводять до ірраціональних рішень. У статті розглядаються ключові психологічні ризики, які виникають під час інвестування на ринку криптовалют, а також пропонуються практичні стратегії для їх ефективного управління. Основні психологічні ризики, які впливають на інвесторів, включають такі явища, як страх пропустити можливість, панічні продажі, страх втрати, ефект стада та когнітивні спотворення, наприклад, упередження підтвердження, ефект прив'язки та надмірна. Ці фактори можуть призвести до ірраціональних дій, таких як купівля на піку або продаж під час падіння ринку, що призводить до значних фінансових втрат. Особливо важливим є вплив соціальних мереж, які можуть призводити до масових реакцій та формування емоційних бурхливих ситуацій. Для ефективного управління психологічними ризиками на ринку криптовалют стаття пропонує комплексний підхід, який включає три основні групи методів: технічні, психологічні та соціальні. Технічні методи, такі як "Стоп-Лосс", "Тейк-Профіт", диверсифікація портфелю та автоматизація торгівлі, допомагають обмежити емоційний тиск та зменшити ризики. Психологічні методи, такі як практика усвідомленості, саморефлексія, ведення журналу та психологічна консультація, допомагають керувати емоціями та приймати обґрунтовані рішення. Соціальні механізми, такі як групові взаємодії та робота в команді, дозволяють отримувати підтримку та обмінюватися досвідом. Крім того, важливим є управління інформаційним потоком, що дозволяє фільтрувати зайву інформацію та використовувати лише перевірених джерел, щоб уникнути маніпуляцій та неправильної інтерпретації даних. Навчання та самоосвіта також є ключовими для успішного інвестування на ринку криптовалют, оскільки вони допомагають інвесторам отримувати базові знання та практичні навички. Загалом, стаття підкреслює важливість комплексного підходу до управління психологічними ризиками на ринку криптовалют, який враховує всі аспекти: технічні, психологічні та соціальні. Такий підхід допомагає не лише зберегти капітал

інвесторів, але й підвищити ефективність їхніх рішень у довгостроковій перспективі. Додаткові дослідження слід зосередити на вдосконаленні існуючих методів та розробці нових технологій для прогнозування та мінімізації психологічних ризиків, що стануть важливою основою для розвитку фінансового сектору у майбутньому.

Ключові слова: криптовалюти, волатильність, психологічні ризики, когнітивні спотворення, стратегія управління ризиками, психологічні методи, соціальні методи, технічні методи.

1. Вступ

Сучасний фінансовий світ переживає епоху цифрової трансформації, де криптовалюти стають одним із ключових інструментів інвестування. Однак, як показує практика, багато інвесторів зазнають значних втрат не через технічні або ринкові фактори, а через недостатньо обґрунтовані рішення, спричинені психологічними механізмами. Ринок криптовалют характеризується високою волатильністю, швидкими змінами цін та відсутністю регуляторного контролю, що створює унікальне середовище для прояву таких психологічних явищ, як паніка, жадібність, надмірна впевненість та когнітивні спотворення.

У контексті зростання популярності криптовалют дослідження стратегій управління психологічними ризиками стає надзвичайно актуальним. Це дозволяє не лише зберегти капітал інвесторів, але й підвищити ефективність їхніх рішень у довгостроковій перспективі. Актуальність також посилюється тим, що більшість існуючих методик управління ризиками орієнтовані на традиційні фінансові ринки, де психологічні чинники менш виражені через наявність сильних регуляторних механізмів.

2. Об'єкт і предмет дослідження

Об'єктом дослідження є процес інвестування на ринку криптовалют, що характеризується високою волатильністю та сильним впливом психологічних факторів на прийняття рішень інвесторами. Предметом дослідження є стратегії управління психологічними ризиками, спрямовані на зменшення негативного впливу емоційних реакцій на результати інвестицій у криптовалюту. Це дозволяє фокусуватися на реальних способах захисту інвесторів від небезпечних емоційних реакцій, які можуть призвести до недбалого управління активами.

3. Мета та задачі дослідження

Метою цієї статті є аналіз ключових психологічних ризиків, які впливають на прийняття рішень інвесторів у сфері криптовалют, та обґрунтованою важливості їх ефективного управління для зменшення фінансових втрат і покращення загальних результатів інвестицій. Ціллю дослідження є обґрунтування розробка практичних стратегій управління психологічними ризиками на ринку криптовалют, а також рекомендацій щодо застосування цих стратегій для зменшення негативного впливу емоційних факторів на фінансовий успіх інвесторів. Дані мета та ціль гармонійно доповнюють одна одну, створюючи повний інформаційний контекст для розуміння значимості дослідження психологічних аспектів інвестування в криптовалюту.

4. Аналіз літератури

Ринок криптовалют є високоволатильним і характеризується нестабільною поведінкою цін. Психологічні фактори, такі як емоційна реакція, соціальна психологія та когнітивні помилки, можуть значно впливати на прийняття рішень інвесторів. Управління

психологічними ризиками є ключовим аспектом для забезпечення стійкості та ефективності функціонування цих ринків. Емоційні фактори, такі як страх і жадібність, є ключовими детермінантами поведінки на ринку криптовалют. Дослідження показують, що інвестори часто реагують на ризикові події емоційно, що призводить до масових продажів або спекуляцій [1]. FOMO (Fear Of Missing Out) є ключовим фактором, що впливає на інвесторів, які шукають швидкі прибутки [2]. Спільноти в соціальних мережах та онлайн-платформах створюють унікальні умови для формування психологічних ризиків. Публікації в Twitter, Reddit та інших платформах можуть спричинити масові коливання цін [3, 4]. Когнітивні упередження, такі як ефект анкерування, перевага поточних втрат і гіперболічне дисконтування, часто впливають на прийняття рішень інвесторами [5,6]. Розвиток емоційної стійкості є ключовим аспектом управління психологічними ризиками. Інвесторам рекомендується використовувати техніки осмисленого підходу для зменшення стресу та покращення концентрації [7, 8]. В літературі розглядаються психологічні аспекти інвестування, включаючи когнітивні упередження, емоції та соціальний вплив. Пропонуються поради щодо управління цими факторами для покращення інвестиційних рішень [9,10]. Розглядаються поведінкові фінанси, охоплюючи різні теми, такі як когнітивні упередження, емоції, соціальний вплив та нейрофізіологічні аспекти прийняття фінансових рішень [11, 12]. Відмічається, що автоматизовані системи, засновані на математичних моделях, дозволяють інвесторам дотримуватися заданої стратегії, не залучаючи емоцій [13,14]. Досліджується вплив психологічних рис на інвестиційні рішення. Автори показують, як такі риси, як тривожність, оптимізм та схильність до ризику, можуть впливати на поведінку інвесторів на ринку [15,16]. Автори досліджують роль емоцій у сприйнятті ризику. Вони показують, як емоції можуть впливати на оцінку ризику та прийняття рішень, що має важливе значення для розуміння психологічних ризиків на ринку криптовалют [17,18]. Подальші дослідження можуть зосередитися на впливі психологічних факторів на довгострокові інвестиції в криптовалюту. Також важливо дослідити, як нові технології, такі як децентралізовані фінанси (DeFi), впливають на поведінку інвесторів [19, 20].

5. Методи досліджень

Для проведення дослідження були застосовані різні методи, кожен з яких виконував певну функцію для досягнення поставленої мети. Літературний аналіз використовувався для збору систематизованих знань про основні психологічні фактори, які впливають на інвесторів. Системний метод використовувався для розгляду ринку криптовалют як складної системи, де взаємодіють різні фактори: технологічні, психологічні та соціальні. Кількісний аналіз даних використовувався для визначення тенденцій та закономірностей у поведінці інвесторів. Методи самоконтролю та ментальної підготовки використовувалися для розробки методів для зменшення впливу психологічних ризиків. Порівняльний метод використовувався для виявлення специфічних особливостей ринку криптовалют та формування рекомендацій щодо управління психологічними ризиками. Використання різноманітних методів дослідження дозволило комплексно проаналізувати проблему управління психологічними ризиками на ринку криптовалют.

6. Результати досліджень

Криптовалюти, цифрові або віртуальні валюти, що використовують криптографію для безпеки та функціонують незалежно від центральних банків, набули значної популярності в останні роки. Їхня децентралізована природа, можливість здійснювати транзакції без посередників та потенціал високого прибутку приваблюють інвесторів та користувачів по всьому світу. Проте, зростання популярності криптовалют також створює низку проблем, які потребують уважного аналізу та комплексного вирішення.

Фактори зростання популярності криптовалют – це децентралізація та незалежність від традиційних фінансових систем; можливість проведення транзакцій без посередників, що знижує комісійні витрати та прискорює процес переказу коштів; потенціал високого прибутку для інвесторів; інноваційність та технологічність тощо.

Ринок криптовалют є одним із найдинамічніших фінансових секторів, який пропонує колосальні можливості для прибутку, але одночасно несе значні ризики. Ці ризики можуть бути класифіковані за різними категоріями, кожна з яких має свої особливості, вплив та способи мінімізації.

Фінансові ризики пов'язані з коливаннями цін активів, неправильними прогнозами та можливістю втратити частину або весь інвестиційний капітал. Ринок криптовалют характеризується надзвичайною волатильністю, що робить його особливо ризикованим для новачків. Якщо, на традиційному фондовому ринку ціни зазвичай коливаються в межах 1-5% на день, то на ринку криптовалют ціни можуть змінюватися на 20-30% протягом години, що створює більш високий рівень фінансового ризику.

Технологічні ризики пов'язані з безпекою блокчейн-мереж, хакерськими атаками, проблемами з програмним забезпеченням та можливими технічними збоями. На традиційних фінансових ринках (наприклад, банківські системи) технологічні ризики менш виражені завдяки строгим регуляторним стандартам та багаторівневій захисту даних. На ринку криптовалют жодного централізованого контролю немає, що робить його більш вразливим.

Регуляторні ризики виникають через можливість змін у законодавстві, запровадження обмежень або повної заборони криптовалют у певних країнах. На традиційних ринках (наприклад, валютний ринок Forex) регуляторні ризики мінімальні, оскільки ці ринки регулюються національними органами (наприклад, SEC в США). На ринку криптовалют регуляції є мінімальними або зовсім відсутніми, що створює додатковий ризик.

Ліквіднісні ризики виникають, коли інвестор не може швидко продати актив за справедливою ціною через низьку ліквідність ринку. На традиційних ринках (наприклад, акції Fortune 500 компаній) ліквідність зазвичай висока, оскільки ці активи мають велику базу інвесторів. На ринку криптовалют ліквідність залежить від популярності конкретної валюти.

Екологічні ризики пов'язані з високими витратами електроенергії на майнінг криптовалют, що створює проблеми для екологічного розвитку. На традиційних ринках екологічні ризики мінімальні, оскільки вони не залежать від процесів, подібних до майнінгу. На ринку криптовалют цей ризик стає все актуальнішим через глобальні екологічні ініціативи.

Ризики фішингу та шахрайства - це ризики, пов'язані зі шахрайськими проектами, фішинговими атаками та скам-проектами, які призводять до втрат коштів. На традиційних ринках шахрайство також існує, але воно менш поширене через наявність регуляторних органів, які перевіряють компанії. На ринку криптовалют будь-хто може створити та запустити криптовалюту, що створює більше можливостей для шахрайства.

Психологічні ризики пов'язані з емоційними реакціями інвесторів. На традиційних ринках психологічні ризики також присутні, але вони менш виражені через меншу волатильність та більш довгострокову перспективу інвестування. На ринку криптовалют емоційні реакції часто домінують через швидкі зміни цін.

Ринок криптовалют має ряд особливостей, які роблять управління психологічними ризиками особливо складним. Окрім високої волатильності, яка створює стресову ситуацію для інвесторів та відсутності чітких правил та стандартів, що призводить до невизначеності та емоційного напруження, існують додаткові фактори.

Через велику кількість джерел інформації, інвестори можуть бути перенавантажені даними, що призводить до когнітивних переважань. Соціальні платформи також сильно впливають на поведінку інвесторів, оскільки можуть призвести до масових реакцій, які підсилюють психологічні ризики. Багато інвесторів на ринку криптовалют є новачками, що робить їх більш вразливими до емоційних викидів. Відсутність досвіду у управлінні ризиками призводить до нерозумних рішень. Постійне спостереження за ринком, аналіз даних та

прийняття рішень можуть призвести до психологічної втоми, що зменшує якість прийняття рішень.

Розглянемо основні психологічні ризики на ринку криптовалют.

Страх пропустити можливість (Fear of Missing Out, FOMO) – є одним з найбільш характерних психологічних ризиків на ринку. Цей ефект призводить до поспішних покупок активів, коли інвестори бояться пропустити можливість заробити. Це часто відбувається, коли ціна на криптовалюту різко зростає, а інвестори не хочуть втратити можливість досягти прибутку.

FOMO – це психологічне явище, коли інвестор відчуває страх втратити можливість отримати прибуток і починає приймати емоційно вмотивовані рішення. Воно часто виникає через спостереження за зростанням цін на активи та створює ілюзію, що необхідно діяти негайно, інакше шанс буде втрачено. В основі цього явища лежить когнітивне упередження, пов'язане з людською схильністю фокусуватися на потенційних вигодах без належного аналізу ризиків.

FOMO пояснюється декількома психологічними механізмами:

- теорія перспектив (Prospect Theory), розроблена Деніелом Канеманом і Амосом Тверським, показує, що люди більше бояться втрат, ніж радіють прибутку. Це змушує інвесторів ухвалювати ризиковані рішення, щоб уникнути відчуття втрати можливості;
- соціальне підтвердження – відповідно до теорії Роберта Чалдіні, люди схильні наслідувати дії інших, особливо в ситуаціях невизначеності. Це означає, що коли багато людей інвестують у певний актив, інші відчувають потребу зробити те саме, навіть без аналізу;
- когнітивна упередженість вибіркової уваги – інвестори часто звертають увагу лише на історії успіху, ігноруючи негативний досвід інших, що ще більше підсилює FOMO.

Страх пропустити можливість (Fear of Missing Out, FOMO) – це нав'язливе відчуття, що інші люди переживають більш насичене та цікаве життя, ніж ви. Люди з FOMO постійно порівнюють своє життя з життям інших, особливо в соціальних мережах. Вони відчувають тривогу, що пропускають важливі події, та заздрість до тих, хто їх відвідує. Також, вони постійно перевіряють соціальні мережі, щоб не пропустити нічого важливого, а також часто приймають імпульсивні рішення, щоб не пропустити можливість, навіть якщо це суперечить їхнім планам або бюджету. Причинами виникнення FOMO є соціальні мережі, низька самооцінка та перфекціонізм.

На традиційних ринках FOMO також присутній, але він менш виражений через меншу волатильність. Коли ціна криптовалюти різко зростає, багато інвесторів відчувають страх пропустити потенційний прибуток. Це може призвести до імпульсивних покупок на піку ціни, що часто закінчується втратами, коли ринок коригується. FOMO змушує інвесторів слідувати за останніми трендами та «хайпом», навіть якщо вони не розуміють технологію або фундаментальні основи проєкту. Це збільшує ризик інвестування в проєкти з низькою якістю.

Під впливом FOMO інвестори можуть ігнорувати ризики та інвестувати більше грошей, ніж вони можуть собі дозволити втратити. Це особливо небезпечно на ринку криптовалют, де ціни можуть бути дуже волатильними. FOMO змушує інвесторів постійно перевіряти ціни та новини, що призводить до стресу та тривоги. Це також може призвести до прийняття поспішних рішень на основі короткострокових коливань. Пості про великі прибутки та "успішні" інвестиції можуть викликати заздрість та страх пропустити вигідну можливість.

Панічні продажі (страх, невизначеність, сумніви; FUD, Fear, Uncertainty, Doubt) - це психологічний стан, який змушує інвесторів ухвалювати імпульсивні рішення під впливом негативних новин або різких змін на ринку. Це явище часто виникає у відповідь на зниження вартості активів, що призводить до масових розпродажів і ще більшого падіння ринку.

Панічні продажі пояснюються кількома психологічними концепціями:

- теорія поведінкових фінансів показує, що інвестори схильні до емоційних рішень у моменти невизначеності. Люди відчувають більші негативні емоції від втрати грошей, ніж радість від прибутку (ефект втрати).

- синдром стадної поведінки – коли велика кількість людей продає активи, інші автоматично вважають це правильним рішенням і теж починають продавати, що створює ефект «снігової кулі».

- когнітивна упередженість негативної інформації – люди схильні звертати більше уваги на погані новини, ніж на позитивні, що викликає перебільшене почуття страху.

Страх втрати (Loss Aversion) - це когнітивне упередження, яке описує тенденцію людей відчувати біль від втрати сильніше, ніж задоволення від еквівалентного прибутку. Основні характеристики страху втрати - асиметрія між втратами та прибутками, вплив на прийняття рішень, емоційні реакції.

На крипторинку, де волатильність є нормою, страх втрати (Loss Aversion) проявляється особливо сильно, впливаючи на рішення інвесторів та їхню здатність приймати раціональні кроки. Ось як цей психологічний фактор впливає на криптоінвесторів:

Інвестори часто тримають криптовалюту, що втратили свою вартість, сподіваючись на їхнє відновлення, замість того, щоб зафіксувати збитки та перерозподілити капітал. Це призводить до "заморожування" коштів у збиткових активах, упускаючи можливості для більш вигідних інвестицій. Інвестори можуть уникати продажу криптовалют під час спаду ринку, сподіваючись на швидке відновлення цін. Це може призвести до значних втрат, якщо ринок продовжує падати. Страх втрати змушує інвесторів надмірно реагувати на короткострокові коливання цін, що призводить до імпульсивних рішень. Це може призвести до частого купівлі та продажу, що збільшує витрати на комісії та знижує прибутковість. Інвестори можуть утримувати прибуткові активи занадто довго, боячись, що ціна продовжить зростати. Це може призвести до втрати прибутку, якщо ринок розвертається. Іноді інвестори, намагаючись відіграти втрати, використовують надлишковий левередж, що збільшує потенційні збитки в разі.

Гердинг (Herding Effect), або ефект стада, - це психологічне явище, коли люди приймають рішення або діють так само, як більшість навколо них, навіть якщо це суперечить їхнім власним переконанням або раціональному мисленню. Основні характеристики гердингу – соціальний вплив та схильність до невинуватеної довіри, страх виключення з груп, страх виглядати некомпетентними, нестача інформації у ситуаціях невизначеності, емоції, які змушують людей діяти імпульсивно.

Гердинг на крипторинку — це явище, коли інвестори приймають рішення про купівлю або продаж криптовалюту, наслідуючи дії більшості, а не на основі власного аналізу. Це особливо поширене на крипторинку через його волатильність, швидкі зміни та вплив соціальних мереж. На крипторинку гердинг може проявлятися в явищі «Памп і дамп» (Pump and Dump), коли групи людей у соціальних мережах або месенджерах координують купівлю певної криптовалюти, щоб штучно підняти її ціну («памп»). Інші інвестори, побачивши зростання, також починають купувати, піддаючись ефекту стада. Після досягнення піку організатори продають свої активи («дамп»), залишаючи інших з обваленими цінами.

Інфлюенсери та відомі особистості можуть впливати на рішення інвесторів, рекламуючи певні криптовалюти. Позитивні або негативні новини, поширені в соціальних мережах, можуть викликати масову купівлю або продаж. Так звані "ехо камери" в соціальних мережах, де думки повторюються та підсилюються без достатньої критики. Негативні новини або різке падіння ціни можуть викликати панічний продаж, коли інвестори поспішають позбутися активів, наслідуючи дії інших.

Розуміння гердингу та його впливу на ваші рішення є важливим для успішного інвестування в криптовалюту.

Когнітивні спотворення – це систематичні помилки мислення, які впливають на наші рішення та судження. Вони є частиною людської природи і можуть виникати в різних ситуаціях, від повсякденних рішень до складних фінансових операцій. Основні характеристики когнітивних спотворень – систематичність, тобто стійкі патерни мислення; неусвідомленість спотвореності суджень; прийняття ірраціональних рішень

Найпоширенішими когнітивними спотвореннями на крипторинках є наступні.

Упередженість підтвердження (Confirmation bias) - це когнітивне спотворення, яке полягає в тенденції людей шукати, інтерпретувати та запам'ятовувати інформацію таким чином, щоб вона підтверджувала їхні існуючі переконання або гіпотези. Основні характеристики упередженості підтвердження - вибірковий пошук інформації, вибіркова інтерпретація інформації, вибіркоче запам'ятовування інформації. Інвестори шукають лише ту інформацію, яка підтверджує їхні переконання щодо певної криптовалюти. Наприклад, вони можуть ігнорувати негативні новини та зосереджуватися лише на позитивних прогнозах.

Ефект прив'язки (Anchoring effect) - це когнітивне спотворення, яке описує схильність людей надмірно покладатися на першу отриману інформацію («якір») при прийнятті рішень. Цей «якір» може сильно впливати на подальші судження та оцінки, навіть якщо він не має прямого відношення до ситуації. Основні характеристики ефекту прив'язки - перша інформація має значення, неусвідомлений вплив, вплив на оцінки. Ефект прив'язки на крипторинку проявляється у тому, що інвестори надмірно покладаються на першу отриману інформацію про ціну криптовалюти, роблячи на її основі подальші інвестиційні рішення. Це може призвести до ірраціональних дій та фінансових втрат.

Інвестори можуть «прив'язуватися» до історичних максимумів цін криптовалют, вважаючи, що ціна обов'язково повернеться до цього рівня. Це може призвести до того, що вони будуть тримати збиткові активи занадто довго, сподіваючись на відновлення ціни. Інвестори можуть «прив'язуватися» до прогнозів аналітиків або інфлюенсерів, навіть якщо ці прогнози не мають достатнього обґрунтування. Вони можуть ігнорувати інші фактори, які впливають на ринок, і приймати рішення на основі одного прогнозу. Інвестори можуть «прив'язуватися» до ціни, за якою вони купили криптовалюту, і не готові продавати її за нижчою ціною, навіть якщо це раціонально. Це може призвести до того, що вони будуть утримувати збиткові активи, замість того, щоб зафіксувати втрати та перерозподілити капітал. Перша новина, яку інвестор побачив про певну криптовалюту, може стати «якорем» для його подальших рішень. Наприклад, позитивна новина може викликати надмірну впевненість, а негативна – панічний продаж.

Ефект доступності (Availability heuristic) –це когнітивне упередження, яке полягає в тому, що люди оцінюють ймовірність події на основі того, наскільки легко вони можуть згадати приклади цієї події. Основні характеристики ефекту доступності - легкість пригадування, вплив на судження, емоційний вплив. Ефект доступності (Availability heuristic) на крипторинку проявляється в тому, що інвестори схильні переоцінювати ймовірність подій, які легко згадати або які нещодавно сталися. На волатильному крипторинку, де новини та події швидко змінюються, цей ефект може мати значний вплив на інвестиційні рішення. Крипторинком керують великою мірою новини та соціальні настрої. Ефект доступності може призвести до імпульсивних та ірраціональних інвестиційних рішень. Це може призвести до значних фінансових втрат.

Надмірна самовпевненість (Overconfidence) – це когнітивне спотворення, яке характеризується тенденцією людей переоцінювати свої здібності, знання та точність своїх суджень. Це явище може мати значні наслідки в різних сферах життя, особливо у фінансах та інвестиціях. Основні характеристики надмірної самовпевненості - переоцінка здібностей, ілюзія контролю, недооцінка ризиків, ігнорування зворотного зв'язку. Інвестори переоцінюють свої знання та навички, що призводить до надмірного ризику. Вони можуть вважати, що вони можуть передбачити ринок краще, ніж інші, навіть якщо це не так.

7. Ефект Даннінга-Крюгера (Dunning-Kruger effect) - це когнітивне упередження, при якому люди з низьким рівнем кваліфікації впевнені у своїй компетентності, а люди з високим рівнем кваліфікації, навпаки, недооцінюють свої здібності. Основні характеристики ефекту Даннінга-Крюгера - некомпетентність породжує впевненість, нездатність, нездатність розпізнати компетентність інших, недооцінка власних здібностей.

Ефект Даннінга-Крюгера на крипторинку проявляється особливо яскраво через його волатильність, швидкі зміни та велику кількість новачків. Новачки, які зробили кілька успішних угод, можуть вважати себе експертами та приймати ризиковані рішення. Вони можуть недооцінювати складність ринку та ігнорувати ризики. Інвестори можуть вважати, що вони можуть передбачити ринок, ігноруючи волатильність та непередбачуваність криптовалют. Вони можуть інвестувати великі суми грошей без достатнього аналізу та дослідження. Новачки можуть відкидати поради досвідчених інвесторів, вважаючи, що вони знають краще. Вони можуть слідувати за сумнівними порадами з соціальних мереж або форумів. Інвестори можуть вважати, що вони можуть швидко заробити великі гроші на криптовалютах. Вони можуть ігнорувати попередження про ризики та продовжувати інвестувати, навіть коли ринок падає. Ринок криптовалют є дуже ризикованим, і необдумані рішення можуть призвести до значних втрат. Ефект Даннінга-Крюгера може завадити інвесторам навчатися на своїх помилках та покращувати свої навички. Соціальні мережі та форуми підсилюють ефект, через велику кількість неперевіреної інформації.

Страх програти статус (Status Loss Fear) - це потужна емоція, яка може впливати на поведінку та рішення людей у різних сферах життя. Він виникає з глибоко вкоріненої потреби в соціальному визнанні та повазі. Основні аспекти страху програти статус - соціальна ієрархія, втрат поваги, конкуренція, вплив на поведінку.

Інвестори можуть відчувати тиск, щоб демонструвати успішні інвестиції та підтримувати свій статус у криптоспільноті. Це може призвести до ризикованих інвестицій або імпульсивних рішень. Інвестори можуть боятися публічного осуду або насмішок за невдалі інвестиції. Це може призвести до приховування втрат або перебільшення прибутків. Інвестори можуть відчувати конкуренцію за володіння «кращими» або «найперспективнішими» токенами, щоб підтвердити свій статус. Це може призвести до інвестування в «хайпові» проекти без належного аналізу. Соціальні мережі підсилюють страх програти статус, оскільки інвестори постійно порівнюють свої результати з результатами інших. Це може призвести до заздрості, ревнощів та тривоги.

Управління психологічними ризиками (Psychological risk management) є важливою складовою успішного інвестування на ринку криптовалют. Через високу волатильність і нерегулярність ринку, інвестори часто подаються емоціям, що призводить до негативних наслідків. За допомогою правильної стратегії, планування та ментальної підготовки можна значно зменшити вплив психологічних ризиків і досягти більш стабільних результатів у своїх інвестиціях.:

Технічні методи включають застосування конкретних інструментів, алгоритмів і систем, які допомагають трейдерам уникати емоційного впливу під час торгівлі. Серед них можна виділити наступні.

Система «Стоп-Лосс» (Stop-Loss) - автоматичний механізм, який закриває позицію, коли ціна досягає певного небажаного рівня. Це захищає капітал від чрезмірних втрат. При використанні системи спочатку встановлюється межа для максимальної втрати (наприклад, 5% або 10% від початкової суми), а коли ціна досягає цього рівня, система автоматично продає актив, щоб уникнути більших втрат.

Типи ордерів «Стоп-Лосс» є такими: звичайний «Стоп-Лосс» встановлює фіксовану ціну, при досягненні якої позиція закривається; «Трейлінг Стоп-Лосс» (Trailing Stop-Loss) автоматично коригує рівень «Стоп-Лосс» у міру руху ціни в сприятливому напрямку; «Стоп-Ліміт» (Stop-Limit) поєднує в собі особливості стоп-ордера і лімітного ордера. Його особливістю є те, що трейдер задає дві ціни: стоп-ціну і ліміт-ціну. Коли ринкова ціна досягає стоп-ціни, активується лімітний ордер. Тобто, після досягнення стоп-ціни ордер не виконується негайно за ринковою ціною, а виставляється лімітна заявка на купівлю/продаж за вказаною лімітною ціною. «Стоп-Ліміт» дозволяє уникнути закриття позиції за непередбачуваною ціною. На встановлення рівня «Стоп-Лосс» впливають волатильність ринку, таймфрейм, стратегія трейдингу, рівень ризику:

«Стоп-Лосс» зменшує стрес, бо трейдер знає, що його втрати обмежені, виключає емоційне прийняття рішень у момент стресу. Але вона може спрацювати малих коливаннях ціни (false triggers), а трейдер може втратити потенційні вигоди, якщо ринок повертається у сторону прибутку.

Система «Тейк-Профіт» (Take-Profit) – це механізм, який автоматично закриває позицію, коли ціна досягає певного рівня прибутку. Використання системи передбачає встановлення рівня прибутку (наприклад, 10% або 20%), а коли ціна досягає цього рівня, система автоматично продає актив, щоб забезпечити прибуток.

Стратегії встановлення «Тейк-Профіт» є такими: на основі рівнів підтримки та опору, на основі співвідношення ризику до прибутку (Risk/Reward ratio), на основі технічних індикаторів, такі як ковзні середні, лінії Фібоначчі або індикатори перекупленості/перепроданості, для визначення потенційних рівнів «Тейк-Профіт», тобто ордеру, який дозволяє «підтягувати» рівень тейк-профіту за ціною, тим самим даючи можливість отримати максимальний прибуток, при цьому захищаючи вже зароблений. На рівень вибір рівня «Тейк-Профіт» впливають волатильність ринку, таймфрейм, тип ринку,

Використання «Тейк-профіту» гарантує фіксацію прибутку без емоційної залежності, вона допомагає уникнути ситуацій, коли трейдер перетримує позицію через FOMO. Разом з тим, вона може обмежувати потенційні більші прибутки, якщо ціна продовжує підніматися.

Диверсифікація портфеля (Portfolio diversification) – це стратегія управління ризиками, яка передбачає розподіл інвестицій між різними активами з метою зменшення впливу негативних результатів одного активу на загальний портфель. Капітал розподіляється між криптовалютами (наприклад, Bitcoin, Ethereum), стейблкоїнами (Tether, USDC) та іншими активами (акціями, золотом тощо). У разі падіння однієї валюти, інші можуть компенсувати втрати. Якщо один актив у вашому портфелі зазнає збитків, інші активи можуть компенсувати ці втрати. Це допомагає захистити ваш капітал від значних коливань ринку. Інвестиції в різні активи, збільшують шанси на отримання прибутку від різних ринкових секторів. Навіть якщо один сектор показує низькі результати, інші сектори можуть зростати. Диверсифікований портфель зазвичай є більш стабільним, ніж портфель, що складається з одного або кількох активів.

Принципи формування інвестиційного портфеля: визначення цілей, оцінка рівня прийнятності ризику, розподілення інвестицій між різними активами відповідно до цілей і ризик-профілю, регулярний перегляд портфелю та його корегування. Переваги диверсифікації – вона зменшує загальний ризик портфеля, дозволяє трейдерам бути менш залежними від одного активу. Але диверсифікація портфелю може знизити потенційні вигоди, якщо один актив значно підвищується, а наявність значної кількості активів складніше аналізувати.

Автоматизація торгівлі (Trading Bots) включає використання програмного забезпечення (ботів або алгоритмів), яке приймає торговельні рішення за трейдера. Торгові боти – це програмне забезпечення, яке автоматизує процес торгівлі на фінансових ринках. Вони використовують попередньо задані алгоритми та стратегії для виконання угод без участі людини. Боти аналізують ринкові дані, такі як ціни, обсяги та технічні індикатори, для виявлення торгових можливостей. Коли бот виявляє можливість для угоди, він автоматично виконує ордер на купівлю або продаж. Боти можуть бути налаштовані для управління ризиками, наприклад, шляхом встановлення ордерів «Стоп-Лосс» і «Тейк-Профіт».

До типів торгових ботів відносять арбітражні боти, які використовують різницю цін на одному й тому ж активі на різних біржах, трендові боти, які торгують у напрямку поточного ринкового тренду, боти для торгівлі в діапазоні, які торгують у межах певного діапазону цін, боти для маркет-мейкінгу, які розміщують ордери на купівлю та продаж для забезпечення ліквідності ринку.

Боти дозволяють автоматизувати процес торгівлі, заощаджуючи час і зусилля. Боти можуть виконувати угоди з високою швидкістю, що особливо важливо на волатильних ринках. Боти не піддаються емоціям, таким як страх або жадібність, що може призвести до кращих

торгових рішень. Боти можуть торгувати 24/7, що дозволяє використовувати можливості на різних ринках і в різних часових поясах. До недоліків використання ботів можна віднести технічні проблеми, такі як збої в програмному забезпеченні або проблеми з підключенням до Інтернету, ризик втрат, якщо ринкові умови зміняться, складність налаштування, залежність від якості алгоритму, на якому він побудований, можливість шахрайства.

Переваги автоматизації - вона виключає емоційний фактор, дозволяє трейдерам брати участь у ринку навіть під час відсутності. Разом з тим, потрібна глибока настройка і тестування бота. Боти можуть бути вразливими до неправильних налаштувань або різких ринкових коливань.

Тайм-аути перед прийняттям рішень (Time-outs before making decisions) – це стратегія, яка передбачає навмисну паузу перед тим, як зробити вибір. Цей простий, але потужний інструмент може значно покращити якість ваших рішень, зменшити стрес і підвищити загальну ефективність. Тайм-аути перед рішеннями - це коротка пауза, яку трейдер береться перед прийняттям важливих рішень. Перед покупкою або продажем активу, трейдер береться паузу (наприклад, 15–30 хвилин). За цей час він аналізує ситуацію, перевіряє свій рівень стресу і вирішує, чи є рішення логічним. Тайм-аути допомагають уникнути спонтаних дій, викликаних емоціями, дають можливість трейдеру зберігати чітке мислення під час стресу. Але, використання тайма-аутів може пропустити моментальні ринкові можливості.

Тестування стратегій (Backtesting та Forward Testing) - це процес тестування торговельної стратегії на історичних даних, а Forward Testing — на реальних ринкових умовах. Backtesting: Трейдер перевіряє, чи його стратегія працювала б на минулому ринку. Forward Testing: Трейдер тестує стратегію на демо-счеті або з малими сумами.

Бектестування дає можливість оцінити, як стратегія працювала б у минулому, і виявити потенційні проблеми. Воно дозволяє швидко оцінити ефективність стратегії, формує можливість оптимізації параметрів стратегії. Але, результати бектестування не гарантують майбутніх результатів. Історичні дані не завжди відображають поточні ринкові умови, тому існує ризик «переоптимізації» стратегії, коли вона занадто добре підлаштована під історичні дані.

Форвард-тестування дозволяє оцінити, як стратегія працює в реальних умовах, але без ризику втрат. Це більш реалістична оцінка ефективності стратегії та можливості виявити проблеми, які не були виявлені під час бектестування. Воно надає можливість перевірки стратегії в реальних умовах ринку, але без фінансового ризику. Разом з тим, воно потребує більше часу, ніж бектестування, а результати можуть відрізнятись від реальної торгівлі.

Тестування стратегій – це ключовий етап у розробці будь-якої торгової системи. Воно дозволяє оцінити ефективність стратегії на історичних та реальних ринкових даних, виявити її сильні та слабкі сторони, а також оптимізувати параметри.

Співвідношення ризику та винагороди (Risk-Reward Ratio) - це співвідношення потенційних втрат до потенційних прибутків. Трейдер встановлює межі для втрат і прибутків (наприклад, 1:2, де прибуток вдвічі більший за втрати). Якщо потенційні прибутки менші за потенційні втрати, позиція не відкривається. Співвідношення ризику та винагороди допомагає трейдерам приймати рішення на основі математики, а не емоцій, забезпечує більш консервативний підхід до торгівлі. Але, воно може обмежувати потенційні величезні прибутки та потребує точної настройки параметрів.

Перебалансування портфеля (Portfolio Rebalancing) – це процес коригування вашого інвестиційного портфеля, щоб повернути його до початкового або бажаного розподілу активів. З часом ринкова вартість різних активів у вашому портфелі змінюється, що може призвести до відхилення від вашого запланованого розподілу. Перебалансування допомагає підтримувати рівень прийнятної ризику. Перебалансування змушує продавати активи, які зросли в ціні, і купувати активи, які впали в ціні, що допомагає уникнути емоційних рішень, заснованих на ринкових коливаннях. Хоча це не гарантовано, перебалансування може

допомогти «купувати дешево та продавати дорого», що потенційно може збільшити прибутковість вашого портфеля в довгостроковій перспективі.

Частота перебалансування залежить від інвестиційної стратегії, толерантності до ризику та ринкових умов. Загалом, рекомендується перебалансувати портфель щонайменше раз на рік або коли розподіл активів відхиляється від вашого запланованого на певну величину (наприклад, на 5% або 10%).

До методів перебалансування відносять періодичне перебалансування через регулярні проміжки часу, незалежно від ринкових умов; перебалансування на основі порогу, коли розподіл активів відхиляється від вашого запланованого на певну величину.

Перебалансування портфелю забезпечує стабільність портфелю, допомагає уникнути надмірної концентрації на одному активі. Але воно може привести до комісійних витрат при частій перебалансуванні та потребує регулярної перевірки портфелю.

Регулярний перегляд стратегій (Regular review of strategies) - це важливий елемент успішного інвестування та трейдингу. Ринкові умови постійно змінюються, тому стратегії, які працювали в минулому, можуть не працювати в майбутньому. Регулярний перегляд стратегій дозволяє адаптуватися до цих змін і підвищити ефективність. Регулярний перегляд дозволяє виявити слабкі місця в стратегії та вносити необхідні корективи, оптимізувати параметри стратегії для покращення її ефективності, виявляти та зменшувати ризики, пов'язані з використанням стратегії. Регулярний перегляд допомагає трейдеру залишатися дисциплінованим і дотримуватися своєї стратегії. Частота перегляду залежить від стратегії та ринкових умов. Загалом, рекомендується переглядати стратегії щонайменше раз на квартал або частіше, якщо ринкові умови швидко змінюються.

Регулярний перегляд стратегій – це важливий елемент успішного інвестування та трейдингу. Він дозволяє адаптуватися до змін, виявляти слабкі місця та оптимізувати параметри для покращення ефективності.

Технічні методи управління психологічними ризиками на криптовалютних ринках є важливою частиною успішного трейдингу. Вони допомагають виключити емоційний фактор, забезпечити стабільність і зменшити ризики. Кожен метод має свої переваги та недоліки, тому найкраще використовувати їх у комплексі, враховуючи особливості ваших торговельних стратегій.

Психологічні методи управління ризиками є ключовим компонентом успішного трейдингу на криптовалютних ринках. Вони допомагають трейдерам керувати своїми емоціями, зберігати спокій і приймати обґрунтовані рішення, незалежно від волатильності ринку.

Основними завданнями підтримання емоційної дисципліни (Maintaining Emotional Discipline) є захист від фінансових втрат внаслідок емоційних рішень, таких як панічний продаж під час падіння ринку або купівля на піку через страх упустити вигоду (FOMO); збереження спокою та прийняття зважених рішень; дотримання обраної торгової стратегії; уникнення психологічних пасток, таких як FOMO, FUD, ефект натовпу тощо.

Для розвитку емоційної дисципліни на крипторинку необхідні:

-розробка торгової стратегії - визначення цілей інвестування, ризик-апетиту та торгового стилю, встановлення чітких правил для входу та виходу з угод, дотримання обраної стратегії, незважаючи на емоційні коливання;

управління ризиками на основі використання техніки «Стоп-лосс» та «Тейк-профіт», які дозволяють заздалегідь фіксувати рівень збитків і прибутку, що знижує емоційний тиск під час волатильності ринку, обмеження суми коштів для інвестування; диверсифікація портфелю, тобто розподіл інвестицій між різними активами знижує ризик і мінімізує емоційний стрес;

- контроль емоцій – визначення власних емоційних тригерів, дотримання пауз перед прийняттям рішень, практикування технік релаксації.

Розвиток емоційної дисципліни на крипторинку – це безперервний процес, який потребує постійного вдосконалення навичок та контролю емоцій.

Практика усвідомленості (Mindfulness) – це психологічний процес, що полягає в усвідомленому зосередженні уваги на теперішньому моменті без оцінювання. Це означає, що ми спостерігаємо за своїми думками, почуттями та відчуттями, не намагаючись їх змінити або придушити. Основні принципи практики усвідомленості - зосередження уваги на тому, що відбувається тут і зараз, замість того, щоб жити в минулому або майбутньому; спостереження за своїми думками, почуттями та відчуттями без оцінювання або судження; прийняття того, що відбувається, без опору або боротьби; розуміння того, що практика усвідомленості вимагає часу та терпіння; довіра до своєї внутрішньої мудрості та здатності справлятися з труднощами. До основних технік практики усвідомленості відносять: медитацію, сканування тіла, усвідомлене дихання, усвідомлену ходьбу, усвідомлене споживання їжі.

Використання практики усвідомленості сприяє зниженню стресу та тривоги, покращенню концентрації та уваги, зниженню симптомів депресії, підвищенню емоційної стійкості.

Психологічна консультація (Psychological consultation) може стати цінним інструментом для трейдерів, особливо на волатильному ринку криптовалют. Психолог допоможе визначити, які ситуації або думки викликають у трейдера стрес, страх або жадібність. Консультації допоможуть зрозуміти, як ваші емоції впливають на ваші торгові рішення. Робота з психологом буде сприяти розвитку самосвідомості, кращому розумінню реакції трейдера на ринкові коливання.

Психолог буде сприяти кращому управлінню стресом та емоціями за рахунок використання технік релаксації, когнітивним стратегіям корегування ментального стану, розвитку емоційної стійкості та здатності зберігати спокій в умовах невизначеності, розвитку дисципліни та фокусування на чіткому торговому плану, встановлення реалістичних цілей та фокусуванні на довгостроковій перспективі, покращенні концентрації та уваги під час торгівлі, подоланню психологічних бар'єрів та сприйняттю ризиків, підтримки мотивації та розвитку впевненості

Робота з психологом або коучем допомагає трейдерам краще розуміти свої особисті тригери стресу та розвивати стратегії їх подолання. Професійна підтримка може бути особливо корисною для новачків.

Регулярна саморефлексія (Regular self-reflection) – це процес свідомого аналізу своїх думок, емоцій та дій. Це потужний інструмент, який допомагає покращити самопізнання, розвинути емоційний інтелект та підвищити ефективність у будь-якій сфері життя, особливо в трейдингу.

Саморефлексія допомагає краще зрозуміти сильні та слабкі сторони, цінності та переконання. Це дозволяє виявити патерни поведінки, які можуть заважати досягненню цілей. Регулярний аналіз емоцій допомагає навчитися керувати ними та реагувати на стресові ситуації більш конструктивно. Це особливо важливо для трейдерів, які часто стикаються з високим рівнем емоційного тиску. Саморефлексія дозволяє оцінити ефективність своїх дій та виявити області, в яких можна покращитися. Це допомагає приймати більш обґрунтовані рішення та досягати кращих результатів. Аналізуючи реакції на різні події, можна виявити та опрацювати джерела стресу.

Ведення журналу трейдера (Keeping a Trader's journal) – це невід'ємна частина успішної торгівлі. Це систематичний запис усіх аспектів вашої торгової діяльності, який допомагає аналізувати результати, виявляти помилки та покращувати стратегію. Журнал дозволяє об'єктивно оцінити ефективність стратегії, виявляти повторювані помилки, які ви зроблено під час торгівлі, що дозволяє уникнути їх у майбутньому. На основі аналізу даних журналу, можна оптимізувати стратегію та покращити її ефективність. Також можливо виявити, які інструменти чи техніки працюють краще за інші. Ведення журналу вимагає дисципліни та систематичності. Це допомагає розвинути ці якості, які є важливими для успішного трейдера. Записи емоційного стану під час торгівлі, допоможуть виявити патерни поведінки. Це допоможе контролювати емоції, та приймати більш обдумані рішення.

До журналу зазвичай заносять інформацію про дату та час кожної угоди, інструменти, якими торгували,. Формується інформація про тип угоди, ціни входу та виходу, розмір позиції, рівнів встановлених стоп-лоссу та тейк-профіту, причина входу та виходу, результат угоди (прибуток або збиток). Необхідно записувати інформацію про емоційний стан та вносити будь-які інші примітки, які можливо є важливими. Журнал трейдера можна вести у паперовому вигляді, в електронній таблиці або за допомогою спеціального програмного забезпечення. Потрібно записувати кожну угоду, незалежно від її результату, фіксувати помилки та недоліки. Необхідно регулярно аналізувати дані журналу, щоб виявити закономірності та покращити свою стратегію.

Ведення журналу трейдера – це інструмент, який допомагає вам стати кращим трейдером.

Психологічні методи управління ризиками є важливими для створення стійкої основи для успішного трейдингу. Комбінація цих методів допомагає трейдерам контролювати свої емоції, зберігати спокій і приймати обґрунтовані рішення. Кожен трейдер повинен знайти найкращий баланс між цими методами, враховуючи свої особливості та стиль торгівлі.

Соціальні методи управління психологічними ризиками відіграють важливу роль у підтримці емоційного благополуччя, особливо в умовах стресу та невизначеності, які часто супроводжують ринок криптовалют.:

Групова взаємодія з іншими трейдерами допомагає отримувати підтримку та обмінюватися досвідом. Це може бути особливо корисно для трейдерів, які страждають від стресу або депресії. Групової взаємодія з іншими трейдерами може бути цінним ресурсом для отримання знань, обміну досвідом та підтримки. Однак, важливо підходити до цього з обережністю, щоб уникнути негативного впливу.

Переваги групової взаємодії (Group Interaction): можливість обміну досвідом щодо різних стратегій, інструментів та технік, які використовують інші трейдери; отримання порад щодо управління ризиками та психології торгівлі; отримання підтримки та розуміння; обговорення ринкових тенденцій та аналіз графіків з іншими трейдерами може покращити знання та навички; отримання мотивації до досягнення власних цілей.

Але групової взаємодія має певні недоліки. Велика кількість думок та інформації може заплутати та ускладнити прийняття рішень. Важливо вміти фільтрувати інформацію та вибирати надійні джерела. Важливо зберігати незалежність та приймати власні рішення. Повинно пам'ятати, що існують групи, де трейдери намагаються маніпулювати ринком або поширювати неправдиву інформацію, тому важливо бути обережним та не довіряти сліпо будь-якій інформації. Крім того, спостереження за чужими невдачами може демотивувати, та викликати страх.

Для ефективної взаємодії з іншими трейдерами потрібно вибирати надійні групи з хорошою репутацією та активними учасниками, перевіряти та фільтрувати отриману у групі інформацію, порівнювати її з інформацією з різних джерел, не дозволяти іншим трейдерам впливати на рішення, аналізувати помилки інших трейдерів, щоб уникнути їх у власній торгівлі, ділитися досвідом та знаннями з іншими трейдерами, що допоможе вам закріпити свої знання та отримати зворотний зв'язок.

Групової взаємодія може бути корисним інструментом для трейдерів, але важливо використовувати його з обережністю.

Робота в команді (Teamwork) може значно підвищити ефективність трейдингу, особливо в умовах волатильного ринку криптовалют. Кожен член команди може володіти унікальними знаннями та навичками, які можуть бути корисними для інших. Обмін досвідом дозволяє уникнути повторення помилок та швидше освоїти нові стратегії. Команда може розподілити обов'язки між членами, що дозволяє зосередитися на конкретних завданнях. Робота в команді створює атмосферу підтримки та взаємодопомоги. Це особливо важливо в умовах високого стресу, який часто супроводжує трейдинг. Групової робота, дає можливість розібрати складні ситуації, та подивитись на них з різних точок зору. Колективний аналіз ринку, може дати більш об'єктивну оцінку, та виявити приховані фактори.

Ключові аспекти ефективної командної роботи – це чітка комунікація між членами команди, використання різних каналів зв'язку, такі як месенджери, відеоконференції та особисті зустрічі, визначення ролей та обов'язків для недопущення дублювання роботи та непорозумінь, створення атмосфери довіри та поваги між членами команди, вміння конструктивно вирішувати конфлікти та знаходити компроміси, мати спільне розуміння цілей, та напрямку руху.

Для командної роботи використовують платформи для спільної роботи, такі, як Slack, Discord або Microsoft Teams, для спілкування та обміну інформацією; інструменти для управління проектами, такі як Trello або Asana, для організації завдань та відстеження прогресу; хмарні сервіси, такі як Google Drive або Dropbox, для спільного доступу до документів та файлів.

Обмеження часу в соціальних мережах (Limiting time on social media) – це важливий аспект цифрової гігієни, який допомагає зберегти психічне здоров'я, підвищити продуктивність та покращити якість життя. Ось розширена інформація про те, як ефективно обмежити час, проведений у соціальних мережах: Обмеження дозволяють забезпечити зниження стресу та тривоги, покращенню концентрації та продуктивності за рахунок зосередження на більш важливих завданнях, збереження часу, покращення реальних соціальних зв'язків з друзями та родиною.

Для обмеження часу у соціальних мережах необхідно:

- використання функції відстеження часу в соціальних мережах або спеціальних програм, щоб дізнатися, скільки часу витрачено на соціальні мережі, аналіз контенту, на який витрачено час у соціальних мережах;
- встановлення ліміти – визначення щоденного або тижневого ліміту часу для кожної соціальної мережі, використання функції обмеження часу в налаштуваннях соціальних мереж або спеціальні програми; видалення .
- видалення непотрібних додатків та залишення лише тих з них, які дійсно необхідні;
- вимкнення сповіщень та перевірка соціальних мереж лише в певний час;
- планування часу – виділення певного часу протягом дня для перевірки соціальних мереж, відмова від використання соціальні мережі під час роботи, навчання або спілкування з іншими людьми, пошук альтернативних занять:

Обмеження часу в соціальних мережах – це процес, який вимагає часу та зусиль. Однак, з часом ви зможете навчитися контролювати своє використання соціальних мереж та покращити якість свого життя.

Управління інформаційним потоком (Information flow management) – це процес організації, фільтрації та використання інформації з метою досягнення певних цілей. Воно включає в себе вибір джерел інформації, оцінку їхньої достовірності, організацію та зберігання інформації, а також її використання для прийняття рішень. Ця техніка сприяє зниженню інформаційного перевантаження за рахунок фільтрації зайвої інформації та зосередженні на найважливішому, підвищенню продуктивності за рахунок використання організованої та структурованої інформації, покращення якості прийнятих рішень за рахунок фільтрації недостовірної інформації та використання лише перевірених джерел, збереження часу та енергії, яку зазвичай витрачають на пошук та обробку інформації, захист від маніпуляцій за рахунок критичного оцінювання інформації.

Для ефективного управління інформаційним потоком необхідно:

- визначення інформаційних потреб – інформації, яка потрібна для досягнення обраних цілей, формування найбільш корисних джерел інформації;
- фільтрація інформації – відмова від непотрібних розсилок та каналів, які не відповідають потребам, використання фільтрів та тегів для організації інформації, розпізнавання фейкових новин та дезінформації;
- організація інформації – використання спеціалізованих програм програми та інструментів для організації інформації, такі як Evernote, OneNote або Google Keep, створення

папок та тегів для класифікації інформації, формування нотаток та висновків з прочитаної інформації; .

- використання інформації – формування інформації для прийняття рішень та досягнення обраних цілей, використання методів фундаментального аналізу, для обробки інформації, особливо в криптосфері;

- критична оцінка інформації - перевірка достовірності джерел інформації, порівняння інформації з різних джерел;

- інформаційна гігієна – обмеження часу, проведеного у соціальних мережах та за переглядом новин, регулярні перерви від інформаційного потоку, відфільтровування телеграм- каналів та інших джерела.

Ефективне управління інформаційним потоком – це навичка, яка потребує часу та практики. Однак, з часом ви зможете навчитися ефективно фільтрувати, організовувати та використовувати інформацію, що допоможе вам досягти більшого успіху в житті.

Навчання та самоосвіта (Training and self-education) – це два взаємопов'язані процеси, які відіграють ключову роль у розвитку особистості та досягненні успіху в сучасному світі.

Навчання - це процес отримання знань, навичок та компетенцій через формальні або неформальні освітні програми. Воно може відбуватися в навчальних закладах, на курсах, тренінгах, а також через менторство та коучинг. Навчання допомагає отримати базові знання, розвинути професійні навички та підготуватися до певної діяльності.

Самоосвіта - це процес самостійного отримання знань та навичок без зовнішнього керівництва. Вона включає в себе читання книг, статей, перегляд відео, прослуховування подкастів, участь у онлайн-курсах та інші форми самостійного навчання. Самоосвіта дозволяє розширювати кругозір, розвивати особистісні якості та поглиблювати знання в цікавих сферах.

Навчання може стати основою для подальшої самоосвіти, надаючи необхідні інструменти та методи. Самоосвіта може доповнювати формальне навчання, дозволяючи поглиблювати знання в певних областях та розвивати унікальні навички. В епоху цифрових технологій самоосвіта стає все більш доступною та важливою, оскільки дозволяє швидко адаптуватися до змін та отримувати необхідні знання в будь-який час і в будь-якому місці.

Переваги навчання та самоосвіти - розвиток інтелектуальних здібностей, розширення кругозору, підвищення професійної компетентності, розвиток особистісних якостей, адаптація до змін, підвищення якості життя.

Для самоосвіти можна використовувати освітні платформи такі, як:

- Binance Academy - безкоштовну освітню платформу від однієї з найбільших криптовалютних бірж у світі. Вона пропонує широкий спектр статей та відеороликів, які охоплюють різні теми, пов'язані з криптовалютами та блокчейном. Ідеально підходить для початківців, які хочуть отримати базові знання;

- Coursera - платформу онлайн-навчання, яка пропонує курси від провідних університетів та компаній світу. На ній можна знайти курси з блокчейну та криптовалют від таких університетів, як Принстонський університет та Університет Дюка. Підходить для тих, хто шукає академічний підхід до навчання;

- Udemy - платформу онлайн-навчання, яка пропонує курси з різних тем, включаючи крипторгівлю. На ній можна знайти курси, які охоплюють різні аспекти крипторгівлі, від технічного аналізу до фундаментального аналізу. Підходить для тих, хто шукає практичні навички;

- CoinMarketCap Academy - навчальну платформу від CoinMarketCap, яка має велику кількість навчального матеріалу, від базових понять, до складного аналізу;

- платформу «Дія.Освіта», де доступні лекції про біткоїн, блокчейн, смарт угоди, кібербезпеку, електронні активи. Курс передбачає велику кількість теоретичної та практичної інформації щодо криптовалюти;

Coinbase Learn – освітні платформи від Coinbase. Ці програми були розроблені однією з найбільших торгових платформ у світі. Coinbase Learn пропонує навчальні матеріали для тих, хто тільки починає свою подорож у світі криптовалют.

Управління психологічними ризиками на ринку криптовалют вимагає дисципліни, аналізу та самоконтролю. Застосування цих стратегій допоможе уникнути імпульсивних рішень і підвищити ефективність торгівлі.

7. Перспективи подальшого розвитку досліджень

У сучасних умовах цифрової трансформації фінансового світу криптовалюти становлять важливий інструмент інвестування, що приводить до перетворення традиційних механізмів фінансового управління. Однак досвід показує, що значна частина втрат інвесторів не пов'язана з технічними або ринковими факторами, а залежить від недостатньо обґрунтованих рішень, які формуються під впливом психологічних механізмів. Ринок криптовалют характеризується високою волатильністю, швидкими змінами цін та відсутністю регуляторного контролю, що створює унікальну місцевість для прояву психологічних явищ, таких як паніка, жадібність, надмірна впевненість та когнітивні спотворення.

У контексті зростання популярності криптовалют дослідження стратегій управління психологічними ризиками набуває особливої актуальності. Таке дослідження допомагає не лише зберегти капітал інвесторів, але й підвищити ефективність їхніх рішень у довгостроковій перспективі. Актуальність даного напрямку досліджень посилюється тим, що більшість існуючих методик управління ризиками орієнтовані на традиційні фінансові ринки, де психологічні чинники є менш вираженими завдяки наявності сильних регуляторних механізмів.

Ключовими психологічними ризиками, що впливають на прийняття рішень інвесторів у сфері криптовалют, є когнітивні спотворення, які є систематичними помилками мислення, що впливають на судження та рішення інвесторів. Найпоширенішими з них є упередженість підтвердження, надмірна самовпевненість та ефект Даннінга-Крюгера. Для зменшення негативного впливу емоційних факторів на фінансовий успіх інвесторів необхідно розробити практичні стратегії управління психологічними ризиками. Це включає навчання інвесторів відслідковувати свої емоційні реакції, формування більш реалістичних переконань щодо свого рівня знань та ризиків, а також використання об'єктивних аналітичних інструментів для прийняття рішень. Такі стратегії можуть стати важливим елементом для збільшення стійкості інвестиційних портфелів і збереження капіталу у часи високої волатильності.

8. Висновки

На основі аналізу всіх наданих відповідей можна зробити висновок, що управління психологічними ризиками на ринку криптовалют є ключовим фактором для забезпечення ефективності інвестиційних рішень та збереження капіталу. Ринок криптовалют характеризується високою волатильністю, відсутністю регуляторного контролю та сильним впливом психологічних факторів на прийняття рішень. Ці фактори створюють унікальні виклики для інвесторів, які часто піддаються емоціям, що призводить до ірраціональних дій та значних фінансових втрат.

Основні психологічні ризики, що впливають на інвесторів, включають страх пропустити можливість (FOMO), панічні продажі (FUD), страх втрати (Loss Aversion), ефект стада (Herding Effect) та когнітивні спотворення. Інвестори часто стикаються з проблемами інформаційного перенавантаження, що призводить до когнітивних перевантажень та неправильних суджень. Соціальні платформи та масові реакції на них можуть ще більше підвищити ризики, створюючи середовище, де емоційні реакції домінують над раціональними діями.

Для ефективного управління психологічними ризиками необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає технічні, психологічні та соціальні методи. Серед технічних методів особливо відмічаються механізми «Стоп-Лосс» та «Тейк-Профіт», автоматизація торгівлі та диверсифікація портфеля, які допомагають знизити емоційний тиск та обмежити ризики. Психологічні методи, такі як практика усвідомленості, саморефлексія, ведення журналу та психологічна консультація, допомагають керувати емоціями та приймати обґрунтовані рішення. Соціальні механізми, такі як групові взаємодії та робота в команді, дозволяють отримувати підтримку та обмінюватися досвідом.

Ефективне управління інформаційним потоком є важливим аспектом для запобігання маніпуляціям та неправильним інтерпретаціям даних. Фільтрація інформації, критична оцінка джерел та організація даних допомагають інвесторам приймати більш обґрунтовані рішення. Навчання та самоосвіта також є ключовими для успішного інвестування на ринку криптовалют. Формальне навчання та доступ до освітніх платформ дозволяють інвесторам отримувати базові знання та практичні навички.

Застосування всіх вищезазначених методів у комплексі забезпечує краще керування психологічними ризиками та підвищує ефективність торгівлі на ринку криптовалют. Управління психологічними ризиками є безперервним процесом, який потребує системного підходу, дисципліни та постійного розвитку. У разі досліджень цієї теми слід зосереджуватися на розробці нових методик, які враховують специфіку ринку, а також на впровадженні інноваційних технологій, таких як штучний інтелект та аналітика даних, для прогнозування та мінімізації ризиків. Це дозволить не лише покращити фінансові результати інвесторів, але й зберегти їхню психологічну стійкість у довгостроковій перспективі.

Список літератури:

- 1) Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk. *Econometrica*, 47(2), 263-291. DOI:10.2307/1914185
- 2) Barber, B. M., & Odean, T. (2001). All That Glitters: The Effect of Attention and News on the Buying Behavior of Individual and Institutional Investors. *Review of Financial Studies*, 21(2):785-818. DOI:10.2139/ssrn.460660
- 3) Mai, F, Bai, Q, Shan, J & Wang, S. (2015). From Bitcoin to Big Coin: The Impacts of Social Media on Bitcoin Performance. *SSRN Electronic Journal*. DOI:10.2139/ssrn.2545957
- 4) Ballis, A., & Verousis, T. (2021). Behavioural Finance and Cryptocurrencies. *SSRN Electronic Journal*. DOI:10.2139/ssrn.4119562
- 5) Ahn, Y., & Kim, D. (2020). Emotional Trading in the Cryptocurrency Market. *Finance Research Letters*, 42(1):101912. DOI:10.1016/j.frl.2020.101912
- 6) Hardiyanti, S.E. (2024). Risk and Return Analysis on Cryptocurrency Investment. *Jurnal Ekonomi LLDIKTI Wilayah I (JUKET)*, 4(2):55-58. DOI:10.54076/juket.v4i2.515
- 7) Hull, J. (2021). Risk Management and Financial Institutions (5th ed.). Wiley Finance.
- 8) Wu, Z (2024). Exploring Financial Risks and Risk Mitigation Strategies in Digital Currencies. DOI:10.62051/IJGEM.v2n3.05
- 9) Tapscott, D. and Tapscott, A. (2016) Blockchain Revolution: How the Technology behind Bitcoin Is Changing Money, Business, and the World. Penguin, New York.
- 10) Christin, N. (2013). Traveling the Silk Road: A Measurement Analysis of a Dark Market. DOI:10.1145/2488388.2488408
- 11) Barberis, N. and Thaler, R. (2003) A Survey of Behavioral Finance. *Handbook of the Economics of Finance*, 1, 1053-1128. DOI:10.1016/S1574-0102(03)01027-6
- 12) Thaler, R. H. (2015). Misbehaving: The Making of Behavioral Economics. W. W. Norton and Company.
- 13) Lo, A.W., & Repin, D.V. (2002). The psychophysiology of real-time financial risk processing. *J Cogn Neurosci*, 1;14(3):323-39. DOI: 10.1162/089892902317361877.

- 14) Statman, M. (2017). *Finance for normal people: How investors and markets behave*. Oxford University Press.
- 15) Hirshleifer, D. (2001). Investor psychology and capital asset pricing theory. In *The new Palgrave dictionary of economics*. Palgrave Macmillan.
- 16) Loewenstein, G. F., Weber, E. U., Hsee, C. K., & Welch, N. (2001). Risk as feelings. *Psychological Bulletin*, 127(2), 267–286. DOI:10.1037/0033-2909.127.2.267
- 17) Taylor, Z. (2024). Behavioral Finance: Investor Psychology and Market Outcomes. *International Journal of Finance*, 9(4):21-34. DOI:10.47941/ijf.2113
- 18) Subrahmanyam, A. (2007). Behavioural finance: A review and synthesis. *European financial management*, 14(1), 12-33. DOI:10.1111/j.1468-036X.2007.00415.x
- 19) Nofsinger, J. R. (2010). *Psychology of investing*. Pearson Education
DOI:10.4324/9781315230856
- 20) Del Castillo, M. (2020). DeFi's growing pains: Harvest Finance and the risks of decentralized finance. *Forbes*. Available at: <https://www.forbes.com>
- 21) Cialdini, R. B. (2007). *Influence: The Psychology of Persuasion*. New York: Harper Collins.

Managing Psychological Risks of Investing in the Cryptocurrency Market

Artem Movsesyants

Department of Management and Administration, Faculty of Economics and Management,
Ukrainian State Institute of Science and Technology, Dnipro, Ukraine
ORCID 0009-0006-2491-9275

Dmytro Kozenkov

Department of Management and Administration, Faculty of Economics and Management,
Ukrainian State Institute of Science and Technology, Dnipro, Ukraine
ORCID 0000-0001-5432-0155

Abstract: In the contemporary era of digital transformation, the cryptocurrency market has emerged as one of the most dynamic and volatile investment platforms. While offering significant profit potential, this market is heavily influenced by psychological factors that often lead to irrational decisions among investors. This article explores key psychological risks associated with cryptocurrency investment and presents practical strategies for their effective management. The principal psychological risks impacting investors include the fear of missing out (FOMO), panic selling, loss aversion, herd behavior, and cognitive biases such as confirmation bias, anchoring effect, and overconfidence. These factors frequently result in irrational actions, such as purchasing at market peaks or selling during downturns, which can lead to substantial financial losses. Social media plays a particularly critical role, often amplifying mass reactions and creating emotionally charged scenarios. To address these psychological risks, the article advocates for a comprehensive approach encompassing three main categories of methods: technical, psychological, and social. Technical methods, including stop-loss orders, take-profit limits, portfolio diversification, and automated trading systems, help alleviate emotional stress and reduce risks. Psychological methods, such as mindfulness practices, self-reflection, journaling, and professional psychological counseling, assist investors in managing their emotions and making well-reasoned decisions. Social mechanisms, such as collaborative interactions and teamwork, provide emotional support and foster knowledge sharing. Effective management of information flow is equally vital, requiring the filtration of irrelevant data and reliance on credible sources to prevent manipulation and misinterpretation of information. Continuous education and self-learning are indispensable for success in the cryptocurrency market, as they empower investors with essential knowledge and practical skills. In summary, the article underscores the significance of a holistic approach to managing psychological risks in the cryptocurrency market, integrating technical, psychological, and social elements. This approach not

only safeguards investors' capital but also enhances the long-term efficacy of their investment decisions. Future research should focus on refining existing strategies and developing innovative technologies to predict and mitigate psychological risks, laying a robust foundation for the evolution of the financial sector.

Keywords: Cryptocurrencies, volatility, psychological risks, cognitive biases, risk management strategy, psychological methods, social methods, technical methods.
