



DOM MAKLESKI
BANKU OCHRONY ŚRODOWISKA S.A.

BARIERY EFEKTYWNOŚCI INWESTORA

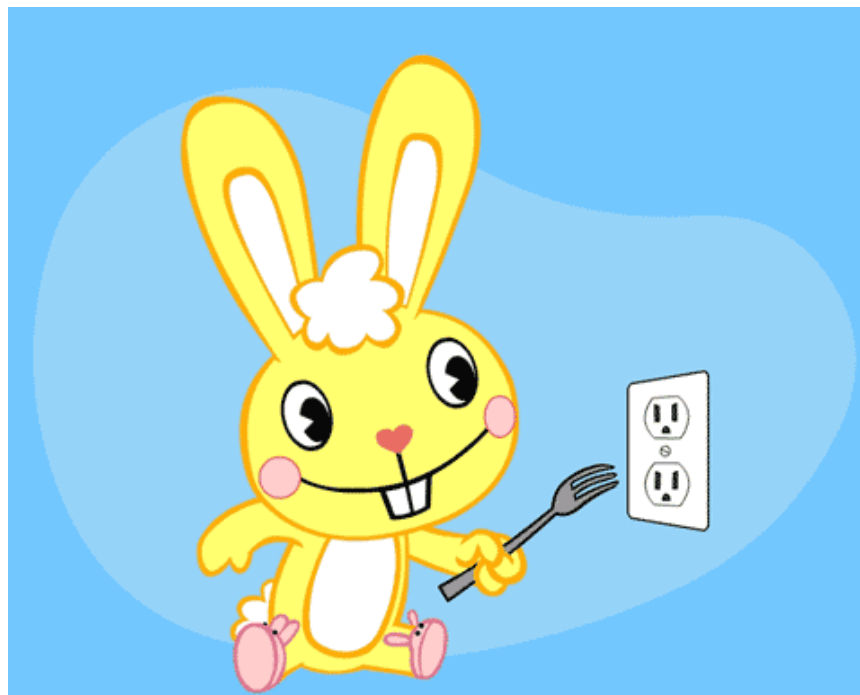
Grzegorz Zalewski, listopad 2012

Opracowała: Agnieszka Fornalczyk



DOM MAKLESKI
BANKU OCHRONY ŚRODOWISKA S.A.




NADZIEJA i PRZYJEMNOŚĆ



STRACH



STRACH

Zlecenie	Czas	Typ	Symbol	Cena	S / L	T / P	Zysk /
 3053267	2012.11.07 21:25	buy	fus100	2623.35	0.00	2628.00	-320.10
 3058845	2012.11.07 18:34	buy	fus100	2614.35	0.00	2641.00	-299.90
 3038480	2012.11.07 17:04	sell	usdpln	3.2431	0.0000	3.2280	-267.40
							-320.10

Jak się wtedy czujesz?

NASZE EMOCJE - ANALIZA



DOM MAKLESKI
BANKU OCHRONY ŚRODOWISKA S.A.

Nierealistyczny optymizm i entuzjazm





Objawy

- ✓ Przekonanie o własnej skuteczności i nieomyślności, zachwyty sobą po pierwszych sukcesach na giełdzie: „Jestem genialny!, Mam talent..., Sukces zawdzięczam sobie...”
- ✓ Niedoszacowanie istniejącego ryzyka: „ Skoro jestem tak dobry, że już pierwsza decyzja na rynku okazała się sukcesem, to właściwie nic mi nie zagraża..”
- ✓ Tendencja do przenoszenia pewności siebie z jednego obszaru na drugi: „Skoro mam osiągnięcia w pracy, dlaczego miało by mi się nie powieść na giełdzie?”



Objawy

- ✓ Myślenie życzeniowe i snucie nierealistycznych planów: „Wystarczy bardzo chcieć a spełni się....” „Skoro dotychczas zarobiłem 20% to do końca roku mógłbym 100%... A niech tam... zarezerwuję ten bilet na Mauritius”
- ✓ Myślenie potwierdzające – opieranie swoich decyzji tylko na takich informacjach, które nam sprzyjają
- ✓ Ignorowanie i unikanie negatywnych informacji, np., o zagrożeniach mogących spowodować porażkę (w tym źródeł, które je dostarczają)



Objawy

- ✓ Myślenie obronne typu „Mnie to nie dotyczy”, „Inni tracą, ale mnie się to nie zdarzy”
- ✓ W sytuacji porażki (straty) przypisywania za nią odpowiedzialności innym osobom, sytuacji (zła pogoda, kryzys gospodarczy, złe rekomendacje analityków, itp.)” Gdyby mnie X nie namówił na te akcje nie było by problemu”
- ✓ Przekonanie, że aby osiągnąć sukces wystarczy mieć trochę wiedzy i zdać się na intuicję „Zaufam sobie i wszystko pójdzie dobrze”

Zaproponuj rozwiązania



- ☐ Ucz się, zdobywaj wiedzę i doświadczenia pod okiem ekspertów - korzystaj ze szkoleń, kursów rozwijających umiejętności inwestowania i przede wszystkim uświadamiających występujące mechanizmy i zagrożenia, których możesz doświadczyć
- ☐ Obserwuj rynek, innych inwestorów, rozmawiaj, pytaj, zbieraj informacje z wielu źródeł
- ☐ Trenuj inwestowanie na wirtualnym rynku zanim wejdiesz na prawdziwy parkiet, korzystaj z narzędzi i technik symulacji (gry giełdowe w sieci, rachunki demo)
- ☐ Unikaj sytuacji planowania niezarobionych jeszcze pieniędzy

Zaproponuj rozwiązania



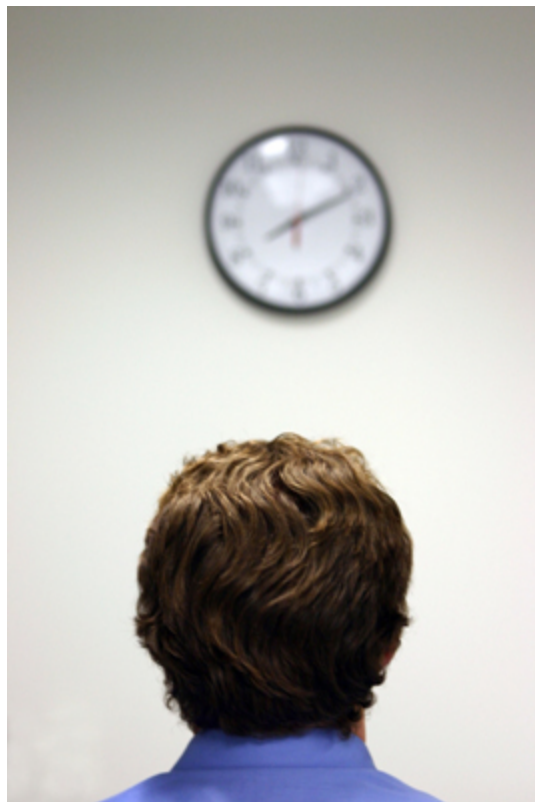
☐ Unikaj podejmowania decyzji o inwestowaniu nowych środków w sytuacji silnego pozytywnego pobudzenia

☐ Inwestując, wypracuj zasady działania oraz, po każdej sytuacji gry nawyk regularnego analizowania własnego postępowania, przyczyn występujących sukcesów i porażek

☐ Zawsze zadawaj sobie pytanie o ryzyko związane z Twoimi decyzjami – ucz się efektywnie oceniać poziom ryzyka, korzystaj z treningów podejmowania decyzji i wiedzy ekspertów

☐ Zawsze zadawaj sobie pytanie o ryzyko związane z Twoimi decyzjami – ucz się efektywnie oceniać poziom ryzyka, korzystaj z treningów podejmowania decyzji i wiedzy ekspertów

Niecierpliwość i silna chęć zysku





Objawy

- ✓ Posiadanie przekonania, że giełda to miejsce, w którym łatwo zdobywa się pieniądze
- ✓ Silna chęć zysku: „Chcę szybko zarobić, innym się udaje.., Dlaczego nie miałbym zakupić większego pakietu, szybciej zarobię... nie ma na co czekać”
- ✓ Silna chęć wygrywania, w tym pokonania innych: ”Udowodnię, że na tych spółkach da się zarobić”



Objawy

- ✓ Przedkładanie mniejszych ale natychmiastowych zysków nad większe ale w późniejszym terminie: „Lepszy wróbel w garści niż skowronek na dachu...”
- ✓ Gotowość do zadłużenia się : „Skoro zarobiłem 10 tys. to dlaczego nie miałbym powtórzyć tego na większej kwocie...”
- ☑ Zapominanie o swoich długoterminowych planach i założeniach i zadawanie się pierwszym lepszym wzrostem



Objawy

- ✓ Wykorzystywanie łatwej i szybkiej do pozyskania „pseudowiedzy” – np. „będę inwestował w spółki IT, technologia zawsze będzie w cenie...”
- ✓ Trudność z powstrzymaniem się od szybkiego podejmowania decyzji
- ✓ Pobieżne analizowanie informacji: „To oczywiste... przecież każdy to wie, Nie ma sensu nad tym dłużej ślęczeć... idźmy dalej”, itp.
- ✓ Poczucie zniecierpliwienia, straty czasu w sytuacji dłuższego analizowania informacji czy ich pozyskiwania: „Dlaczego te dane tak się długo zapisują, Dlaczego te serwisy tak powoli działają?!”, itp.

Zaproponuj rozwiązania



- ☐ Skorzystaj z kilku lekcji z doświadczonym inwestorem
- ☐ Planuj swoje działania -wytycz sobie jasną strategię zawierającą krótko i długoterminowe cele oraz zbiór reguł postępowania uruchamianych w określonych warunkach rynkowych
- ☐ Ucz się stopniowo: rozpoczynaj inwestowanie małymi krokami na „miniaturowych finansach”
- ☐ Trenuj umiejętności inwestowania w sytuacjach zaplanowanego, stopniowo rosnącego poziomu trudności
- ☐ Nigdy nie zaczynaj inwestowania z całąścią kapitału, graj tylko częścią

Zaproponuj rozwiązania



☐ Nie angażuj nowych środków finansowych tak długo, dopóki nie poniesiesz pierwszej straty

☐ Zdefiniuj kwotę, której stratę jesteś w stanie zaakceptować

☐ Nie pożyczaj pieniędzy na inwestycje

☐ Podejmuj decyzje w oparciu o wiedzę pochodzącą z wielu źródeł, uwzględniaj opinie wielu osób (nie ograniczaj się do stanowiska jednego analityka), korzystaj z narzędzi umożliwiających efektywne gromadzenie i analizę danych

☐ Przygotuj się do stanu przeżywania silnych, zmiennych emocji – skorzystaj z psychologicznego treningu kontrolowania emocji

Niepokój, lęk, przygnębienie, panika





Objawy

- ✓ W sytuacji ponoszonej straty zaprzeczanie jej istnieniu, przekonanie, że możliwe jest odrobienie straty odpowiednio długo czekając oraz, że „dopóki nie zamknie się pozycji strata widnieje jedynie na papierze”
- ✓ Trzymanie taniejących akcji/pozycji w przekonaniu, że sytuacja kiedyś się odwróci
- ✓ Niepokój i paniczne wyprzedawanie akcji niezależnie od przyjętych wcześniej założeń, realizowane w oparciu o szczątkowe, niepełne informacje



Objawy

- ✓ Liczenie – ile straciłem/łam w realnych pieniądzach lub rzeczach
- ✓ Rozmyślanie o korektach czy potencjalnych stratach, negatywne myślenie: „Już nic się na uda, wszystko przepadło, Jestem do niczego”, itp.
- ✓ Kłopoty z zasypianiem i nieprzerwanym snem
- ✓ Towarzyszące otwieraniu strony z notowaniami bóle w okolicy klatki piersiowej, trudności z oddychaniem, uczucie spięcia, przyspieszona akcja serca lub pocenie się, przyspieszony oddech, suchość w ustach, bóle brzucha, nudności, bóle głowy, itp.
- ✓ Uczucie zmęczenia zaraz po przebudzeniu



Objawy

- ✓ Strach przed kolejnym niepowodzeniem i przed tym, że sobie nie poradzę
- ✓ Uleganie złudzeniom, które pozwalają uniknąć przeżywania negatywnych emocji:
 - „pieniądze, które spadły z nieba”- gotowość do podejmowania znacznie większego ryzyka podczas gry łatwo zarobionymi pieniędzmi
 - „księgowanie umysłowe” – myślenie (w oparciu o sytuacje wcześniejszego zarabiania), że dopóki tylko zmniejszają się zyski to nie ma poczucia straty
 - błąd kotwiczenia – podejmowanie decyzji np., o cenie sprzedaży akcji w odniesieniu do kotwicy jaką jest wartość ich zakupu
 - błąd confirmacji - poszukiwanie i koncentracja na informacjach potwierdzających słuszność wcześniej podjętych decyzji o zakupie czy sprzedaży akcji, unikanie informacji zaprzeczających

Zaproponuj rozwiązania



- ☐ Planując inwestycję analizuj szanse i zagrożenia jej powodzenia, opracowuj rozwiązania dla sytuacji zagrożeń
- ☐ Twórz plan dla sytuacji ponoszenia strat (zadbaj o oszacowanie ich dopuszczalnych wielkości oraz określ kroki postępowania, stwórz scenariusze strat)
- ☐ Testuj własne metody w „bezpiecznych warunkach”

„Brak klarownej odpowiedzi na pytania o czarny scenariusz to prognoza zbliżającej się katastrofy.”

Wojciech Orliński

Zaproponuj rozwiązania



❑ Analizuj każdą z sytuacji inwestowania pod kątem ryzyka strat, analizuj w nich własne decyzje, oceny i pomysły, towarzyszące emocje – rozwijaj świadomość swojej osoby - prowadź własny dziennik inwestora

❑ Rozwiń świadomość występowania błędów i złudzeń, którym możesz ulegać (błędy kotwiczenia, konfirmacji, atrybucji i wiele innych), naucz się efektywnego reagowania (pomocne mogą być tematyczne treningi psychologiczne)

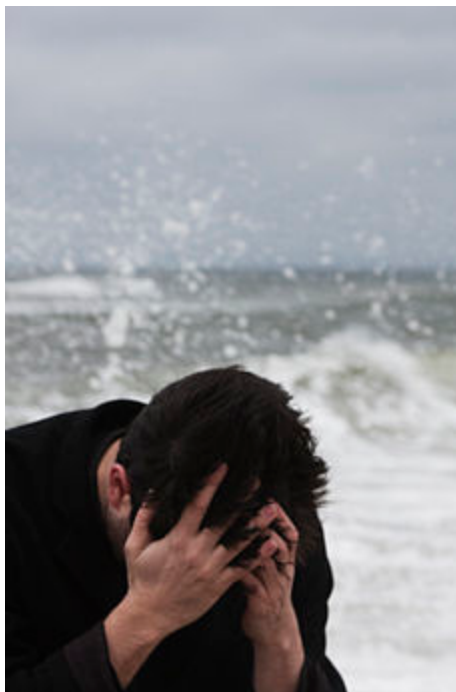
❑ Wzmacniaj swoją odporność psychiczną, rozwijaj umiejętności radzenia sobie z wysokim poziomem emocji zarówno pozytywnych jak i negatywnych (pomocne mogą być psychologiczne treningi wzmacniania odporności na stres, radzenia sobie z porażką, przeciwdziałania wyuczonej bezradności umożliwiające uczenie się własnych emocji, ich rozpoznawania i przeciwdziałania, reagowania na sytuacje porażki

Zaproponuj rozwiązania



- ☐ W sytuacjach trudnych poszukaj wsparcia innych osób, dziel się problemami, przedyskutuj je z rodziną, znajomymi
- ☐ Uwolnij się od pozycji „emocjonalnie toksycznych” nawet za cenę straty by odciąć się od źródła negatywnych emocji
- ☐ Nie podejmuj ważnych decyzji i działań w sytuacji gdy jesteś mocno zaniepokojony/a czy przygnębiony/a, poczekaj aż opadną emocje
- ☐ Wykonuj regularnie treningi relaksacyjne i ćwiczenia fizyczne

Zniechęcenie, niewiara, depresja



Źródło: phanlop88 / FreeDigitalPhotos.net



DOM MAKLESKI
BANKU OCHRONY ŚRODOWISKA S.A.



Objawy

- ✓ Bierność i apatia - po doświadczeniu porażki niechęć do podejmowania jakiegokolwiek aktywności związanej z inwestowaniem
- ✓ Uczucie zmęczenia i braku siły do dalszego działania
- ✓ Poczucie smutku i przygnębienia na myśl o poniesionej stracie
- ✓ Spadek samooceny, utrata zaufania do swojej wiedzy i umiejętności
- ✓ Samooskarżanie - przypisywanie sobie odpowiedzialności za porażkę



Objawy

- ✓ Silne poczucie własnej nieskuteczności, braku wpływu, bezradności
- ✓ Brak wiary w przyszły sukces, w możliwość odrobienia strat
- ✓ Brak pomysłów na dalsze działania
- ✓ Chęć ucieczki, wycofania się z inwestowania, rezygnacji z jakichkolwiek zysków
- ✓ Gotowość poniesienia dowolnych strat by „uwolnić się” od dalszego inwestowania, od niekorzystnych pozycji



Objawy

- ✓ Kłopoty z uwagą, pamięcią, koncentracją, sprawną analizą informacji
- ✓ Kłopoty ze snem
- ✓ Brak apetytu lub nadmierne łaknienie (tzw. zjadanie problemów)
- ✓ Poczucie braku sensu życia - myśli samobójcze

Zaproponuj rozwiązania



- ☐ Spróbuj zbudować dystans - odciąć się od poprzednich decyzji i emocji
- ☐ Pozwól sobie na popełnianie błędów i doświadczanie porażek – nie ma ludzi doskonałych, nieomylnych
- ☐ Wzmacniaj własną odporność korzystając z treningów radzenia sobie z negatywnymi emocjami
- ☐ Ustal jasne, możliwe do osiągnięcia cele i konsekwentnie je realizuj
- ☐ Zaniechaj na jakiś czas działań inwestycyjnych

Zaproponuj rozwiązania



- ☐ Jeżeli stan przygnębienia nasila się i trwa dłużej (nie jest tylko sytuacyjny) skonsultuj się z psychologiem
- ☐ Stosuj zalecenia specjalisty – psychologa/ psychoterapeuty
- ☐ Otaczaj się pozytywnymi sytuacjami i ludźmi, których lubisz – unikaj sytuacji, informacji, osób stresujących, wzbudzających lęk, niepokój, irytację
- ☐ Unikaj nadmiernej stymulacji (intensywnego wysiłku, kosztownych psychologicznie zmian, itp.)
- ☐ Zadbaj o swój regularny tryb życia (właściwą ilość snu, odpoczynku, zdrową dietę, aktywność fizyczną)
- ☐ Unikaj używek (alkoholu, nikotyny, kofeiny, itp.)

Uzależnienie od gry



Źródło: *Hazrdzista/Owning Mahowny*



Objawy

- ✓ Potrzeba ciągłego kontynuowania gry: „Szkoda czekać do kolejnych notowań, w międzyczasie podziałam na rynku walutowym...”
- ✓ Poirytowanie, gdy jakieś czynniki uniemożliwiają grę - inwestowanie (np. niedziałający internet, przeszkadzające osoby czy sytuacje, itp.)
- ✓ Poświęcanie dużej ilości czasu i energii grze kosztem innych aktywności (snu, pracy, prowadzeniu relacji towarzyskich, itp.)
- ✓ Odczuwanie silnej przyjemności na myśl o zarobieniu pieniędzy: „Gdy zarobię 30 tys. sprawię sobie frajdę”



Objawy

- ✓ Wpadanie w euforię w sytuacji zamknięcia sesji na plusie oraz w silne przygnębienie, w sytuacji straty
- ✓ Poczucie, że życie ma sens wtedy, gdy jest adrenalina, którą wyzwala gra
- ✓ Utrata kontroli nad sobą- potrzeba zarabiania za wszelką cenę by sprawić sobie przyjemność i zapominanie o potencjalnie negatywnych konsekwencjach porażki (dużym zadłużeniu u znajomych, realnie poniesionych stratach, itp.)
- ✓ Potrzeba poszukiwania silniejszych doznań – podejmowania wyższego ryzyka, podnoszenia inwestowanej stawki by zwiększyć potencjalny zysk i przyjemność wygranej



Objawy

- ✓ Potrzeba wiary, przekonywanie samego siebie, że wszystko znajduje się pod kontrolą mimo angażowania coraz większych środków i coraz wyższego ryzyka
- ✓ Odczuwanie złości, zaprzeczanie w sytuacji gdy rodzina, znajomi określają mnie „maniakiem gry czy nałogowcem”

Zaproponuj rozwiązania



☐ Zaprześć działań inwestycyjnych, nie wykonuj żadnych czynności związanych z grą, nie podejmuj decyzji gdy towarzyszą Ci silne zmienne emocje, gdyż wtedy Twoje działania mogą być błędne i bardzo niekorzystne

☐ Nie unikaj konfrontacji z wiedzą o sobie samym, nie ignoruj sytuacji, w której czujesz, że masz potrzebę ciągłego prowadzenia gry

☐ Skorzystaj z porady specjalistów (psychologów, psychoterapeutów), nie ograniczaj się do podejmowania prób samodzielnego radzenia sobie z uzależnieniem

Nasz wspólny problem

Zwykle podejmujemy racjonalne decyzje, ale w pewnych okolicznościach nasz mózg nas zawodzi i nagle przestajemy myśleć logicznie. Psychologowie odkryli, że najczęściej takie irracjonalne zachowania mają coś wspólnego z egocentryzmem atrybucyjnym. Niemal wszyscy jesteśmy wyczuleni na punkcie własnej wartości i posługujemy się różnymi sposobami, żeby chronić przed brutalną rzeczywistością zewnętrznego świata

Richard Wiseman, Paranormalność.

Opracowanie i przygotowanie:

Agnieszka Fornalczyk – doktor psychologii, adiunkt w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Organizacji. Specjalizuje się w problematyce psychologii zarządzania Doświadczony praktyk zarządzania - coach i trener biznesu. Certyfikowany przez Central Connecticut State University specjalista w zakresie komunikacji społecznej w organizacji i zarządzaniu. Autorka licznych projektów szkoleniowo - doradczych poświęconych negocjacom, doskonaleniu potencjału pracowników oraz problematyce stresu realizowanych dla wielu organizacji. Autorka publikacji naukowych i popularnonaukowych z dziedziny psychologii oraz zarządzania.

Grzegorz Zalewski



DOM MAKLESKI
BANKU OCHRONY ŚRODOWISKA S.A.