

Психология трейдинга



Дмитрий Гребенюк,
Частный трейдер, консультант

Челябинск, ноябрь 2009 1

95% теряют деньги¹

- Высокий IQ
- Высшее образование
- Хороший стартовый капитал
- Опыт работы
- Амбиции

**Не гарантируют попадания
в заветные 5% успешных
трейдеров!**



Причина неудач – завышенные ожидания

Люди думают, что:

- Трейдинг – это легко!
- Трейдинг – это свобода!
- Трейдинг – это несметные богатства!
- Трейдинг – это как игра!

Все это самообман, на самом деле:

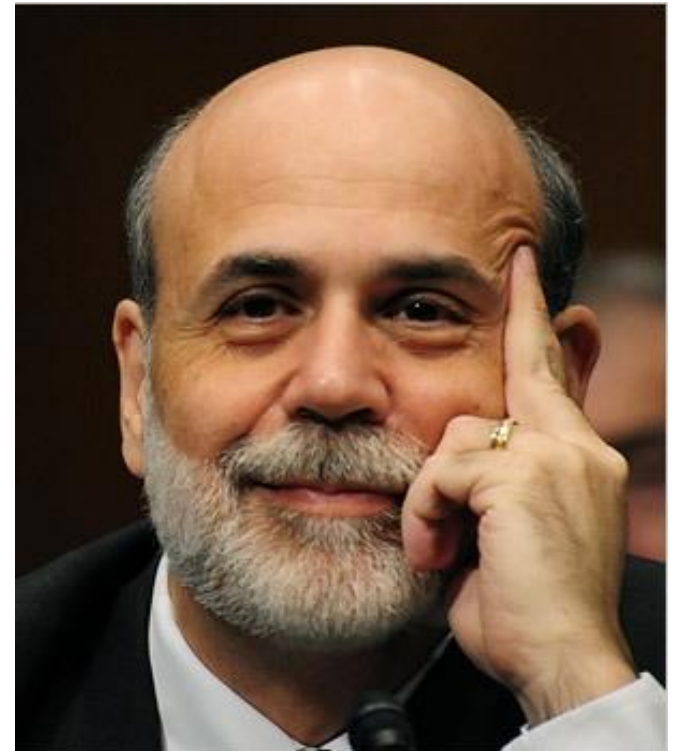
- Трейдинг – это сложно.
- Трейдинг – не гарантирует свободу, но может вызвать психологическую зависимость.
- Трейдинг – это высокие риски потерять все.
- Трейдинг – это бизнес.



Причина неудач – в самом человеке

Однако большинство винит:

- Бернанке, Трише, Кудрина
- «Кукловодов»
- Брокеров, дилинговые центры
- Торговый терминал
- Качество Интернета
- Маржинальное плечо
- Плохую погоду
- Астрологию, лунные циклы
- И т.д.



Страх

...А вдруг я сейчас открою позицию, а она пойдет против меня?

...Надо скорее фиксировать прибыль, а то вдруг сейчас рынок развернется!



Страх — отрицательно окрашенная эмоция или чувство, связанное с ощущением опасности, реальной или **воображаемой**.

Жадность

...Сейчас я зайду на «все плечи» и заработаю 100%!
...Я не спешу фиксировать 20% прибыли, ведь цена может вырасти еще выше!



Жадность - неумеренное желание владения или потребления.

Самоуверенность

...В прошлом
месяце я сделал
100%, в этом
месяце я сделаю
1000%!

...STOP-LOSS
ставят только
дураки и трусы, я
же смелый и
самый умный!



Самоуверенность — свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей.

Надежда

...Ну сейчас цена обязательно должна развернуться!

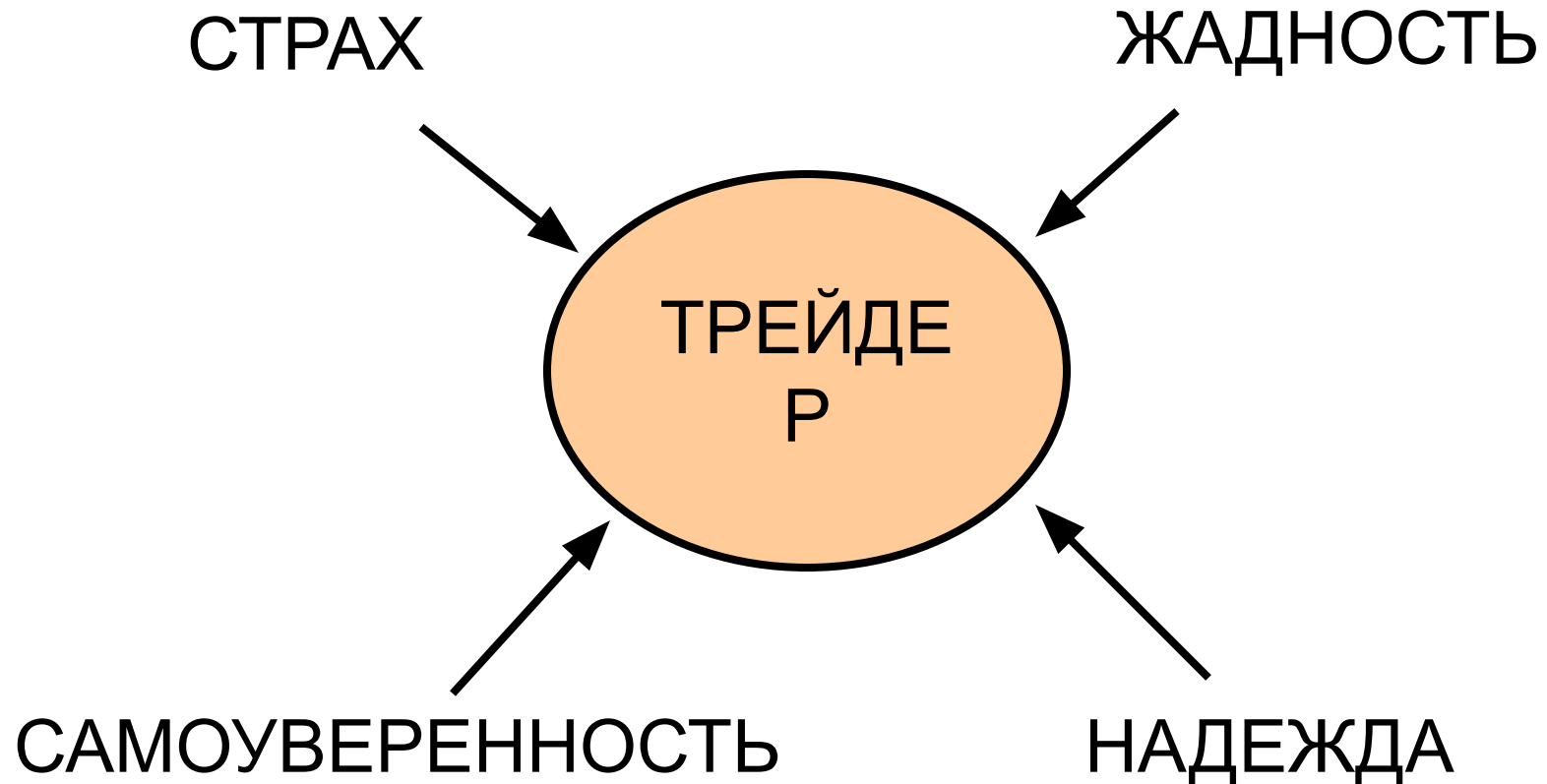
Индикаторы говорят об этом!

...Господи Боже, я ведь такой хороший, пусть цена пойдет в мою сторону! Пожалуйста!!!
Хнык - хнык...



Надежда — положительно окрашенная эмоция, связанная с ожиданием удовлетворения потребности; ожидание блага/благодати, от высших сил/сущностей/стихий.

Причина неудач: человеческие слабости



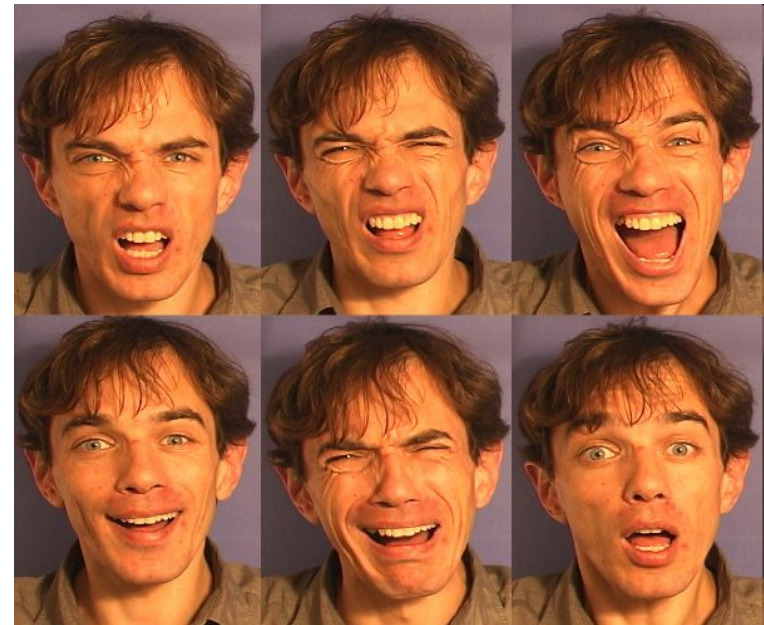
А там где появляется слабость, там появляются эмоции.
Негативные эмоции.

95% выбирают эмоциональный трейдинг

Сильные эмоции губительно сказываются не только на депозите трейдера, но и существенно подрывают здоровье трейдера (стресс и психосоматика), приводят к разрыву отношений с близкими людьми.

В итоге вместо трейдинга, человек получает «зависимость», вместо прибыли, получает убыток.

Контроль над эмоциями – основа стабильного заработка.



95% кормят биржевую индустрию (биржу, брокеров) и остальных 5%

Эмоциональный трейдинг – путь к стрессу



Стресс — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Источник: Журнал «В мире науки», статья «На грани стресса», Анна Леонова, Дарья Костикова

Спасение - рациональный трейдинг

Рациональный трейдинг – это трейдинг по правилам, это дисциплина ума и тела.

Каждый успешный трейдер – это трейдер, способный понять себя и свои слабости.

Универсальных правил рационального трейдинга нет.

Каждый в меру собственного понимания составляет их для себя лично.

Однако есть три важных признака, указывающих что правила работают:

- **Эмоциональная стабильность, отличное здоровье трейдера**
- **Хорошие отношения с близкими людьми**
- **Устойчивый прирост капитала**

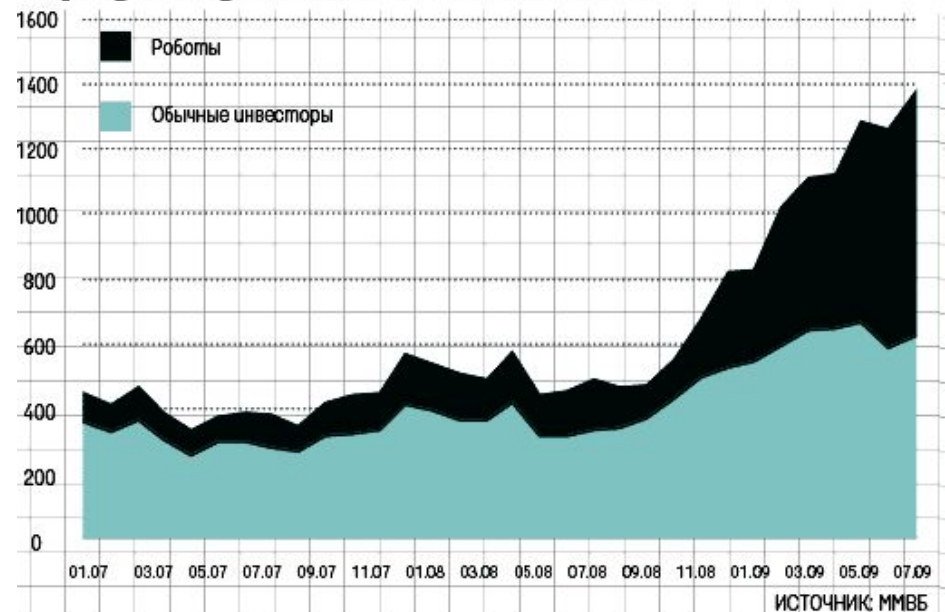


Рациональный трейдинг: два пути

- **Системный трейдинг** (человек принимает решение, ведет контроль над управлением капитала)
- **Автоматический трейдинг** (алгоритм принимает решение, человек следит за функционированием алгоритма)



Среднее дневное число заявок



Грааля нет

- Бесплезно искать тот самый чудесный супериндикатор, который обеспечит миллионами здесь и сейчас
- **Познать себя – залог успеха**
- Простые идеи – работали в прошлом, будут работать и сейчас.
- **Технология меняет мир, но сам человек остается человеком**
- Рынок иррационален и это хорошо
- **Два типа торговли: тренд и контртренд**



Правила рационального трейдинга:

- 1. Входить в сделку малой частью капитала (20-30%);**
- 2. Использовать защитные установки STOP-LOSS;**
- 3. Не смешивать стили торговли – выбрали трендовую, торгуйте по тренду, выбрали контртрендовую, следуйте этому стилю;**
- 4. Усреднять прибыльную позицию (не использовать усреднение убытков);**
- 5. Максимальный дневной риск 3-4% от депозита;**
- 6. Меньше лишней информации и шума (не слушать аналитиков, не смотреть ТВ, не читать чаты и форумы трейдеров);**
- 7. Рабочий таймфрейм: 30 минут – 1 час, сопутствующий – 1 день, неделя;**
- 8. Никаких наблюдений за экраном в течение торговой сессии – проверять рынок в определенные интервалы времени;**

Правила рационального трейдинга (продолжение):

9. Не нужно иметь никакого мнения относительно будущего поведения рынка;
10. Обязательно раз в месяц выводите часть заработанных денег в кэш;
11. Иметь торговый план, вести дневник сделок, анализировать сделки;
12. Не перегружать торговую систему противоречивыми торговыми сигналами – чем проще, тем лучше;
13. «Деньги любят тишину» - Ваши успехи должен знать только Вы и Ваш брокер;
14. Иметь дополнительный источник дохода, заниматься спортом, иметь хобби – в целом не видеть в рынке основную цель своей жизни;
15. Грааль – это не 1000% в месяц, Грааль – это стабильные 10-20% в месяц в течение 10 лет.

Даже рациональный трейдинг не спасет от стресса

Рациональный трейдинг существенно сократит риски стресса, избавит от состояния «тильта», сохранит здоровье.

Однако риск стресса всегда будет присутствовать.

Используя «антистрессовые» методы, мы сможем снизить риск возникновения стресса.

Стимулируя выработку гормонов «счастья» мы снизим степень негативного влияния стресса на организм.



Антистрессовые методы:

- Психологические (аутогенная тренировка, медитация);
- Физиологические (массаж, акупунктура, физические и дыхательные упражнения);
- Биохимические (нейролептики, витамины, макроэлементы, антиоксиданты, фитотерапия);
- Физические (баня, закаливание, водные процедуры).



Гормоны «счастья»

Серотонин

- Ультрафиолет (солярий, путешествия в теплые страны)
- Пища, способствующая выработке серотонина (горький шоколад, мед, бананы, финики, инжир, грибы, арахис, кунжут, кедровый орех, творог, жирная рыба)

Эндорфины

- Смех
- Секс
- Спорт
- Хорошая пища



Выводы

- Завышенные ожидания и человеческие слабости – причина поражения 95% трейдеров.
- Эмоциональный трейдинг ведет к потере денег, снижению здоровья и разрушению отношений.
- Познание себя и своих слабостей – путь к рациональному трейдингу, а через него к стабильному заработку и хорошему эмоциональному состоянию.
- Рациональный трейдинг – это бизнес. Это жесточайшая самодисциплина как жизненная привычка. Если не хватает дисциплины – найдите занятие, которое ее развивает (восточные единоборства или даже оригами).
- Если относится к трейдингу как к азартной игре – рано или поздно человек потеряет все. От того как трейдер относится к своей работе формируется его математическое ожидание. В азартных играх математическое ожидание получения прибыли отрицательное.

Выводы (продолжение)

- Природа человека неизменна. Эмоции управляют большинством людей.
- Подавляющее большинство трейдеров так и будут верить, что они способны оседлать Рынок, не в силах понять что в первую очередь они должны победить Себя, свои слабости.
- Путь к победе над собой лежит через само-осознание. Само-осознание идет через Практику, через боль и пот.
- Невозможно как в «Матрице» принять синюю пилюлю и мгновенно прозреть. Каждый успешный трейдер заплатит свою цену за свой успех.
- Рынок – это возможность, но не гарантия.
- Рынок – это отражение трейдера.

Список рекомендуемой литературы

1. Риски:

- «Против Богов», Питер Л. Бернстайн
- «Одураченные случайностью», Нассим Талеб
- «Черный лебедь», Нассим Талеб
- «Биржевые стратегии без риска», Ван Тарп

2. Психология:

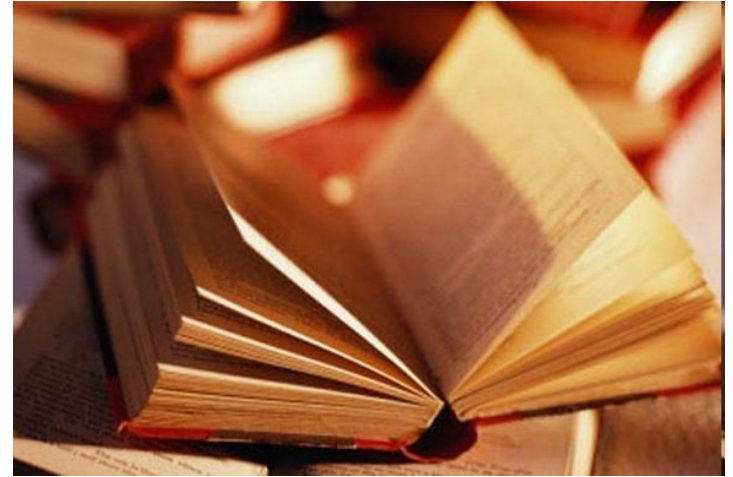
- «Дисциплинированный трейдер», Марк Даглас
- «Психология финансов», Ларе Твид

3. Теория вероятности и теория игр:

- «Теория вероятностей», Вентцель
- «Теория игр», Г. Оуэн
- «Теория покера», Дэвид Склански
- «Все о рулетке», Джон Голлеон
- «Трейдинг. Дополнительное измерение принятия решений» В. Сафонов

4. Стратегия:

- «Биржевая торговля по трендам», Майкл Ковел
- «Путь черепах», Куртис Фейс
- «Торговля акциями», Джэсси Ливермор
- «FOREX. Игра на деньги», Игорь Тощаков (L.A. Igrok)
- «Индикатор Ишимоку как основа торговой системы», Терехов А.Ю.



Спасибо за внимание!

Фалеса спросили:

- "Что на свете трудно?"
 - "Познать самого себя".
 - "Что легко?"
 - "Советовать другому."
- (Диоген)

Контакты:

Дмитрий Гребенюк,
частный трейдер, консультант

lisandro@yandex.ru

ICQ 280-685-420

