

EKONOMİK RESESYON
DÖNEMLERİNDE
PSİKOLOJİK VE FİNANSAL
İYİ OLUŞU KORUMA
YOLLARI

2023

NHUMAN © 2023
worknhuman.com

1- Resesyon Nedir?

Resesyon, bir ekonominin belirli bir süre boyunca büyüme hızının yavaşlaması veya gerilemesi durumudur. Bu durum, genellikle işsizlik oranının yükselmesi, tüketim ve yatırımın azalması gibi ekonomik göstergelerle birlikte görülür. Geleneksel olarak makroekonomide reel gayri safi yurt içi hasılanın art arda iki veya daha fazla üç aylık dönemde negatif büyüme gösterdiği bir durumdur.

2- Psikolojik İyi Oluş Nedir?

Psikolojik iyi oluş, bir kişinin ruhsal ve duygusal sağlığının iyi olmasıdır. Bu, kişinin pozitif düşünceleri olması, kendine güveni ve özsaygısının yüksek olması, stres yönetebilme becerisi gibi özellikleri içerir.

3- Finansal İyi Oluş Nedir?

Finansal iyi oluş, bir kişinin mali durumunun iyi olmasıdır. Bu, kişinin yeterli miktarda tasarruf etmeyi, borçlarını yönetebilmeyi ve geleceği için yatırım yapmayı başarabilmesiyle mümkündür.





4- Resesyon dönemlerinde finansal ve psikolojik iyi oluş nasıl korunur?

Resesyon dönemlerinde finansal ve psikolojik iyi oluşu korumak için öncelikle, iç ve dış faktörleri değerlendirmek önemlidir.

İç faktörler, bir kişinin kendi kontrolünde olan ve etkileyebileceği faktörlerdir. Örneğin, bir kişinin finansal iyi oluşu için iç faktörler arasında, harcamalarını yönetme becerisi, tasarruf etme becerisi, kariyer hedeflerine ulaşma potansiyeli ve stres yönetme becerisi sayılabilir. Ayrıca, psikolojik iyi oluş için iç faktörler arasında, kişinin kendine güveni, özsaygısı, düşüncelerinin olumlu ve olumsuz etkisi, motivasyonu ve yaşam amacına ulaşma isteği sayılabilir.

Dış faktörler bir kişinin kontrolünde olmayan faktörlerdir.

Örneğin, ekonomik koşullar, çalışma ortamı, aile ortamı ve sosyal çevre gibi faktörler finansal ve psikolojik iyi oluş için dış faktörler olarak sayılabilir.



Resesyon dönemlerinde finansal ve psikolojik iyi oluşunuzu korumak için aşağıdakileri uygulamayı düşünebilirsiniz:

Bütçe yapıp, harcamaları düzenleyin: Resesyon dönemlerinde, düzenli bir bütçe yapıp harcamaları düzenlemek, finansal iyi oluşunuzu korumanıza yardımcı olabilir. Bu, hangi harcamaların gerekli olduğunu ve hangi harcamaları azaltabileceğinizi belirlemenize yardımcı olur.

Olumlu kalın: Resesyon dönemleri zor olabilir, ancak olumlu düşünmeyi öğrenmek, psikolojik iyi oluşunuzu korumanıza yardımcı olabilir. Bu, zor zamanların geçeceğine inanmak ve olumlu bir şekilde düşünmek demektir.

Stresinizi azaltmanın yollarını arayın: Stres, psikolojik iyi oluşunuzu olumsuz etkileyebilir. Stresi azaltmak için meditasyon, yoga veya diğer rahatlatıcı aktiviteler yapabilirsiniz.

Ödemelerinizi zamanında yapın: Ödemelerinizi zamanında yapmak, finansal iyi oluşunuzu korumanıza yardımcı olabilir. Ödeme hatırlatıcıları ayarlayabilir ve ödemelerinizi yapmak için belirli bir gün ayarlayabilirsiniz. Önceden ödeme yapmak, faiz ödemelerini azaltır ve finansal iyi oluşunuzu korumanıza yardımcı olabilir.

Destek grubu bulun: Resesyon dönemleri zor olabilir ve bu dönemlerde destek grubu bulmak, psikolojik iyi oluşunuzu korumanıza yardımcı olabilir. Bu, arkadaşlar veya aile üyeleriniz olabilir veya online forumlar veya topluluk gruplarına katılabilirsiniz.

Düzenli egzersiz yapın: Düzenli egzersiz, stresi azaltır ve psikolojik iyi oluşunuzu korumanıza yardımcı olabilir.

Resesyon dönemleri zor olabilir, ancak olumlu düşünmeyi öğrenmek, psikolojik iyi oluşunuzu korumanıza yardımcı olabilir. Bu, zor zamanların geçeceğine inanmak ve olumlu bir şekilde düşünmek demektir.

İş yeri ortamını çalışanların işyerinde daha keyifli vakit geçirmesi için dekore etmek, çalışanların hobileriyle ilgili aktiviteler düzenlemek ya da iş yerinde bir ödüllendirme düzenlemek, çalışanların başarılarını yüksek üst düzey yöneticilerle paylaşmak ve çalışanlara işlerinin ne kadar önemli olduğunu anlatmak iyi bir fikir olabilir.

5-Şirketlerin ele alması gereken konular nelerdir?

Öncelikle, şirketlerin ilk olarak pazar koşullarını ve müşteri taleplerini incelemeleri gerekmektedir. Bu sayede, şirketlerin rekabet avantajını artıracak ve müşteri sadakatini kazanacak stratejik kararlar alabileceklerdir.

İkinci olarak, şirketlerin operasyonel verimliliğini artırmak amacıyla gereksiz harcamaları azaltarak maliyetleri optimize etmeleri önemlidir. Bu sayede, şirketlerin daha az çalışan ve daha az kaynak kullanarak daha yüksek kar elde edebileceklerdir.

Üçüncü olarak, resesyon dönemlerinde pazardaki talebin azalmasından dolayı satışlarda düşüş olabilir. Bu nedenle, şirketlerin yeni pazarlar açarak yeni müşteri potansiyellerine ulaşmaları gerekmektedir.

Dördüncü olarak, şirketlerin yenilikçi ürünler ve hizmetler sunarak pazarın ihtiyaçlarına cevap verebilmeleri önemlidir. Bu sayede, şirketlerin rekabet avantajını sürdürebilir ve müşteri sadakatini kazanabilirler.

Son olarak, şirketlerin resesyon dönemlerinde çalışanların motivasyonunu koruyabilmeleri için işletmelerde iş ortamını olumlu hale getirmek önemlidir. Örneğin iş yeri ortamını çalışanların işyerinde daha keyifli vakit geçirmesi için dekore etmek, çalışanların hobileriyle ilgili aktiviteler düzenlemek ya da iş yerinde bir ödüllendirme düzenlemek, çalışanların başarılarını yüksek üst düzey yöneticilerle paylaşmak ve çalışanlara işlerinin ne kadar önemli olduğunu anlatmak iyi bir fikir olabilir. Bu sayede, çalışanlar daha verimli ve daha başarılı olacaktır.

6-Çalışanlar neler yapabilir?

Öğrenmeye açık olun: Resesyon dönemlerinde, yenilikler ve yeni fırsatlar daha azdır. Bu nedenle, çalışanlar kendi kendine öğrenme becerilerini geliştirmek için çaba gösterebilir. Bu, yeni teknolojik beceriler öğrenmekten tutun da, yeni işletme modelleri hakkında bilgi edinmek gibi farklı alanlara da ulaşabilir.

İşe özveri gösterin: Resesyon dönemlerinde, çalışanların işlerinde daha fazla özveri göstermeleri, işverenlerinin işlerini koruma eğiliminde olmalarını sağlayabilir. Bu, çalışanların işlerinde daha fazla süre çalışarak veya işlerinde daha fazla çaba göstermesi suretiyle olabilir.

İşbirliği yapın: Resesyon dönemlerinde, çalışanlar birbirleriyle işbirliği yaparak, işlerini daha verimli hale getirebilirler. Bu, çalışanların birbirlerine yardımcı olmaları ve işlerini daha etkili bir şekilde koordine etmeleri suretiyle olabilir.

İşinizi sevilecek hale çevirin: Resesyon dönemlerinde, çalışanlar işlerini sevdirecek, daha yüksek motivasyon seviyelerine sahip olmalarını sağlayabilirler. Bu, çalışanların işlerini daha eğlenceli hale getirmek suretiyle olabilir.

İyi bir çalışma ortamı oluşturun: Resesyon dönemlerinde, çalışanların işyerinde iyi bir çalışma ortamı oluşturmaları, daha yüksek çalışma verimliliğine ve çalışanlar arasında daha iyi bir işbirliğine yol açabilir. Bu, çalışanların birbirlerine destek olmaları ve birbirlerine yardım etmeleri suretiyle olabilir.

Özel yaşam desteği alın: Kendinize, aile ve arkadaşlarınıza zaman ayırmak ve kendinizi önemsemek önemlidir. Arkadaşlarınızdan ve aile üyelerinizden destek isteyin. Onlar size moral vermeye ve yardım etmeye istekli olabilirler. Ayrıca bir terapist veya danışman görüşmesine giderek profesyonel destek alabilirsiniz. Bu kişiler sizinle birlikte çalışarak, bu dönemde yaşadığınız zorlukları aşmanıza yardımcı olabilirler.

Kendinize, aile ve arkadaşlarınıza zaman ayırmak ve kendinizi önemsemek önemlidir.

Arkadaşlarınızdan ve aile üyelerinizden destek isteyin. Onlar size moral vermeye ve yardım etmeye istekli olabilirler. Ayrıca bir terapist veya danışman görüşmesine giderek profesyonel destek alabilirsiniz.

