

В. В. Мороз,  
магистр экон. наук, ассистент,  
БГЭУ (г. Минск)  
e-mail: vita-vvv@mail.ru

О. А. Борис,  
д-р экон. наук, профессор,  
СКФУ (г. Ставрополь)  
e-mail: oboris@ncfu.ru

## САМОВНУШЕНИЕ КАК ИНСТРУМЕНТ ЛИДЕРСТВА

Самовнушение играет ключевую роль в управлении и лидерстве. Анализ публикаций показывает, что вопросы самовнушения и его влияния на управление и лидерство активно исследуются. Многие исследователи подчеркивают важность самовнушения для эффективного лидерства и принятия решений. Вместе с тем обсуждаются и риски, связанные с переоценкой своих способностей.

Самовнушение – это мощный инструмент, который может быть использован для достижения различных целей: от управления стрессом и тревогой до изменения навыков и привычек. Это психологический процесс, в ходе которого человек подсказывает себе определенные мысли, убеждения или ощущения.

Самовнушение – это не просто техника психологического воздействия на себя, но и мощный инструмент управления, который может быть использован для достижения различных целей. Это процесс, в ходе которого человек подсказывает себе определенные мысли, убеждения или ощущения, направленные на изменение своего внутреннего состояния или поведения.

Самовнушение может играть ключевую роль в управлении персоналом, особенно в контексте мотивации и лидерства. Оно может помочь установить ясные и достижимые цели, предоставить возможности для развития и роста, поощрить и признать достижения, создать поддерживающую и вдохновляющую рабочую среду, а также делегировать полномочия и ответственность.

Наполеон Хилл подчеркивает важность самовнушения как средства достижения успеха, утверждая, что мысли могут превращаться в материальные вещи, если они подкреплены сильным желанием. Наполеон Хилл предлагает метод самовнушения, который включает в себя повторение утверждений, направленных на достижение конкретных целей [1].

На важность самовнушения указывает и Брайан Трейси. Он предлагает ряд техник, таких как визуализация, аффирмация и медитация, которые могут быть использованы для улучшения мотивации и достижения целей [2].

По мнению Джона Бальдони, лидеры могут использовать самовнушение для улучшения своего лидерства, а самовнушение может помочь лидерам улучшить уверенность, управлять стрессом и стимулировать креативность. Как утверждает Джон Бальдони, «уверенный руководитель всегда смотрит правде в глаза. Он обладает внутренней силой, позволяющей ему противостоять враждебности и оставаться верным своему предназначению» [3, с. 33].

Для сохранения баланса между уверенностью в себе и реалистичной оценкой ситуации, лидеру важно быть реалистом и объективно оценивать свои способности, так как их переоценка может привести к различным негативным последствиям: неудачам и разочарованиям, вредным привычкам и нездоровому образу жизни, недооценке рисков, негативному влиянию на отношения с другими людьми. Лидеру важно развивать позитивное мышление, практиковать самоанализ и фокусироваться на своих сильных сторонах. Также лидер должен быть открыт для конструктивной критики, быть готовым к самоанализу и уметь признавать свои ошибки.

## Список использованных источников

1. Хилл, Н. Думай и богатей! / Н. Хилл. клас. изд., испр. и доп. – АСТ, 2021. – 384 с.
2. Б. Трейси Наука мотивации / Б. Трейси, Д. Стратцел ; пер. с англ. С. Э. Борича. – Минск : Попурри, 2022. – 240 с.
3. Бальдони, Дж. Золотая книга лидера. 101 способ и техники управления в любой ситуации / Джон Бальдони ; пер. с англ. Е. Дервянко. – : Эксмо, 2023. – 224 с.

В. В. Мороз,  
магистр.экон.наук, ассистент,  
БГЭУ (г. Минск)  
e-mail: vita-vvv@mail.ru

В. Н. Парахина,  
д-р экон. наук, профессор,  
СКФУ (г. Ставрополь)  
e-mail: vparakhina@ncfu.ru

## МЕСТО БЕЛАРУСИ И РОССИИ В РЕЙТИНГЕ СТРАН ПО УРОВНЮ ЖИЗНИ

Рейтинг стран по уровню жизни 2025 года основан на данных Numbeo.com, крупнейшей в мире базы данных пользовательского контента о городах и странах. Данные Numbeo.com были собраны из онлайн-опросов, а не из официальных отчетов и отражают восприятие местного населения, а не государственной системы.

При определении индекса КЖ учитывались семь факторов благополучия.

**1. Индекс безопасности:** определялся вопросами, насколько серьезен уровень преступности, по мнению респондентов, и как он изменился за последние три года. Также граждане разных стран отвечали на вопросы о восприятии безопасности в дневное и ночное время и о том, насколько они обеспокоены ограблениями или нападениями. Рейтинг безопасности (БЗП) чем выше, тем лучше.

**2. Здравоохранение:** при составлении рейтинга стран по качеству жизни респондентов спрашивали о компетентности медицинского персонала и качестве медицинского оборудования, скорости проведения обследований, аккуратности и доброжелательности медиков в общении с пациентами. Уровень здравоохранения (ЗДР) чем выше, тем лучше.

**3. Потребительские цены:** экономическая информация о ценах на потребительские товары, включая продукты, рестораны, транспорт и коммунальные услуги, но исключая арендную плату и цены на недвижимость, была собрана из ответов потребителей на несколько десятков вопросов о ценах на определенные товары. Индекс стоимости жизни (ИСЖ) чем ниже, тем лучше.

**4. Покупательная способность:** если индекс потребительских цен фокусируется на абсолютной цене потребительских товаров, то покупательная способность указывает на способность населения покупать их. Индекс покупательной способности (ИПС) чем выше, тем лучше.

**5. Дорожное движение:** вероятно, один из самых интересных индексов для составления списка стран по уровню жизни. Это показатель времени, затрачиваемого на поездки в общественном и личном транспорте. Уровень транспортной доступности (ИДТ) чем ниже, тем лучше.

**6. Загрязнение:** этот индекс учитывал ответы на такие вопросы, как восприятие качества воды и воздуха, доступность питьевой воды, загрязнение окружающей среды, наличие зеленых насаждений и удовлетворенность вывозом мусора. Индекс загрязнения окружающей среды (ЭКО) чем ниже, тем лучше.