

УДК 331.101.262:159.923.2

DOI: <https://doi.org/10.31651/2076-5843-2026-1-72-83>

ЧЕРКАШИНА Тетяна Вікторівна

доктор педагогічних наук, професор кафедри психологічної та економічної освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», м. Черкаси, Україна
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-6950-6427>
tcherkashina@ukr.net

СОТУЛА Оксана Віталіївна

кандидат економічних наук, завідувача кафедри психологічної та економічної освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», м. Черкаси, Україна
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-5615-3987>
oksanasotula50@gmail.com

МІСАЙЛОВА Ксенія Валентинівна

старший викладач кафедри психологічної та економічної освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», м. Черкаси, Україна
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-5444-6823>
kseniiamisailova555@gmail.com

ВНУТРІШНІЙ ІНВЕСТИЦІЙНИЙ ПОРТФЕЛЬ: ЕКОНОМІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ САМОРОЗВИТКУ

У статті проаналізовано проблему інвестицій у власний розвиток як чинника забезпечення психологічної стійкості та професійної мобільності педагога. Обґрунтовано концепцію формування внутрішнього інвестиційного портфеля особистості як стратегічного інструменту капіталізації людського потенціалу та захисту від професійного вигорання. Внутрішній інвестиційний портфель у структурі професійного самозбереження педагога – це міждисциплінарне інтегроване утворення, спрямоване на оптимізацію внутрішніх (психофізіологічних, когнітивних) та зовнішніх (операційних, фінансових) ресурсів фахівця. У роботі представлено узагальнену архітектуру портфеля. Доведено, що його системне наповнення підвищує ринкову вартість викладача, мінімізує когнітивне навантаження та забезпечує високий рівень професійної результативності в умовах сучасних криз і трансформацій.

Ключові слова: людський капітал, професійне вигорання, саморозвиток, психологічна гігієна, операційна ефективність, фінансова свобода.

Постановка проблеми. Сьогодні, в епоху тотальної невизначеності та стрімких змін, традиційне розуміння «інвестицій» виходить далеко за межі банківських рахунків чи нерухомості. Найбільш стабільним та високодохідним активом стає сама людина — її ментальне здоров'я, освітній рівень та здатність до адаптації.

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема інвестицій у власний розвиток як чинника забезпечення психологічної стійкості та професійної мобільності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні науковці підкреслюють, що сучасна освіта повинна орієнтуватися не лише на передачу знань, а передусім на формування особистості, здатної до саморозвитку і самореалізації. Зокрема, В. Г. Кремень зазначає, що ключовим завданням освіти XXI століття є формування людини інноваційного типу мислення, яка здатна до постійного оновлення знань і творчого застосування їх у змінних умовах [1, с. 45]. С. Д. Максименко розглядає розвиток особистості як процес реалізації внутрішніх потенцій у взаємодії

із соціальним середовищем, наголошуючи на активній ролі суб'єкта у власному становленні [2, с. 78]. Подібної позиції дотримується Т. М. Титаренко, яка підкреслює значення життєтворчості та здатності особистості до осмислення власного життєвого шляху як ключових умов її психологічного благополуччя [3, с. 112].

Мета статті. Форум фінансової свободи: «Інвестиції у власне «Я», який 24 квітня 2026 року провела кафедра психологічної та економічної освіти Комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради» був приурочений до Міжнародного дня фінансової незалежності і став платформою для глибокого переосмислення того, як переплелися економічні категорії з психологічним благополуччям.

Фінансова грамотність часто розглядається як вміння рахувати гроші, проте сучасні виклики доводять: справжня фінансова свобода починається з керування власними бажаннями та подолання внутрішніх бар'єрів.

Це дослідження — це синергія думок експертів, кожен з яких розкриває свій аспект розбудови «внутрішнього людського капіталу».

Викладення основного матеріалу дослідження. Інвестиції у власне «Я» як антидот вигоранню - для педагогів, які за своєю природою схильні віддавати більше, ніж отримувати, фінансова незахищеність стає подвійним ударом. Вона не лише обмежує їхні можливості для якісного відновлення (відпустка, медична допомога, курси), але й посилює відчуття несправедливості та безпорадності. Саме тому сьогодні вже неможливо ігнорувати той факт, що емоційне вигорання в освіті має чіткий фінансовий відтінок.

Вигорання — це не просто втома, яку можна вилікувати вихідними на природі. Це стан системного дефіциту ресурсів.

Дослідники сну вивчали когнітивний вплив втрати повноцінного нічного сну через експериментальні маніпуляції [4]. Виклик фінансових проблем має когнітивний вплив, порівнянний із втратою повноцінного нічного сну. Крім того, подібні розміри ефектів спостерігалися в результатах роботи за матрицями Рейвена хронічних алкоголіків проти здорових дорослих [5] та 60-річних проти 45-річних [6]. Крім того, людина, яка перебуває у стані фінансової скрути, тимчасово втрачає до 13 пунктів IQ [7].

Інвестиції у власне «Я» — це капітальні вкладення в основний актив нашого життя. Це процес перетворення поточної праці на стійкі активи: знання, здоров'я та час, які захищають від професійного знецінення та вигорання.

Основними спонукальними мотивами інвестування є формування надлишку певних ресурсів у суб'єктів господарювання чи приватних осіб, які вони прагнуть вдало розмістити для отримання найбільшого доходу, та привабливий задум, практичне втілення якого обіцяє відповідну вигоду.

Сьогодні інвестиційна активність передбачає вкладення тимчасово вільних грошових коштів не в один, а у велику кількість різноманітних інвестиційних об'єктів, утворюючи таким чином певну диверсифіковану їх сукупність, якою управляють як особливим єдиним інвестиційним об'єктом. Для означення такої множини реальних інвестиційних об'єктів окремого вкладника використовують термін інвестиційний портфель, під яким розуміють сукупність зібраних разом різних інвестиційних цінностей, що слугують сукупним інструментом досягнення конкретної інвестиційної мети.

Інвестиційний портфель — це принципово нова інвестиційна якість, завдяки якій суттєво поліпшуються результати інвестування і яка управляється інвестором як цілісний інвестиційний об'єкт [8].

Коли ми переносимо ці категорії у площину людського капіталу, концепція залишається незмінною: успіх, фінансова свобода та стійкість до криз залежать від того, які саме активи ми вкладаємо у власне «Я».

Портфель «Інвестиції у власне «Я» — це комплексна стратегія управління внутрішніми та зовнішніми ресурсами особистості. Він розроблений не для пасивного накопичення, а для активної капіталізації власного потенціалу (Рис. 1). Головна мета цього портфеля — забезпечити

педагогу найвищий рівень професійної резильєнтності, захистити від інфляції ментальних сил та створити надійний антидот професійному вигоранню.

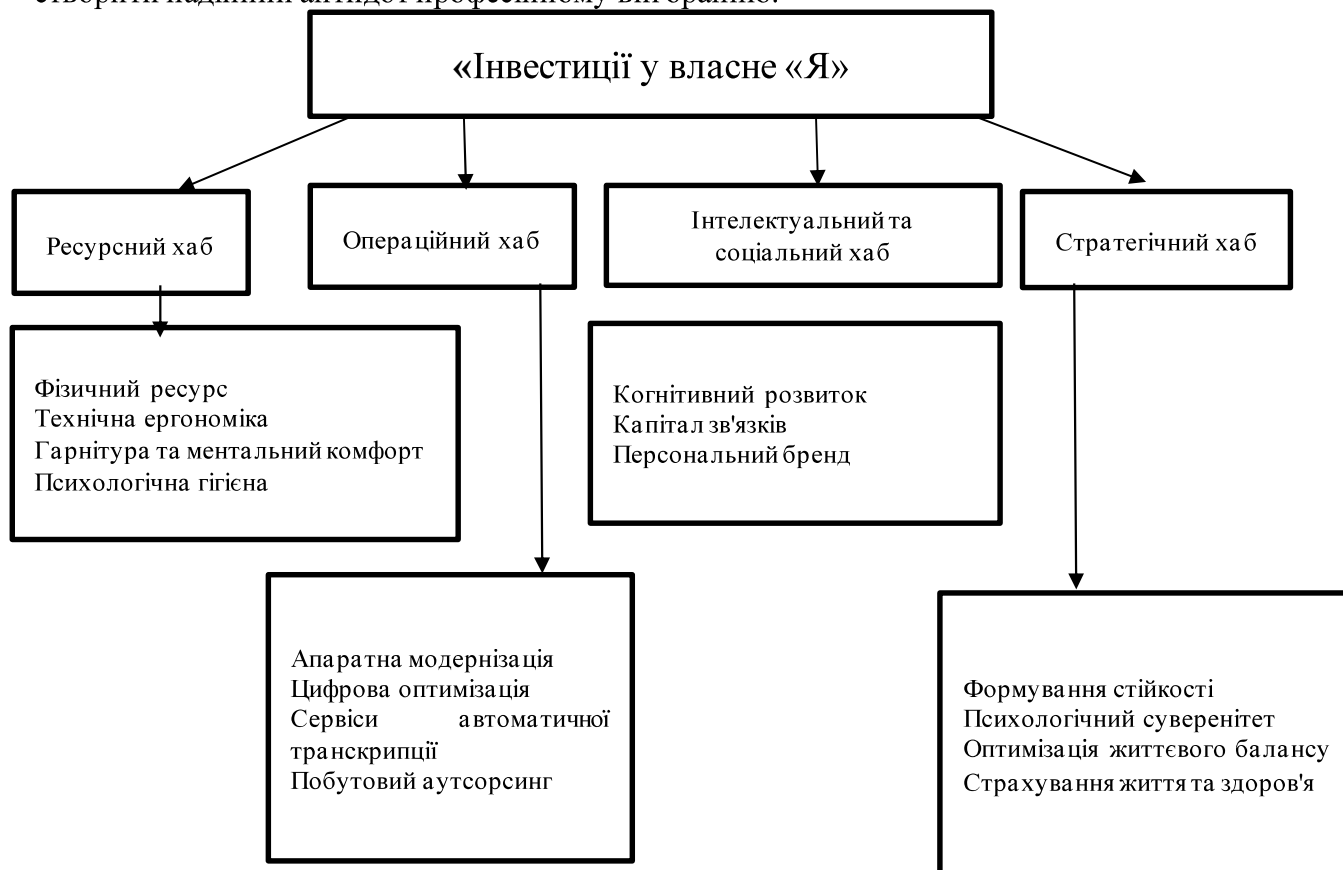


Рис. 1 - Узагальнена структура портфеля «Інвестиції у власне «Я»

Складено авторами

Провідна мета формування портфеля — поліпшити результати інвестування, надати сукупності активів такої інвестиційної якості, яка можлива лише за умови їх комбінації [8].

Будь-який збалансований портфель починається з фундаментальних, найбільш стабільних інвестицій, які забезпечують безперебійну роботу всієї системи. У структурі «Інвестицій у власне «Я» таким фундаментом є перший і найважливіший блок, спрямований на відновлення та підтримку нашого головного біологічного й технічного інструменту.

Ресурсний хаб, або капітальний ремонт «обладнання». Якщо цей актив виходить з ладу, всі інші інвестиції втрачають сенс. Психофізіологічний стан людини — це її основний капітал. Без належної профілактики та вчасного технічного обслуговування будь-яка система починає працювати в збиток, що неминуче призводить до банкрутства — професійного виснаження.

Основними стратегічними напрямками цього хабу є:

1. Фізичний ресурс, зниження біологічної амортизації. Цьому сприятиме купівля якісного матрацу та ортопедичної подушки - пряма інвестиція у фазу глибокого сну та когнітивне відновлення, блекаут-штор або маски для сну — повна темрява критично важлива для вироблення мелатоніну, регулярні медичні чекапи з метою запобігання критичній амортизації організму – проведення базових аналізів (вітамін D, феритин, гормони щитоподібної залози), щоб контролювати рівень енергії, а не лише реагувати на хвороби, абонемент у басейн, на йогу, фітнес-клуб чи танці для підтримки високого рівня життєвої енергії.

2. Технічна ергономіка або оптимізація робочого простору. Професійне офісне крісло, адже інвестиція в якісну підтримку спини сьогодні — це пряма економія десятків тисяч гривень на послугах реабілітологів та масажистів уже через рік. Сюди ж відносяться ергономічна підставка для ноутбука, регульований стіл (або насадка на стіл), що дозволяє працювати стоячи, це знімає навантаження з попереку. Окуляри з фільтром синього світла, які захищають зір під час тривалої

перевірки цифрових робіт та освітлення робочого місця нейтральним світлом для зменшення контрасту між екраном та кімнатою.

3. Гарнітура та ментальний комфорт. Для вчителя тиша — це дефіцитна розкіш. Інвестиція в навушники, які ефективно відсікають зовнішній шум (на перерві, у транспорті або вдома під час підготовки до занять), миттєво знижує стресове навантаження на нервову систему та підвищує концентрацію. Для проведення онлайн-уроків, якісний мікрофон із шумозаглушенням - це інвестиція у авторитет та кращу увагу учнів.

4. Психологічна гігієна або збереження ментального капіталу. Системні сесії з психологом, ретрити для відновлення внутрішнього балансу, створення «вільного від екранів» простору (наприклад, за 1-2 години до сну), прогулянки на свіжому повітрі без гаджетів чудово перезавантажують після перевірки десятків зошитів. Інвестиції в хобі (кераміка, живопис, садівництво) виконують роль емоційного перемикача та дозволяють мозку безпечно виходити з цілодобового режиму «викладання».

Друга складова інвестиційного портфеля — «Технічна ергономіка» — фокусується на оптимізації зовнішніх процесів. У класичному бізнесі успіх компанії визначається її операційною ефективністю — здатністю мінімізувати часові та фінансові витрати на рутинні завдання, щоб вивільнити ресурси для стратегічного планування.

Для сучасного педагога час є найбільш дефіцитним і водночас найдорожчим активом. Постійна підготовка до занять, перевірка робіт, ведення документації та написання звітів часто перетворюються на так звану «рутинну інфляцію», яка з'їдає не лише робочі години, а й особистий простір. Головна мета цього блоку — максимально знизити собівартість вашої робочої години за рахунок інтеграції сучасної техніки, програмного забезпечення та побутового сервісу. Це не про «витрати», це про купівлю вашого власного часу. Переводячи механічну роботу на рейки автоматизації, ми інвестуємо в інтелектуальну свободу та купуємо години для якісного відпочинку, що є прямим запобіжником професійного виснаження.

Основними інструментами «Технічної ергономіки» є:

Апаратна модернізація. Другий монітор — це інвестиція №1 для вчителя. Робота в режимі «одне вікно з журналом — інше з матеріалами» прискорює підготовку до уроків у 1,5–2 рази. Графічний планшет зі стилусом дозволяє перевіряти роботи від руки безпосередньо в цифровому форматі, не роздруковуючи їх, а швидкий SSD-накопичувач для комп'ютера назавжди позбавляє вчителя від очікування під час «зависання» системи.

Цифрова оптимізація - платні підписки на ШІ-помічники (наприклад, ChatGPT Plus для миттєвої генерації планів уроків, тестів та дидактичних матеріалів), преміум-версії платформ Canva чи Quizizz, сервіси автоматичного планування.

Сервіси автоматичної транскрипції, або голосовий менеджмент. Замість того, щоб годинами сидіти за клавіатурою, намагаючись набрати текст наукової статті чи чергового звіту, ви «наговорюєте» свої думки голосом під час прогулянки, а програма автоматично перетворює аудіоряд на структурований друкований документ.

Побутовий аутсорсинг - делегування домашньої рутини. Робот-пилосос, посудомийна машина, мультиварка з дистанційним керуванням, сервіси доставки продуктів або готових боксів з їжею, це класичні «вбивці вигорання». Для вчителя, який повертається додому після 6-7 уроків, делегування прибирання та миття посуду техніці — це купівля 1–1,5 години чистого, легального відпочинку щодня.

У фінансовому світі замало просто утримувати позиції — активи мають постійно працювати на підвищення капіталізації бізнесу та вихід на нові інвестиційні ринки. Для сучасного викладача Інтелектуальний та соціальний хаб — це інструмент формування високої конкурентоспроможності та диверсифікації професійної діяльності, підвищення власної ринкової вартості як експерта. Інвестиції в інтелектуальний продукт і соціальні зв'язки здатні генерувати довгострокові дивіденди у вигляді нових кар'єрних можливостей, грантів, авторських проєктів та професійного визнання.

Цей хаб структурується за такими ключовими векторами.

Когнітивний розвиток - освоєння суміжних та інноваційних галузей — курси з фінансової грамотності, вивчення іноземних мов, навчання фасилітації, медіації чи менеджменту проєктів. Це дозволяє педагогу вийти за межі суто традиційної вчительської ролі та трансформуватися в сучасного тьютора, ментора чи освітнього консультанта.

Капітал зв'язків. Активне членство у професійних асоціаціях, участь у масштабних форумах, поїздки на науково-практичні конференції. Це інвестиція у формування якісного нетворкінгу — кола однодумців та експертів, до яких завжди можна звернутися за професійною порадою, експертною оцінкою або надійним партнерством під час подачі на міжнародні гранти.

Персональний бренд, маркетинг особистості. Оплата якісної професійної фотосесії для ділових соцмереж (LinkedIn, Facebook), створення власного сайту-портфоліо, запуск авторського блогу, освітнього каналу чи розробка унікального комерційного спецкурсу. Ваш бренд — це нематеріальний актив, який починає працювати на ваше ім'я, забезпечуючи потік нових пропозицій.

Жодна інвестиційна стратегія не може вважатися успішною, якщо вона не захищена від форс-мажорів, зовнішніх криз та внутрішнього виснаження. Стратегічний хаб — це фінансовий та психологічний щит, головна мета якого — перевести професійну діяльність педагога з площини «робота заради виживання» в площину «робота заради задоволення та самореалізації». Коли людина має надійний захист, рівень її базової тривожності стрімко падає, звільняючи колосальний об'єм енергії для творчості, інновацій та впровадження сміливих освітніх підходів.

Загалом цей хаб складається з чотирьох фундаментальних елементів.

Формування стійкості. Створення та регулярне наповнення «подушки безпеки», яка здатна покрити мінімум 3–6 місячних бюджетів вашого життя. Відкриття окремого накопичувального рахунку під конкретну велику мрію, навіть 1–10% щомісячного доходу формують стійке відчуття контролю над власним життям та фінансової безпеки.

Психологічний суверенітет, або інвестиція у власне право сказати «ні». Це свідомою готовність відмовитися від токсичних проєктів, додаткового, але виснажливого навантаження чи неефективної комунікації. Сказати «ні» стає можливим саме тоді, коли у вас є сформований фінансовий люфт, який захищає вас від страху залишитися без засобів до існування.

Оптимізація життєвого балансу - купівля професійних послуг особистого асистента, сертифікованого бухгалтера (для ведення ФОП), кваліфікованого репетитора для власної дитини. Це стратегічний обмін фінансів на якість життя, який дозволяє провести вивільнений час у спілкуванні з родиною чи відпочинку.

Страховання життя та здоров'я. Оформлення надійного страхового поліса. Коли на рівні підсвідомості ви знаєте, що в разі неочікуваної хвороби чи травми всі медичні витрати будуть повністю покриті страховою компанією, внутрішня напруга зникає, забезпечуючи психологічний комфорт у довгостроковій перспективі.

Портфель «Інвестицій у власне «Я» не обов'язково наповнювати всіма елементами одночасно. Головне — почати з Ресурсного хабу і поступово будувати власну траєкторію фінансової та психологічної свободи. Інвестиція в себе — це не егоїзм, а грамотний менеджмент підприємства під назвою «Моє життя».

Відповідальне інвестування у ментальне здоров'я, зокрема суб'єкта освітньої діяльності у вигляді ефективного самокерування бажаннями, емоціями, думками розглядається як стратегічний актив, що забезпечує стійкість до стресів, зростання особистої ефективності, розвиток критичного мислення, підвищення рівня ментальної та комунікативної культури, покращення загальної якості життя.

Відповідальне інвестування як етичний підхід до зміцнення ментального здоров'я передбачає програму свідомого спрямування педагога до цілеспрямованого вдосконалення, духовно-морального збагачення, активності, продуктивності, що зменшує вигорання, витрати сил, часу, матеріальних ресурсів для виконання освітніх цілей і завдань, забезпечує подальший особистісно-професійний саморозвиток, покращення фізичного стану.

Вмотивованим цілепокладанням до розгляду зазначеного проблемного питання може послуговувати сповнений творчим піднесенням вислів Сократа: «Щоб змінити світ, треба

спочатку змінити себе», що спонукає, зокрема до набуття додаткових компетенцій з самокерування бажаннями, емоціями, думками засобами порівняльного самоаналізу, реалізуючи першорядне завдання – об'єктивація самооцінки сформованості ментального здоров'я та напрямки його покращення.

Основними поняттями та визначеннями, що утворюють єдине понятійне поле проблеми розгляду є критичне мислення, ментальне здоров'я, самоаналіз.

Самоаналіз, в контексті проблеми, розглядається як спосіб пізнання себе, виховання волі засобами самодисципліни та самоорганізації, формування почуття міри, самовладання, розвитку критичного мислення, зростання особистої ефективності з утворення стратегічного активу ментального здоров'я особистості педагога. У такому контексті доречно згадати вислів Григорія Сковороди «Сенс людського існування – подвиг самопізнання».

Технологічними засобами порівняльного самоаналізу з формування ментального здоров'я у динаміці зростання особистої ефективності послуговують критерії (когнітивний – професійні знання, емоційно-ціннісний – особисті якості, діяльнісний – педагогічні уміння, компетенції); показники (вибір головного, почуття міри, самовладання, критичне мислення, ефективні дії) з відповідно прогнозованим результатом: сформованість культури пом'яті, як зміцнілий імунітет проти інформаційних маніпулювань, культури бажань як зміцнілий вольовий імунітет, культури емоцій як зміцнілий емоційний імунітет, культури думок як зміцнілий ментальний імунітет.

Діагностична таблиця «Самоаналіз зміцнення ментального здоров'я як стратегічного активу» (табл. 1) дає змогу наблизити самооцінку до максимально об'єктивної за своїми силами та можливостями, враховуючи динаміку позитивних самозмін «тут і зараз» за простою технологічною схемою відвертих відповідей, наданих самому собі «так» або «ні» на кожне із сформульованих питань.

Таблиця 1 - Самоаналіз зміцнення ментального здоров'я як стратегічного активу

Етап	Зміст етапу, закладений у запитанні	Інструмент трансформування активізованої до перетворення якості	Прогнозована результативність етапу
1.	Ти розчарований життям?	Уміння сказати обґрунтоване, неконфліктне «ні»	Бадьорість, уміння програвати, мирність, відповідальність
2.	Ти розчарований своїм матеріальним станом?	Своєчасний аналіз своїх незавершених справ	Активність, уміння виконати незавершену справу, терпіння, вдячність
3.	Ти розчарований своїм частим нездоров'ям?	Розуміння взаємозв'язку причин і наслідків генерованих думок і дій	Почуття міри, самовладання, прощення інших та себе
4.	Ти розчарований роботою, яку виконуєш?	Уміння обирати головне з сукупності другорядних факторів	Працездатність, мобілізація особистих сил за усвідомленим цілепокладанням
5.	Ти розчарований людьми з якими повсякденно взаємодієш?	Об'єктивація самооцінки особистих досягнень	Взаєморозуміння, взаємоповага, милосердя
6.	Ти розчарований у часі, в якому живеш?	Усвідомлення цілепокладання (Хто ти?)	Працелюбність, щирість, співчуття

Складено авторами

Якщо на всі шість запитань, відповідь «так», то справа виключно у самому собі. Набуті духовні знання, на жаль, не систематизовані, бажання непомірні та немиролюбний сам до себе [9].

Результативність етапів у зазначених параметрах досягається передусім неупередженим самоаналізом особистих ментально-чуттєвих проявів (у бажаннях, емоціях, думках, спонуках,

прагненнях, словах, діях), своєчасним трансформуванням активізованої до перетворення якості, об'єктивністю самооцінки особистих здобутків.

Порушення узгодженості спонукальних мотивів у форматі: «хочу – одне, можу – інше, необхідно – третє» провокує внутрішній конфлікт, неспокій, розчарування, претензії до інших та обставин, що спричинює нерозуміння себе та того, що відбувається, стає свідченням недостатньої самоорганізації у думках та призводить до неефективних дій, погіршення ментального, а отже і фізичного здоров'я.

Унормування особистих спонукань в організовано-корисній діяльності підпорядковане сумірному за силами запиту: «Я не можу?» чи «Я не хочу?» реалізувати «тут і зараз» те, що потребує невідкладного виконання? Ефективним рішенням за першим викликом («Я не можу») послугує наполеглива праця із надбання нових знань, навичок, компетенцій для реалізації спланованих цілей і завдань. Другий виклик («Я не хочу») передбачає спрямування індивідуального ресурсу сил до подолання лінощів, заздрощів, ревнощів до досягнень інших та проявів некомпетентності, безвідповідальності з докладання особистих зусиль, передусім для перемоги над собою невмілим.

За будь-яких суттєвих викликів накопичення знань, умінь, додаткових компетенцій сприятиме відкриттю нових можливостей з реалізації поточних та довгострокових цілей, набуттю загальних і професійних компетентностей, зокрема уміння надавати об'єктивну самооцінку сформованості критичного мислення, зростання особистої ефективності, зміцнення ментального здоров'я як стратегічного активу розумно мислячого педагога.

Специфічною ознакою употужнення ментального здоров'я у вимірі особистої ефективності є динаміка зростання критичного мислення, що розглядається у параметрах умовно низького, середнього, високого рівнів ментальної працездатності: «я + вони», «вони і я», «вони + я». Ментальна працездатність у форматі мислення «я + вони» засвідчує недостатнє набуття чеснот, зокрема безкорисливості для творчої самореалізації. Проте наполегливість у пізнанні особистих можливостей, вміння бачити свої недоліки, що перешкоджають подальшому розвитку почуття міри у бажаннях, емоціях, думках, діях спрямовують до позитивних самозмін.

Показовим результатом порівняльного самоаналізу зі зростання критичного мислення послугує досліджений характерний взаємозв'язок сформованості ментальної працездатності та професійної компетентності, насамперед в умінні самостійно приймати конструктивні рішення, персональній відповідальності за наслідки генерованих думок та дій, здатності убезпечити себе від роздратування, осуду, ліні, розчарування, у набутті навичок прощати образника, трансформувати активізовані до перетворення якості, накопичувати чесноти, поглиблювати знання про себе, обирати головне зі сукупності другорядних повсякденних справ, розвивати здатність до творення миру у собі.

Об'єктивація самооцінки як система засобів, правил, прийомів, що забезпечує подальше особистісно-професійне зростання, підвищення рівня культури поліфункціональних комунікацій сприяє розкриттю прихованого потенціалу чеснот суб'єкта освітньої діяльності внаслідок природних трансформацій у структурі індивідуального ресурсу сил у напрямку творчої самореалізації.

Умови, що спричинюють взаємозалежність ментального здоров'я, критичного мислення у вимірі зростання особистої ефективності, свідомого спрямування до самопізнання у динаміці ціннісних накопичень сформульовані простими і зрозумілими формулами: «Не проклинай (ворогів своїх); Не засуджуй (невігласів); Не принижуй (суперників); Не гнівайся (на кривдників); Не оспорюй (демагогів); Не супереч (інакомислячим); Не жартуй (над невмілим)», застосування яких сприяє налагодженню дружніх стосунків, підвищенню рівня культури міжособистісних комунікацій, у цілому якості життя. Узагальнюючи зазначений перелік дієвих настанов окреслюється ціннісно-змістова мотивація до подальшого набуття компетенцій зі свідомого самокерування індивідуальним ресурсом сил «Роби велике, не обіцяючи великого» як стратегічного активу ментального здоров'я розумно мислячого суб'єкта освітньої діяльності.

Як не відкладати власний розвиток, подолати прокрастинацію та страх інвестувати в освіту й самореалізацію. У сучасному науковому дискурсі поняття «інвестиції в себе» набуває

міждисциплінарного характеру, інтегруючи підходи економічної теорії, психології особистості, педагогіки та соціології. Попри те, що первинно воно сформувалося в межах економічної науки, сьогодні його зміст значно розширюється і охоплює широкий спектр внутрішніх ресурсів людини, які забезпечують її розвиток і ефективно функціонування в соціумі.

У вітчизняній науковій традиції ідеї, близькі до концепції інвестицій у себе, розглядаються через призму теорії людського капіталу, відповідно до якої освіта, професійні компетентності, стан здоров'я та психологічні характеристики особистості виступають стратегічними ресурсами її життєдіяльності. У сучасному суспільстві знання, уміння та особистісні якості стають визначальними чинниками соціального і професійного успіху, що обумовлює необхідність їх постійного розвитку та оновлення. Таким чином, інвестиції в себе можна розглядати як форму цілеспрямованого накопичення людського капіталу.

У психологічному аспекті інвестиції в себе доцільно трактувати як усвідомлену, цілеспрямовану діяльність особистості, спрямовану на розвиток її когнітивних, емоційних, поведінкових і фізичних характеристик. У цьому контексті інвестиції в себе виступають не лише як зовнішні дії (навчання, підвищення кваліфікації, турбота про здоров'я), але й як внутрішня робота особистості — рефлексія, переосмислення досвіду, формування нових життєвих стратегій.

Важливим теоретичним аспектом є розмежування понять «витрати» та «інвестиції». У психологічному та соціально-педагогічному контексті витрати характеризуються ситуативністю та короткочасністю ефекту, тоді як інвестиції мають стратегічний характер і спрямовані на довготривале накопичення ресурсів особистості. Розвиток особистості пов'язаний із формуванням здатності до життєтворення — процесу, в якому кожна дія набуває значення лише в контексті довгострокових життєвих перспектив [3, с. 112]. Відповідно, інвестиції в себе передбачають орієнтацію на майбутнє та усвідомлення відкладеного результату.

У цьому контексті доцільно звернути увагу на феномен накопичувального ефекту розвитку, який широко описується у психології діяльності та саморегуляції. Його сутність полягає в тому, що навіть незначні, але регулярні дії призводять до суттєвих змін у структурі особистості. М. В. Савчин наголошує, що формування нових якостей особистості відбувається через систематичну діяльність, яка поступово змінює її внутрішні установки та поведінкові патерни [10, с. 89]. Таким чином, інвестиції в себе мають кумулятивний характер і реалізуються через повторюваність та послідовність дій.

Окрему увагу в теоретичному осмисленні інвестицій у себе слід приділити їх зв'язку з проблемою суб'єктивного благополуччя. У вітчизняній психології ця проблема розглядається через категорії самореалізації, життєвої задоволеності та психологічного благополуччя. Зокрема, Т. М. Титаренко підкреслює, що стійке відчуття задоволення життям формується не через зовнішні досягнення чи матеріальні блага, а через процес особистісного розвитку та реалізації внутрішнього потенціалу [3, с. 112]. Таким чином, інвестиції у власний розвиток виступають не лише інструментом досягнення зовнішнього успіху, але й умовою внутрішньої гармонії та психологічної стійкості.

Важливим є також соціальний вимір інвестицій у себе. Як зазначає І. Д. Бех, особистість формується у взаємодії з іншими людьми, а її розвиток значною мірою визначається соціальним середовищем і характером міжособистісних відносин [11, с. 56]. У цьому контексті інвестиції в себе включають не лише індивідуальні зусилля, але й свідомий вибір соціального оточення, яке сприяє розвитку, підтримує цінності самореалізації та створює умови для особистісного зростання.

Таким чином, узагальнюючи різні теоретичні підходи, інвестиції в себе можна визначити як комплексний процес усвідомленого накопичення особистісних ресурсів, що охоплює когнітивну, емоційну, фізичну та соціальну сфери. Вони мають стратегічний характер, реалізуються через систематичну діяльність і спрямовані на забезпечення довготривалого розвитку, психологічного благополуччя та ефективної самореалізації особистості в сучасному суспільстві.

Професійна реалізація. Інвестиції в особистий розвиток є важливим чинником професійної реалізації в умовах сучасного суспільства, де традиційні уявлення про стабільність професійного шляху зазнають суттєвих змін. Сьогодні професійна компетентність визначається не лише обсягом отриманих знань, а передусім здатністю до їх постійного оновлення, переосмислення та практичного застосування.

У цьому контексті В. Г. Кремень наголошує, що сучасна освіта повинна формувати людину, здатну до інноваційної діяльності, творчого мислення та безперервного навчання протягом життя [1, с. 45]. Такий підхід передбачає активну позицію особистості у власному розвитку та готовність до постійного професійного вдосконалення.

Водночас українські дослідники підкреслюють, що професійна реалізація тісно пов'язана з рівнем сформованості внутрішньої мотивації та ціннісних орієнтацій. Справжня самореалізація можлива лише за умови, коли професійна діяльність відповідає внутрішнім потребам і смислам особистості. Таким чином, інвестиції в себе сприяють не лише підвищенню професійної ефективності, але й досягненню відчуття задоволеності власною діяльністю.

Профілактика емоційного вигорання. Одним із важливих аспектів інвестування в себе є профілактика емоційного вигорання, яке є характерним для представників професій типу «людина–людина», зокрема педагогів. Емоційне вигорання проявляється у хронічному виснаженні, зниженні професійної мотивації, втраті інтересу до діяльності та зниженні ефективності праці.

Однією з ключових причин вигорання є відсутність можливостей для розвитку, професійного зростання та самореалізації. У таких умовах діяльність втрачає смислове наповнення, що призводить до психологічного виснаження.

Інвестиції в себе, зокрема у розвиток нових навичок, розширення професійних можливостей та підтримку психоемоційного стану, виступають ефективним засобом профілактики вигорання. Вони сприяють відновленню внутрішнього ресурсу, підвищенню мотивації та формуванню відчуття професійної значущості.

Соціальний вплив. Інвестиції в особистісний розвиток мають не лише індивідуальне, але й соціальне значення. Особливо це актуально для педагогічної діяльності, де особистість вчителя виступає важливим фактором формування особистості учнів.

Педагог є носієм цінностей, норм і моделей поведінки, які транслуються учням у процесі взаємодії. Таким чином, рівень особистісного розвитку вчителя безпосередньо впливає на формування світогляду, мотивації та поведінкових стратегій дітей.

Процес соціалізації значною мірою відбувається через міжособистісну взаємодію, у якій важливу роль відіграє приклад значущого дорослого. У цьому контексті інвестиції в себе набувають суспільного значення, оскільки сприяють формуванню більш зрілих, відповідальних і психологічно стійких членів суспільства.

Формування інвестиційної поведінки особистості є складним багаторівневим процесом, що передбачає не лише усвідомлення необхідності розвитку, але й формування стійких моделей діяльності, спрямованих на накопичення внутрішніх ресурсів. У психологічному контексті така поведінка розглядається як прояв суб'єктності особистості, її здатності до саморегуляції, саморозвитку та цілеспрямованої організації власного життя.

В основі формування інвестиційної поведінки лежить механізм вироблення звичок, які забезпечують сталість і послідовність розвитку. У вітчизняній психології підкреслюється, що саме систематичність діяльності є визначальним чинником формування нових якостей особистості. М. В. Савчин зазначає, що розвиток особистості здійснюється через багаторазове повторення дій, які поступово закріплюються як стійкі поведінкові патерни та переходять у внутрішні регулятори діяльності [10, с. 89].

Важливу роль у цьому процесі відіграє саморегуляція, яка забезпечує здатність особистості планувати, організувати та контролювати власну діяльність. Саморегуляція виступає механізмом узгодження цілей і реальних дій, що дозволяє людині не лише ставити завдання розвитку, але й послідовно їх реалізовувати.

Окремого значення набуває рефлексія як здатність до аналізу власного досвіду, оцінювання результатів діяльності та корекції поведінки. Рефлексія дозволяє особистості усвідомлювати зміни, які відбуваються в процесі розвитку, і виступає важливим чинником підтримки мотивації. Рефлексія є ключовим механізмом життєтворення, оскільки вона забезпечує переосмислення досвіду і формування нових життєвих стратегій.

Таким чином, інвестиційна поведінка формується як результат взаємодії когнітивних, мотиваційних і поведінкових механізмів, що забезпечують системність і цілеспрямованість розвитку особистості.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що інвестиції в себе є необхідною умовою ефективного функціонування особистості в умовах сучасного суспільства, яке характеризується високою динамічністю, невизначеністю та зростанням вимог до професійної компетентності.

Інвестиції в особистісний і професійний розвиток забезпечують формування ключових характеристик сучасної особистості, зокрема адаптивності, психологічної стійкості, здатності до саморозвитку та професійної мобільності. Вони мають кумулятивний характер і реалізуються через систематичну діяльність, спрямовану на розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів.

Особливого значення інвестиції в себе набувають у професійній діяльності педагога, де особистість фахівця виступає основним інструментом впливу. Рівень особистісного розвитку вчителя визначає не лише якість освітнього процесу, а й формування особистості учнів, їхніх цінностей, установок і моделей поведінки.

Таким чином, інвестиції в себе мають стратегічне значення як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому, оскільки вони сприяють формуванню людського потенціалу, який є основою соціального розвитку та прогресу.

Список використаних джерел

1. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в освіті: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2008. 520 с.
2. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості: монографія. Київ: КММ, 2006. 240 с.
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: в межах і за межами буденності: монографія. Київ: Либідь, 2011. 376 с.
4. Linde L., Bergström M. The effect of one night without sleep on problem-solving and immediate recall. *Psychol. Res.* 1992. Vol. 54. P. 127–136.
5. Jones B., Parsons O. A. Impaired abstracting ability in chronic alcoholics. *Arch. Gen. Psychiatry.* 1971. Vol. 24. P. 71–75.
6. Pontón M. O., Satz P., Herrera L., Ortiz F., Urrutia C. P., Young R., D'Elia L. F., Furst C. J., Namerow N. Normative data stratified by age and education for the Neuropsychological Screening Battery for Hispanics (NeSBHIS): Initial report. *J. Int. Neuropsychol. Soc.* 1996. Vol. 2. P. 96–104.
7. Anandi Mani, Sendhil Mullainathan, Eldar Shafir, Jiaying Zhao. Poverty Impedes Cognitive Function. *Science.* 2013. Vol. 341, Issue 6149. P. 976–980. URL: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1238041> (дата доступу: 20.05.2026).
8. Портфельне інвестування: підручник / О. Г. Шевченко, Т. В. Майорова, О. М. Юркевич, С. В. Урванцева [та ін.]; за наук. ред. О. Г. Шевченко, Т. В. Майорової. К.: КНЕУ, 2010. 407 с.
9. Євтух М. Б., Пінковська Е. А., Черкашина Т. В. Методики особистісно-професійного самовдосконалення суб'єкта педагогічної діяльності засобами самопізнання: навчально-методичний посібник: для педагогічних працівників. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А., 2016. 406 с.
10. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 464 с.
11. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: монографія. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.

References

1. Kremen V. H. (2008). *Filosofia liudynotsentryzmu v osviti: monohrafiia* [Philosophy of human-centrism in education: a monograph]. Kyiv: Pedahohichna dumka. 520 p. [in Ukrainian]
2. Maksymenko S. D. (2006). *Heneza zdiisnennia osobystosti: monohrafiia* [The genesis of personality realization: a monograph]. Kyiv: KMM. 240 p. [in Ukrainian]

3. Tytarenko T. M. (2011). Zhyttievyi svit osobystosti: v mezhakh i za mezhamy budennosti: monohrafiia [The life world of personality: within and beyond the boundaries of everyday life: a monograph]. Kyiv: Lybid. 376 p. [in Ukrainian]
4. Linde L., Bergström M. (1992). The effect of one night without sleep on problem-solving and immediate recall. *Psychol. Res.*, 54, 127–136. [in English]
5. Jones B., Parsons O. A. (1971). Impaired abstracting ability in chronic alcoholics. *Arch. Gen. Psychiatry*, 24, 71–75. [in English]
6. Pontón M. O., Satz P., Herrera L., Ortiz F., Urrutia C. P., Young R., D'Elia L. F., Furst C. J., Namerow N. (1996). Normative data stratified by age and education for the Neuropsychological Screening Battery for Hispanics (NeSBHIS): Initial report. *J. Int. Neuropsychol. Soc.*, 2, 96–104. [in English]
7. Anandi Mani, Sendhil Mullainathan, Eldar Shafir, Jiaying Zhao (2013). Poverty Impedes Cognitive Function. *Science*, 341 (6149), 976–980. Available at: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1238041> (accessed: 20.05.2026) [in English]
8. Shevchenko O. H., Maiorova T. V., Yurkevych O. M., Urvantseva S. V. [et al.] (2010). Portfelne investuvannia: pidruchnyk [Portfolio investing: a textbook] / za nauk. red. O. H. Shevchenko, T. V. Maiorovoi. Kyiv: KNEU. 407, [1] p. [in Ukrainian]
9. Yevtukh M. B., Pinkovska E. A., Cherkashyna T. V. (2016). Metodyky osobystisno-profesiynoho samovdoskonalennya subyekta pedahohichnoyi diyalnosti zasobamy samopiznannya: navchalno-metodychnyy posibnyk: dlya pedahohichnykh pratsivnykiv [Methods of personal and professional self-improvement of the subject of pedagogical activity by means of self-knowledge: a textbook for pedagogical workers]. Cherkasy: Vydavets Chabanenko Yu. A. 406 p. [in Ukrainian]
10. Savchyn M. V. (2012). Zahalna psykholohiia: navch. posib. [General psychology: a textbook]. Kyiv: Akademvydav. 464 p. [in Ukrainian]
11. Bekh I. D. (2012). Osobystist u prostori dukhovnoho rozvytku: monohrafiia [Personality in the space of spiritual development: a monograph]. Kyiv: Akademvydav. 256 p. [in Ukrainian]

CHERKASHYNA Tetiana

Dr. Sc. (Pedagogical), Professor,

MI «Cherkasy Regional Institute of Postgraduate Education for Pedagogical Workers of Cherkasy Regional Council», Cherkasy, Ukraine

SOTULA Oksana

PhD (Economics) MI «Cherkasy Regional Institute of Postgraduate Education for Pedagogical Workers of Cherkasy Regional Council», Cherkasy, Ukraine

MISAILOVA Kseniia

Senior Lecturer, MI «Cherkasy Regional Institute of Postgraduate Education for Pedagogical Workers of Cherkasy Regional Council», Cherkasy, Ukraine

INTERNAL INVESTMENT PORTFOLIO: PSYCHOLOGY AND ECONOMICS OF SELF-DEVELOPMENT

Introduction. Today, in an era of total uncertainty and rapid change, the traditional understanding of «investment» extends far beyond bank accounts or real estate. The individual themselves—their mental health, educational level, and capacity for adaptation – is becoming the most stable and high-yield asset.

In this context, the problem of investing in one's own development as a factor in ensuring psychological resilience and professional mobility acquires particular urgency.

Purpose. The Financial Freedom Forum «Investments in Your Own 'Self'», held on April 24, 2026, by the Department of Psychological and Economic Education of the Municipal Institution «Cherkasy Regional Institute of Postgraduate Education for Pedagogical Workers of Cherkasy Regional Council» was timed to coincide with International Financial Independence Day. It served as a platform for a profound rethinking of how economic categories intertwine with psychological well-being.

Financial literacy is often viewed merely as the ability to count money; however, contemporary challenges prove that true financial freedom begins with managing one's own desires and overcoming internal barriers. This research represents a synergy of expert insights, each revealing a unique aspect of building «internal human capital».

Results. For educators, who by nature are inclined to give more than they receive, financial insecurity deals a double blow. It not only restricts their opportunities for quality recovery but also intensifies feelings of injustice and helplessness. Therefore, it is no longer possible to ignore the fact that emotional burnout in education has a distinct financial undertone.

The portfolio «Investments in Your Own 'Self'» is a comprehensive strategy for managing an individual's internal and external resources. The primary objective of this portfolio is to provide the educator with the highest level of professional resilience, protect them against the inflation of mental strength, and establish a reliable antidote to professional burnout. This portfolio consists of resource, operational, intellectual and social, and strategic hubs.

Responsible investment in mental health, particularly that of an educational subject through the effective self-management of desires, emotions, and thoughts, is viewed as a strategic asset. This asset ensures stress resistance, increases personal effectiveness, fosters the development of critical thinking, enhances the level of mental and communicative culture, and improves the overall quality of life.

From a psychological perspective, investing in oneself is appropriately interpreted as an individual's conscious, purposeful activity aimed at developing their cognitive, emotional, behavioral, and physical characteristics. In this context, investing in oneself manifests not only as external actions but also as the internal work of the individual – reflection, the rethinking of experience, and the formulation of new life strategies.

Conclusions. The conducted analysis allows for the conclusion that investing in oneself is a necessary condition for the effective functioning of an individual in modern society, which is characterized by high dynamism, uncertainty, and increasing demands on professional competence.

Investments in personal and professional development ensure the formation of key characteristics of the modern individual, particularly adaptability, psychological resilience, the capacity for self-development, and professional mobility. These investments possess a cumulative character and are realized through systematic activity directed at developing cognitive, emotional, and behavioral resources.

Investing in oneself acquires special significance in the professional activity of an educator, where the specialist's personality serves as the primary tool of influence.

Keywords: human capital, professional burnout, self-development, psychological hygiene, operational efficiency, financial freedom.

Одержано редакцією: 24.02.2026
Прийнято до публікації: 12.03.2026