



1. Сучасне уявлення про здоров'я охоплює взаємозалежні та взаємопов'язані фізичну, психоемоційну, соціальну й духовну складові частини.
2. Здоровий спосіб життя людина реалізує завдяки відповідній стратегії — комплексу усвідомлених і послідовних дій та рішень для підтримання й покращення кожного зі складників здоров'я.
3. Індивідуальна стратегія здорового способу життя — це гнучкий план дій, розроблений свідомо і спрямований на поліпшення й підтримку здоров'я конкретної людини.
4. Створення власної стратегії здорового способу життя — це довгостроковий проєкт добробуту, що допомагає пізнавати себе, дбати про здоров'я і будувати гармонійне, щасливе життя.



svitdovkola.org/zbd9/14

§ 14. Фізіологічна, психологічна і соціальна зрілість

Свобода — це не те, що тобі дають, а те, що ти береш. А щоб узяти — треба подорослішати.

*Оксана Забужко,
українська письменниця, публіцистка*



1. Що для тебе означає подорослішати? Чи погоджуєшся ти з думкою Оксани Забужко, що дорослішання має стати обов'язковою умовою для здобуття свободи? Які характеристики, на твою думку, притаманні дорослій людині?

Дорослість і зрілість: спільне й відмінне



2. Чи завжди дорослу людину можна вважати зрілою? Наведи приклади з життя або художніх творів, де вік людини не відповідає її рівню зрілості. Як розпізнати “незрілу” особистість?

Мабуть, нині ти часто чуєш на свою адресу: “Ти вже майже дорослий/доросла”, “Ти вступаєш у новий етап життя”. Справді, вік 14–15 років — важливий етап на шляху дорослішання. Адже це період інтенсивних змін в організмі, зокрема мозку, оскільки в цьому віці формуються головні якості дорослої людини.

Зрілість — це стан людини, що виявляється у сформованості її особистісних якостей, здатності до саморегуляції, відповідальної поведінки й усвідомлених рішень.



Важливо усвідомлювати, що дорослість стосується віку людини (по досягненню 18 років вона вже доросла), натомість зрілість — це якісний показник її стану, якого набувають іноді впродовж усього життя. На відміну від простого дорослішання, зрілість передбачає певний баланс між фізіологічним станом, емоційною стійкістю і соціальною відповідальністю, що сприяє глибшій самореалізації.

У чому проявляється фізіологічна зрілість?

Наразі ти переживаєш найактивнішу фазу пубертатного періоду, що прокладає “місток” у доросле життя. Повне фізіологічне дозрівання триватиме до 20–25 років. Нині ж відбувається статеве дозрівання, що характеризується сформованістю вторинних статевих ознак, набуттям організмом репродуктивної функції. Водночас припиняється лінійний ріст тіла, кісткова тканина стає максимально щільною, адже завершує формуватися скелет. Дозріває нервова система, особливо префронтальні ділянки кори головного мозку, що відповідають за складне планування, контроль імпульсів і поміркованість у вчинках.

Фізіологічна зрілість — це стан людського організму, коли його системи досягають оптимального рівня розвитку і функціонування.

На етапі фізіологічного дозрівання стабілізується робота всіх внутрішніх органів і систем (серцево-судинної, дихальної, ендокринної, імунної тощо). Це дає їм змогу працювати з максимальною ефективністю та стійкістю.

3. На основі опрацьованої інформації разом з однокласником/однокласницею доповніть схему-опору “Ознаки фізіологічної зрілості”.
4. Проведи самоспостереження на тему “На шляху до фізіологічної зрілості”. Дай відповіді на запитання:
 - ☀ Які фізіологічні зміни я помічаю у своєму тілі? Як ці зміни впливають на моє самопочуття, рівень енергії чи настрої?
 - ☀ Чи помітні зміни в роботі внутрішніх систем організму? Як я відчуваю ці процеси?
 - ☀ Які зміни ти помічаєш у своїй розумовій діяльності? Як це відображається на інтелектуальних процесах (концентрація уваги, запам’ятовування інформації тощо) та емоційній сфері?
 - ☀ Який висновок можна зробити за результатами самоспостереження?

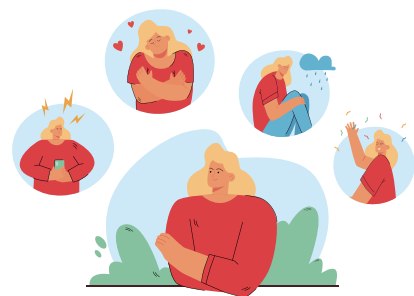
Досягнення фізіологічної зрілості — індивідуальний процес, що залежить від генетичних, екологічних і соціальних факторів та відбувається в кожній людини по-різному й у свій час.



Що таке психологічна зрілість?

Цей аспект зрілості чи не найважливіший для твого особистісного зростання. У житті нерідко виникають ситуації, коли колективна думка має відчутний вплив, а твій погляд не збігається з нею. Здатність вирішувати самостійно, незалежно від думки інших, діяти відповідно до своїх цінностей — одна з ознак психологічної зрілості.

- 5.** Проаналізуй ситуацію із заборобою користуватися телефонами під час уроків. Дай відповіді на запитання за її змістом.



То що ж таке “психологічна зрілість”? Учені вважають, що вона визначає рівень розвитку особистості, а також характеризується здатністю до свідомого й відповідального регулювання своєї поведінки, думок та емоцій. Це не лише відсутність дитячих рис, а складна система внутрішніх якостей, що дає людині змогу ефективно взаємодіяти зі світом, долати труднощі й реалізовувати свій потенціал.

- 6.** Ознайомся з ознаками психологічної зрілості людини. Переглянь навчальне відео. Доповни перелік ознак психологічної зрілості на основі переглянутого.

У структурі психологічної зрілості виокремлюють компоненти, що відповідають сферам психіки: пізнавальний (інтелектуальний), емоційний, вольовий (регуляторний), соціальний, мотиваційно-діяльнісний.

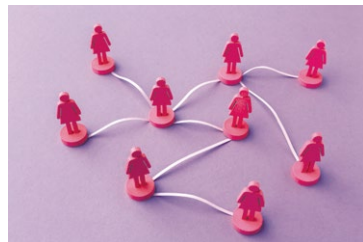
- 7.** Разом з однокласниками/однокласницями поміркуйте, до яких компонентів належать зазначені вище ознаки. Чи є ознаки, які перебувають на межі кількох компонентів?

- 8.** Ознайомся з психологічними портретами твоїх ровесників. У кого з них проявляються ознаки психологічної зрілості, а хто демонструє психологічну незрілість?

✨ Що саме в поведінці підлітків свідчить про психологічну зрілість/незрілість?



Щоб досягти психологічної зрілості, людина має “виросли” інтелектуально й емоційно, у неї мають активізуватися регуляторні механізми та з’явитися мотиваційно-ціннісні орієнтири. Зрозуміло, що у свої 14–15 років ти ще не можеш бути повністю психологічно зрілим/зрілою. Проте вже нині демонструєш самостійність, відповідальність, учишся контролювати свої емоції, розуміти інших, прагнеш ефективно взаємодіяти з людьми. Розвиток психологічної зрілості — постійний процес самовдосконалення, який потребує значних зусиль і роботи над собою. Він схожий на тривалу подорож, що може розтягнутися на ціле життя.



Яку людину називають соціально зрілою?

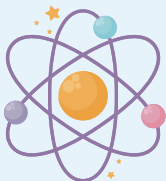
9. Ознайомся із ситуацією, що склалась у класі, де учні мали самостійно, без контролю вчителя, виконати завдання на уроці. Дай відповіді на запитання.

Соціальна зрілість проявляється в здатності людини ефективно взаємодіяти із соціумом, дотримуючись його норм і правил. А також відігравати певні соціальні ролі, проявляти громадянську активність і відповідальність. Ця сукупність внутрішніх якостей і поведінкових навичок дає можливість повноправного членства в будь-якій спільноті — від сім’ї та кола друзів до професійного колективу й суспільства загалом.

10. Об’єднайтеся в групи по 3–4 особи. Ознайомтеся з інфографікою “Соціальна зрілість: твій ключ до успіху в суспільстві”. На її основі створіть портрет соціально зрілої людини. Запропонуйте “рецепт” досягнення соціальної зрілості для своїх ровесників.

Соціальна зрілість у людини формується протягом усього життя. Це відбувається це під впливом виховання, освіти, життєвого досвіду, самопізнання, рефлексії тощо. У 14–15 років підлітки набувають соціальних навичок, зокрема норм колективної взаємодії. Обмінюються соціальним досвідом, виробляють стратегії розв’язування конфліктів і вчать емпатії. У цей період у свідомості закладаються перші уявлення про соціальну відповідальність.

Наукові дослідження



Близько 85 % кар’єрного успіху залежить від розвинутих “м’яких навичок” (soft skills) і соціальної зрілості (комунікації, емоційного інтелекту, лідерства, уміння працювати в команді тощо), і тільки 15 % — від технічних знань та IQ.

Чому моніторинг здоров'я важливий у процесі дорослішання?



- 11.** Пригадай, що таке моніторинг здоров'я. Навіщо він потрібен? За допомогою яких методів проводять моніторинг здоров'я?



Постійний моніторинг здоров'я на всіх рівнях є твоїм особистим навігатором на шляху дорослішання. Твій організм активно росте, формуються всі системи, відбувається статеве дозрівання, а мозок продовжує свою “добудову”. Тому такий моніторинг забезпечує інструменти для свідомого управління власним здоров'ям, а отже й життям, відповідального прийняття рішень і формування цілісної особистості, готової до викликів дорослості. Так регулярне відстеження власного стану стає не лише практикою турботи про себе, а й важливим кроком до зрілої та усвідомленої участі в суспільному житті.



- 12.** Під час практикуму 5 (див. с. 91) виконай діагностику рівня свого здоров'я. Проаналізуй результати дослідження.

✨ За потреби використай їх для корекції особистої стратегії здорового способу життя.



1. Зрілість особистості полягає в готовності до повноцінної життєдіяльності, яка досягається через поступовий і гармонійний розвиток її фізичних, психологічних і соціальних якостей.
2. Фізіологічна зрілість людини відображає досягнення повного розвитку всіх систем і органів. Психологічна зрілість визначає здатність до свідомого і відповідального керування власними думками, емоціями й поведінкою. Соціальна зрілість відображає спроможність людини ефективно взаємодіяти з соціумом.
3. Аспекти зрілості розвиваються по-різному. Досягнення фізіологічної зрілості — індивідуальний процес, що залежить від генетичних, екологічних і соціальних чинників.
4. Досягнення фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості потребує свідомої роботи над собою і постійного моніторингу здоров'я.

