



Понятие
возраста в
ПСИХОЛОГИИ

Возраст – категория психологии развития, обозначающая исторически изменчивые, хронологически и символически фиксированные интервалы онтогенетического развития индивида (эпохи, ступени, периоды, стадии, фазы).

Виды возраста:

- Хронологический возраст
- Психологический возраст
- Социальный возраст
- Биологический возраст

Хронологический возраст – это время отдельного человека, начиная с момента рождения и до конца жизни.

Хронологический возраст равен количеству календарных лет, которые человек прожил на земле. Такой вид возраста часто называют «паспортный».

Психологический возраст – это те психофизиологические, психологические и социально-психологические изменения, которые происходят в психике каждого человека. Это способность осознания внутреннего «я» в окружающем мире. Психологический возраст указывает на сколько смог адаптироваться человек к окружающей среде.

Особенности психологического возраста

- Измеряется в зависимости от индивидуальных ощущений
- Обратим в некоторых пределах
- В разных сферах жизнедеятельности может не совпадать
- Может сопровождаться кризисами возраста

Социальный возраст - социальные изменения, которые происходят в психике, измеряется путем соотнесения уровня социального развития человека с тем, что статистически нормально для его сверстников. Это уровень тех социальных ролей и функций, которые выполняет человек.

Биологический возраст – это те генетические, физиологические, морфологические и нейрофизиологические изменения, которые происходят в организме каждого человека. Он определяется состоянием обмена веществ и функций организма по сравнению со среднестатистическим уровнем развития, характерным для всей популяции данного хронологического возраста.

Факторы, влияющие на биологический возраст:

- Наследственность
- Экология
- Вредные привычки
- Движение, активность
- Правильное питание
- Режим
- Иммуитет
- Контроль за здоровьем

Существует также **субъективный** возраст, имеющий внутреннюю систему отсчета. Это собственная оценка человеком своего возраста, возрастное самосознание, зависящее от напряженности, событийной наполненности жизни. Субъективный возраст относительно свободен от хронологического. Соответственно, человек может ощущать себя старше или моложе своих лет.

Таким образом, **возраст** – это одна из фундаментальных и сложных категорий психологии развития.

Спасибо за внимание!