



Паняцце ўзросту ў
псіхалогіі

Ўзрост - катэгорыя псіхалогіі развіцця, якая пазначае гістарычна зменлівыя, храналагічна і сімвалічна фіксаваныя інтэрвалы антогенэтычнага развіцця індывіда (эпохі, перыяды, стадыі, фазы).

Віды ўзросту:

- Храналагічны ўзрост
- Псіхалагічны ўзрост
- Сацыяльны ўзрост
- Быялагічны ўзрост

Храналагічны ўзрост - гэта час асобнага чалавека, пачынаючы з моманту нараджэння і да канца жыцця. Храналагічны ўзрост роўны колькасці каляндарных гадоў, якія чалавек пражыў на зямлі. Такі выгляд ўзросту часта называюць «пашпартны».

Псіхалагічны ўзрост - гэта тыя псіхафізіялагічныя, псіхалагічныя і сацыяльна-псіхалагічныя змены, якія адбываюцца ў псіхіцы кожнага чалавека. Гэта здольнасць ўсведамлення ўнутранага «я» ў навакольным свеце. Псіхалагічны ўзрост паказвае на колькі змог адаптавацца чалавек да навакольнага асяроддзя.

Асаблівасці псіхалагічнага ўзроста

- Вымяраецца ў залежнасці ад індывідуальных адчуванняў
- У розных сферах жыццядзейнасці можа не супадаць
- Можа суправаджацца крызісамі ўзросту

Сацыяльны ўзрост - сацыяльныя змены,
якія адбываюцца ў псіхіцы.

Гэта ўзровень тых сацыяльных роляў і
функцый, якія выконвае чалавек.

Біялагічны ўзрост - гэта тыя генетычныя, фізіялагічныя, марфалагічныя і нейрафізіялагічныя змены, якія адбываюцца ў арганізме кожнага чалавека. Ён вызначаецца станам абмену рэчываў і функцый арганізма ў параўнанні з сярэднестатыстычным узроўнем развіцця, характэрным для ўсёй папуляцыі дадзенага храналагічнага ўзросту.

Фактары, які ўплываюць на біялагічны ўзрост:

- Экалогія
- Шкодныя звычкі
- Рух, актыўнасць
- Правільнае харчаванне
- Рэжым
- Кантроль за здароўем

Існуе таксама **суб'ектыўны ўзрост**, які мае ўнутраную сістэму адліку. Гэта ўласная адзнака чалавекам свайго ўзросту, ўзрастае самасвядомасць, якое залежыць ад напружанасці, падзейнай напоўненасці жыцця. Суб'ектыўны ўзрост адносна вольны ад храналагічнага. Адпаведна, чалавек можа адчуваць сябе старэй або маладзей сваіх гадоў.

Такім чынам, **узрост** - гэта адна з фундаментальных і складаных катэгорый псіхалогіі развіцця.

Дзякуй за ўвагу!