

Entwicklung im Erwachsenenalter

von
Gerd Mietzel



GOTTINGEN • BERN • WIEN • PARIS • OXFORD • PRAG
TORONTO • CAMBRIDGE, MA • AMSTERDAM
KOPENHAGEN • STOCKHOLM • FLORENZ

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
---------------	----

Kapitel 1

Einführung in die Psychologie des Erwachsenenalters.	15
1.1 Kennzeichnung der Entwicklungspsychologie.	18
1.1.1 Veränderungen als Ausdruck von Entwicklungen.	19
1.1.2 Kennzeichnung des Entwicklungsprozesses.	24
1.2 Unterschiedliche Sichtweisen der Entwicklungspsychologie.	29
1.2.1 Veränderungen infolge hoher genetischer Kontrolle.	29
1.2.2 Veränderungen als Folge von Umwelteinwirkungen.	33
1.2.3 Veränderungen infolge wechselseitiger Beeinflussung von Umwelt und Genen.	34
1.2.4 Entwicklung aus der Sicht der ökologischen Systemtheorie	39
1.2.5 Einstellungen zu Lebensabschnitten in Abhängigkeit von einer Makrostruktur.	42
1.3 Langes beschwerdefreies Leben als Ziel der Humanwissenschaften ...	53
1.3.1 Konzept des erfolgreichen Alterns und seine Kritik.	54
1.3.2 Bemühungen zur Steigerung einer behinderungsfreien Lebenserwartung.	56
1.3.3 Bedingungen des subjektiven Wohlbefindens.	60
1.4 Methoden zur Erfassung von Veränderungen.	62
1.4.1 Konzepte zur Bewertung von Forschungsmethoden.	62
1.4.2 Qualitative Forschungsmethoden.	63
1.4.3 Quantitative Forschungsmethoden.	64

Kapitel 2

Körperliche Veränderungen im Erwachsenenalter.	77
2.1 Mögliche Erklärungen des Alternsprozesses.	78
2.1.1 Altern und Tod aus biologischer Sicht.	80
2.1.2 Telomertheorie.	84
2.1.3 Freie Radikale und oxidativer Stress.	87
2.1.4 Immunologische Theorie.	90
2.1.5 Fitness durch fürsorgliche Betreuung von Enkelkindern.	91

2.2	Biologische Aspekte körperlicher Veränderungen	92
2.2.1	Das äußere Erscheinungsbild	94
2.2.2	Der Stütz- und Bewegungsapparat	98
2.2.3	Veränderungen der körperlichen Gestalt	103
2.2.4	Das Herz-Kreislauf-System	107
2.2.5	Veränderungen der Atmungsorgane	114
2.2.6	Veränderungen des Fortpflanzungssystems	116
2.2.7	Veränderungen des Nervensystems	125
2.2.8	Veränderungen der Sinnesorgane	144
2.3	Prävention und Gesundheitsförderung im Alter	161

Kapitel 3

	Entwicklung kognitiver Funktionen	169
3.1	Grundlegende Annahmen der Informationstheoretiker	171
3.2	Veränderung der Aufmerksamkeit	173
3.3	Arbeitsgedächtnis	177
3.3.1	Von der behavioristischen zur konstruktivistischen Sichtweise	178
3.3.2	Komponenten des Arbeitsgedächtnisses	180
3.3.3	Veränderungen der Kapazität mit dem Lebensalter	181
3.3.4	Kompensation funktionaler Defizite des Gehirns	182
3.4	Langzeitgedächtnis	183
3.4.1	Kennzeichen des Langzeitgedächtnisses	183
3.4.2	Verschiedene Arten des Langzeitgedächtnisses	184
3.4.3	Veränderungen des Langzeitgedächtnisses	186
3.4.4	Veränderungen des biografischen Gedächtnisses	191
3.4.5	Veränderungen prospektiver Gedächtnisleistungen	194
3.5	Metagedächtnis	198
3.5.1	Erfahrungsgestützte Kenntnisse vom eigenen Gedächtnis	198
3.5.2	Selbstwirksamkeitserwartungen an das eigene Gedächtnis	199
3.6	Maßnahmen zum Training des Gedächtnisses	202
3.7	Intelligenz und ihre Entwicklung	207
3.7.1	Das Wesen der Intelligenz	207
3.7.2	Entwicklung der Intelligenz während des Erwachsenenalters	212
3.7.3	Interpretation von Quer- und Längsschnittstudien	217
3.7.4	Förderung der Intelligenz durch systematisches Training	219
3.8	Das Lösen von Problemen	226
3.8.1	Kennzeichen des formal-operationalen Denkens	226
3.8.2	Problemlösen im alltäglichen Kontext	228

Inhaltsverzeichnis

3.8.3	Veränderung kognitiver Voraussetzungen für das Problemlösen	231
3.8.4	Lösen von Problemen durch Novizen und Experten	233
3.9	Kreativität und ihre Entwicklung	234
3.10	Weisheit und ihre Entwicklung	241

Kapitel 4

Entwicklung der Persönlichkeit		251
4.1	Persönlichkeitseigenschaften und Faktoren	253
4.2	Das Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit	254
4.2.1	Die fünf grundlegenden Persönlichkeitseigenschaften	255
4.2.2	Erfassung von Stabilität und Veränderung	257
4.2.3	Stabilität und Veränderungen von Persönlichkeitseigenschaften	259
4.2.4	Persönlichkeitseigenschaften als Einflussfaktoren	261
4.2.5	Erklärung der Stabilität von Persönlichkeitsfaktoren	265
4.2.6	Einflüsse der Umwelt auf die Persönlichkeitseigenschaften	267
4.3	Persönliche Ziele, Absichten und Pläne	269
4.3.1	Die psychosoziale Entwicklung nach Erik Erikson	270
4.3.2	Bestandsaufnahme in der Mitte des Lebens	282
4.3.3	Strategien zur Bewältigung von Alltagsproblemen	287
4.4	Die Konstruktion einer narrativen Identität	300
4.5	Persönlichkeitsentwicklung und Positive Psychologie	304
4.5.1	Die Positive Psychologie als »Bewegung«	304
4.5.2	Untersuchungen zur Lebenszufriedenheit	305
4.5.3	Optimistische und pessimistische Lebenseinstellungen	310

Kapitel 5

Entwicklung sozialer Beziehungen		321
5.1	Sozial-emotionale Bindung durch Freundschaftsbeziehungen	323
5.1.1	Kennzeichen von Freundschaftsbeziehungen	324
5.1.2	Freundschaftsbeziehungen im Lebenslauf	327
5.2	Sozial-emotionale Bindung durch Liebesbeziehungen	331
5.2.1	Kennzeichen der Liebe	331
5.2.2	Unterscheidung zwischen Freundschaft und Liebe	333
5.2.3	Entwicklung von Liebesbeziehungen	334
5.2.4	Voraussetzungen für stabile Partnerschaften	340
5.3	Unterschiedliche Lebensformen	344
5.3.1	Alleinstehende	345

Inhaltsverzeichnis

5.3.2	Nicht eheliches Zusammenleben: Kohabitation	350
5.3.3	Eheliches Zusammenleben von Mann und Frau	352
5.3.4	Zusammenleben gleichgeschlechtlicher Paare	355
5.4	Heterosexuelle Elternschaft als Lebensaufgabe	363
5.4.1	Sinkende Geburtenzahlen	363
5.4.2	Hineinwachsen in die Elternschaft	367
5.4.3	Anforderungen und Konflikte in der Erziehung	372
5.4.4	Idealisierung der Elternschaft	375
5.4.5	Das »leere Nest«	376
5.5	Großeltern und Enkel	379
5.6	Trennung ehelicher Partnerschaften durch Scheidung	383
5.6.1	Abhängigkeit der Scheidungshäufigkeit von der Gesellschaft	385
5.6.2	Einflussfaktoren auf das Scheidungsrisiko	387
5.6.3	Konsequenzen für die ehemals verbundenen Partner	390
5.6.4	Verarbeitung durch betroffene Kinder	392
5.6.5	Stiefkindschaften als Folgen gehäufter Scheidungsfälle	395
5.7	Trennung durch Tod des Lebenspartners	399
5.8	Rückblick: Sozialbeziehungen im Erwachsenenalter	402

Kapitel 6

	Der Erwachsene in Beruf und Freizeit	407
6.1	Arbeitsbedingungen im Zeitalter der Globalisierung	410
6.1.1	Kennzeichen der Globalisierung	411
6.1.2	Folgen der Globalisierung	412
6.2	Berufswahl - Voraussetzungen und berufliche Entwicklung	416
6.2.1	Niveauunterschiede im »kulturellen Kapital«	417
6.2.2	Die Laufbahntheorie von Donald Super	419
6.2.3	Die Berufswahltheorie von John Holland	428
6.3	Lebensalter und berufliche Leistungsfähigkeit	431
6.3.1	Einstellungen gegenüber älteren Menschen am Arbeitsplatz	432
6.3.2	Erfüllung beruflicher Anforderungen im fortgeschrittenen Alter	433
6.3.3	Berufliche Fortbildungen für ältere Arbeitnehmer	437
6.3.4	Burnout am Arbeitsplatz	439
6.4	Rückzug aus dem Arbeitsleben und Anpassung an den Ruhestand	444
6.4.1	Ruhestand als jüngere geschichtliche Entwicklung	445
6.4.2	Bestimmungsfaktoren von Gesundheit und Zufriedenheit im Ruhestand	447
6.5	Freizeit: Einstellung und Verhalten des Erwachsenen	452

6.5.1 Kennzeichnung des Begriffs Freizeit	452
6.5.2 Veränderung von Freizeit im historischen Ablauf	455
6.5.3 Veränderungen des Freizeitverhaltens im Erwachsenenalter.	457

Kapitel 7

Sterben und das Ende des Lebens. 463

7.1 Entwicklung des Verständnisses vom Tod	465
7.2 Furcht vor dem eigenen Tod	470
7.2.1 Kennzeichnung der Todesfurcht	470
7.2.2 Entwicklung von Todesfurcht	472
7.2.3 Terror-Management-Theorie.	475
7.3 Kommunikation mit Sterbenden.	479
7.3.1 Schwierigkeiten bei der Kommunikation mit Sterbenden.	480
7.3.2 Gesprächsinhalte.	483
7.4 Stufen des Sterbens.	486
7.4.1 Die Stufentheorie von Kübler-Ross.	488
7.4.2 Kritik an der Stufentheorie von Kübler-Ross.	490
7.4.3 Empfehlungen für einen angemessenen Umgang mit Sterbenden	491
7.5 Der Einfluss psychosozialer Faktoren auf den Verlauf unheilbarer Erkrankungen	494
7.5.1 Reaktionen auf eine Krebsdiagnose.	494
7.5.2 Motivation zum Erleben eines bedeutsamen Ereignisses.	496
7.6 Das letzte Stadium des Sterbensprozesses.	497
7.6.1 Aufgaben der Palliativmedizin.	498
7.6.2 Umgang mit körperlichen Veränderungen bei Sterbenden.	499
7.6.3 Probleme der Sterbehilfe.	501
7.6.4 Nahtoderlebnisse.	504
7.7 Tod als biologischer Prozess.	510
7.7.1 Definitionen des Todeseintritts.	511
7.7.2 Veränderungen vor dem Todeseintritt	514
7.8 Reaktionen auf den Tod eines nahen Angehörigen	517
7.8.1 Der Prozess des Trauerns.	519
7.8.2 Das duale Prozessmodell der Trauer.	521
7.8.3 Verschiedene Formen der Trauer.	522
7.9 Abschließende Gedanken und Ausblick	526

Literatur.	531
Sachregister.	625