

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Grundannahmen und Konzepte der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne	13
1.1 Die Herausbildung der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne	14
1.2 Begriffe	17
1.3 Theoretische Grundlagen und Leitsätze der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne	20
1.3.1 Die Perspektive der biologischen und kulturellen Evolution	21
1.3.2 Leitsätze der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne	23
1.3.3 Theorien und Konzepte zu Kontinuität und Wandel im Erwachsenenalter	31
Zusammenfassung	37
Weiterführende Literatur	37
Fragen	37
2 Methoden der Entwicklungspsychologie: Veränderungsmessung	39
2.1 Einleitung	40
2.2 Veränderungen als Gegenstand der Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters	40
2.3 Arten von Veränderungen	42
2.4 Wie hängen Veränderungen im Erwachsenenalter zusammen ...	46
2.5 Methoden der Veränderungsmessung und praktische Implikationen	54
2.6 Längsschnittstudien und Veränderungen im Erwachsenenalter	55
Zusammenfassung	57
Weiterführende Literatur	57
Fragen	58

3	Kognitive Entwicklung	59
3.1	Einleitung	60
3.2	Kognitive Leistungen im Alter	60
3.3	Vier Modelle der Entwicklung von Kognitionen im Erwachsenenalter	63
3.4	Entwicklung des Gedächtnisses	66
3.5	Kognition im Alltag	68
3.6	Plastizität: Veränderungsspielraum von Entwicklung	69
3.7	Kognitive Entwicklung findet auch im mittleren Alter statt	71
3.8	Entwicklungsfördernde Einflüsse auf kognitive Leistungen	72
3.9	Kognitive Trainings	74
	Zusammenfassung	77
	Weiterführende Literatur	78
	Fragen	78
4	Entwicklungskontexte	79
4.1	Die Systematisierung von sozialen Entwicklungskontexten	80
4.2	Für die psychische Entwicklung bedeutsame Umweltmerkmale. . .	84
4.2.1	Umweltdimensionen	84
4.2.2	Aspekte der Exposition	87
4.3	Altersunterschiede in der Bedeutung von Umweltdimensionen und in der Auseinandersetzung mit der Umwelt	90
4.4	Ausgewählte Entwicklungskontexte	91
4.4.1	Die Familie	91
4.4.2	Die gegenständliche Umwelt	100
4.4.3	Kultur als Entwicklungskontext	101
	Zusammenfassung	102
	Weiterführende Literatur	103
	Fragen	103
5	Soziale Beziehungen im Erwachsenenalter	105
5.1	Menschen als aktive Gestalter ihrer sozialen Umwelt	107
5.2	Struktur und Leistungen sozialer Beziehungen in der zweiten Lebenshälfte	108
5.3	Soziale Beziehungen und Gesundheit	111
5.4	Partnerschaften im mittleren und höheren Lebensalter	113

5.5	Scheidung und Verwitung	115
5.6	Intergenerationelle Beziehungen: Eltern und ihre erwachsenen Kinder	117
5.7	Freundschaften	118
5.8	Exkurs zur Einsamkeit im Alter	120
	Zusammenfassung	121
	Weiterführende Literatur	122
	Fragen	122
6	Motivation und Entwicklungsregulation	123
6.1	Der Lebenslauf als Gegenstand menschlichen Handelns	126
6.2	Woher kommen Ziele und wie verändern sich Ziele im Laufe des Lebens?	131
6.3	Wie werden Ziele verfolgt oder aufgegeben? – Prozesse der Zielverfolgung und Zielanpassung	134
6.3.1	Die Lebenslauftheorie der Kontrolle	136
6.3.2	Das Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation (SOK)	137
	Zusammenfassung	139
	Weiterführende Literatur	140
	Fragen	140
7	Entwicklung der Persönlichkeit	141
7.1	Entwicklungsverläufe im Erwachsenenalter und Alter	144
7.1.1	Mittelwertsveränderung in der Struktur und in Prozessen der Persönlichkeit	145
7.1.2	Rangstabilität von Persönlichkeitsstruktur und -prozessen	148
7.2	Theorien der Persönlichkeitsentwicklung	150
7.2.1	Struktur- und Stabilitätstheorie der Persönlichkeit nach Costa und McCrae	150
7.2.2	Die psychosoziale Theorie der Persönlichkeitsentwicklung von Erik Erikson	152
7.2.3	Normative und nicht normative Lebensereignisse	155
	Zusammenfassung	158
	Weiterführende Literatur	159
	Fragen	159

8	Entwicklung des Selbst und des Wohlbefindens	161
8.1	Theorien der Entwicklung des Selbst und Selbstkonzepts	165
8.1.1	Zwei-Prozess-Modell	166
8.1.2	Das Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation (SOK)	167
8.1.3	Selbstkonzeptentwicklung: Synopsis	169
8.2	Wohlbefindensparadox	170
8.3	Selbstwertentwicklung	174
	Zusammenfassung	178
	Weiterführende Literatur	179
	Fragen	179
9	Beruf, Arbeit und Entwicklung	181
9.1	Einleitung	182
9.2	Individuelle und kontextuelle Perspektiven	182
9.3	Einzelne Persönlichkeitsmerkmale	186
9.3.1	Eigenschaften	186
9.3.2	Motive und Werthaltungen	190
9.3.3	Fähigkeiten und Kompetenzen	193
9.4	Integration von individuellen und kontextuellen Entwicklungsperspektiven	195
	Zusammenfassung	199
	Weiterführende Literatur	199
	Fragen	199
10	Entwicklung von Gesundheit und Alltagskompetenz im mittleren und höheren Erwachsenenalter	201
10.1	Einleitung	202
10.2	Entwicklungsverläufe von Gesundheit und Alltagskompetenz ...	203
10.2.1	Gesundheit im mittleren und höheren Erwachsenenalter	203
10.2.2	Alltagskompetenz im mittleren und höheren Erwachsenenalter	204
10.3	Ganzheitliche Förderung von Gesundheit und Alltagskompetenz	206

10.3.1	Rahmenmodell für entwicklungsorientierte Interventionen	207
10.3.2	Subjektive Zeitwahrnehmung und gesundheitliche Selbstregulation	211
10.3.3	Wie kann das Investieren in Gesundheitsverhalten zu erfolgreichem Altern beitragen?	212
10.3.4	Person- und umweltbezogene Faktoren erfolgreichen Alterns	212
10.4	Ausgewählte Beispiele für Interventionen zur Förderung von Gesundheit und Alltagskompetenz	213
10.4.1	Interventionsstudie mit Pflegekräften zur Erhaltung der Selbstständigkeit von Heimbewohnern	213
10.4.2	Standards für Evaluationen	217
10.4.3	Körperliche Aktivität und Verhaltensmanagement bei Menschen mit Alzheimer-Erkrankung	217
	Zusammenfassung	219
	Weiterführende Literatur	219
	Fragen	219
11	Interventionen zur Entwicklungsförderung und zur Prävention von Entwicklungsproblemen	221
11.1	Interventionen zur Bewältigung altersassoziierter Anforderungen und Entwicklungsaufgaben im Familienbereich	224
11.1.1	Interventionen zur Vorbereitung auf die Ehe und zur Prävention von Eheproblemen	224
11.1.2	Interventionen zur Vorbereitung auf die Elternschaft	228
11.1.3	Interventionen mit pflegenden Angehörigen	230
11.1.4	Interventionen mit Verwitweten und anderen Hinterbliebenen	233
11.2	Interventionen zur Bewältigung altersassoziierter Anforderungen und Entwicklungsaufgaben im beruflichen Bereich	234
11.2.1	Berufliche Laufbahnberatung	234
11.2.2	Interventionen zur Vorbereitung auf die Pensionierung	236
11.3	Kognitive Trainingsmaßnahmen	238
11.4	Interventionen zur Verbesserung des psychischen Befindens	244
	Zusammenfassung	246
	Weiterführende Literatur	247
	Fragen	247

12	Sterben und Tod	249
12.1	Einstellungen und Gefühle in Bezug auf Sterben und Tod	251
12.2	Vorbereitung auf Sterben und Tod	254
12.3	Der Prozess des Sterbens	256
12.4	Suizid und Wunsch nach Sterbehilfe	261
12.5	Die Situation der Hinterbliebenen	263
	Zusammenfassung	271
	Weiterführende Literatur	272
	Fragen	272
	Anhang	273
	Literatur	275
	Glossar	303
	Sachregister	313