

# Inhalt

## Einleitung:

Mit 40 kühn, noch nie so schön wie mit 50 - und mit 60, 70, 80, 90 ...? ..... 11

## 1. *Wohlbefinden im Alter:*

*Theoretische Modelle und empirischer Forschungsstand*..... 15

1.1 Theorien zum Wohlbefinden..... 16

1.1.1 Die philosophischen Wurzeln ..... 17

1.1.2 Terminologischer Exkurs ..... 19

1.1.3 Personenzentrierte Ansätze zum Wohlbefinden..... 22

1.1.4 Umweltzentrierte und interaktionistische  
(passungstheoretische) Ansätze ..... 28

1.2 Diagnostische Zugänge zum Konstrukt „Wohlbefinden“ ..... 32

1.2.1 Single-Item-Messungen..... 33

1.2.2 Multi-Item-Skalen ..... 34

1.2.2.1 Skalen zur Erfassung der allgemeinen Befindlichkeit ..... 35

1.2.2.2 Skalen zur Lebenszufriedenheit ..... 37

1.2.2.3 Skalen zur Erfassung der inneren Haltung ..... 38

1.2.2.4 Skalen zur Erfassung von Glück ..... 39

1.2.2.5 Andere Skalen zum Wohlbefinden..... 40

1.2.3 Qualitative diagnostische Zugänge..... 41

1.2.4 Kritik und Perspektiven..... 41

2. *Ressourcen des Wohlbefindens im Alter*..... 45

2.1 Korrelate und Prädiktoren des Wohlbefindens im Alter:

Einleitende Bemerkungen ..... 45

2.2 Ressourcen des Wohlbefindens im Alter: Ein Ueberblick ..... 47

2.3 Kontrollüberzeugungen und ihre Bedeutung für die  
subjektive Wahrnehmung von Ressourcen ..... 50

2.4 Physische Ressourcen ..... 54

2.4.1 Demographische und epidemiologische Aspekte des Alterns..... 54

2.4.2 Risikofaktoren und Gesundheitsverhalten..... 58

2.4.3 Physisches Wohlbefinden - subjektive Gesundheit..... 64

2.4.4 Kontrolle und Gesundheit ..... 65

2.5 Psychische Ressourcen.....	68
2.5.1 Persönlichkeit und Wohlbefinden .....	69
2.5.2 Selbstkonzept - Selbstwert und Wohlbefinden.....	70
2.5.3 Kontrolle und psychisches Wohlbefinden.....	74
2.6 Kognitive Ressourcen .....	80
2.6.1 Subjektiv wahrgenommene altersbedingte kognitive Veränderungen .....	81
2.6.2 Objektive kognitive Veränderungen im Alter .....	82
2.6.2.1 Psychometrischer Zugang .....	84
2.6.2.2 Informationsverarbeitungsansatz.....	88
2.6.3 Persönlichkeitsfaktoren als moderierende Variablen.....	91
2.6.3.1 Selbstwirksamkeit, Kontrolle und Leistungs- attributionen als Ressourcen.....	92
2.7 Soziale Ressourcen.....	97
2.7.1 Makroökologische Ressourcen und Wohlbefinden.....	99
2.7.2 Mikroökologische Ressourcen und Wohlbefinden .....	100
3. <i>Wohlbefinden im Alter: Planung und Durchführung einer interdisziplinären Studie: 442 Frauen und Männer im Alter von 65 - 94 Jahren geben Auskunft</i> .....	107
3.1 Untersuchungsdesign und -variablen .....	108
3.1.1 Fragestellung und Untersuchungsprozedere.....	108
3.1.2 Die Untersuchungsstichprobe.....	109
3.1.3 Untersuchungsablauf.....	111
3.1.3.1 Die psychologische Untersuchung .....	112
3.1.3.2 Die medizinische Untersuchung.....	113
4. <i>Theoretische Fassung und Operationalisierung des Konstrukts „Wohlbefinden im Alter“</i> .....	115
4.1 Theoretische Fassung des Konstrukts „Allgemeines Wohlbefinden“ .....	115
4.2 Theoretische Fassung des Konstrukts „Psychisches Wohlbefinden“ .....	119
4.3 Operationalisierungen .....	120
4.3.1 Psychisches Wohlbefinden.....	121
4.3.2 Physisches Wohlbefinden.....	124
4.3.3 Soziales Wohlbefinden.....	124
4.4 Allgemeines und spezifisches Wohlbefinden: Konstruktvalidierung.....	125

5. Charakterisierung des Wohlbefindens im Alter ... und mit 60, 70, 80, 90? .....	129
5.1 Physisches Wohlbefinden .....	130
5.2 Psychisches Wohlbefinden.....	135
5.3 Soziales Wohlbefinden.....	140
5.4 Zusammenfassung und Diskussion .....	143
6. Ressourcen des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens im Alter: Auf der Suche nach dem Jungbrunnen.....	145
6.1 Theoretische Fassung der Prädiktoren des Wohlbefindens: Ein Ressourcenmodell.....	145
6.2 Operationalisierung der Ressourcen.....	146
6.2.1 Psychische Ressourcen.....	147
6.2.1.1 Kontrollüberzeugungen zu Gesundheit und Krankheit .....	148
6.2.1.2 Objektive kognitive Leistungsfähigkeit und deren subjektive Einschätzung .....	151
6.2.2 Sozio-biographische Ressourcen.....	153
6.2.2.1 Soziales Beziehungsnetz .....	153
6.2.2.2 Lebensereignisbiographie.....	154
6.2.3 Physische Ressourcen: 1971 und 1993.....	154
6.3 Empirische Ermittlung physischer, psychischer und sozio-biographischer Ressourcen des Wohlbefindens .....	155
6.3.1 Ergebnisse der Modellvalidierung .....	158
6.3.2 Die Prädiktoren des physischen Wohlbefindens .....	160
6.3.2.1 Ausgewählte Prädiktoren des physischen Wohlbefindens unter der Lupe .....	162
6.3.2.2 Zusammenfassung und Diskussion .....	170
6.3.3 Die Prädiktoren des psychischen Wohlbefindens .....	171
6.3.3.1 Ausgewählte Ressourcen psychischen Wohlbefindens unter der Lupe.....	174
6.3.3.2 Zusammenfassung und Diskussion .....	180
6.3.4 Die Prädiktoren des sozialen Wohlbefindens .....	182
6.3.4.1 Ausgewählte Prädiktoren des sozialen Wohlbefindens unter der Lupe.....	183
6.3.4.2 Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse.....	184
6.4 Mens sana in corpore sano - stimmt das? Ein abschliessendes, aber gewiss nicht definitives Modell.....	185

7. <i>Diversität und individuelle Nutzung von Ressourcen: Von der statistischen zur funktionalen Norm</i> .....	193
7.1 Die Nestoren unserer Stichprobe .....	195
7.2 Extremgruppenvergleiche .....	202
7.2.1 Hohes psychisches Wohlbefinden versus tiefes psychisches Wohlbefinden .....	203
7.2.2 Vergleich der Nestoren mit beiden Wohlbefindens- Extremgruppen .....	206
7.3 Zusammenfassung und Diskussion .....	208
8. <i>Zusammenfassung und Ausblick</i> .....	211
8.1 Auseinandersetzung mit dem Konstrukt „Wohlbefinden“ .....	211
8.2 Ressourcen des Wohlbefindens im Alter: ein Systematisierungsversuch .....	212
8.3 Eigener theoretischer und empirischer Zugang .....	213
8.4 Synopse der eigenen Befunde .....	215
8.5 Weiterführende Forschung .....	219
8.6 Schlussbemerkungen .....	221
<i>Literatur</i> .....	223