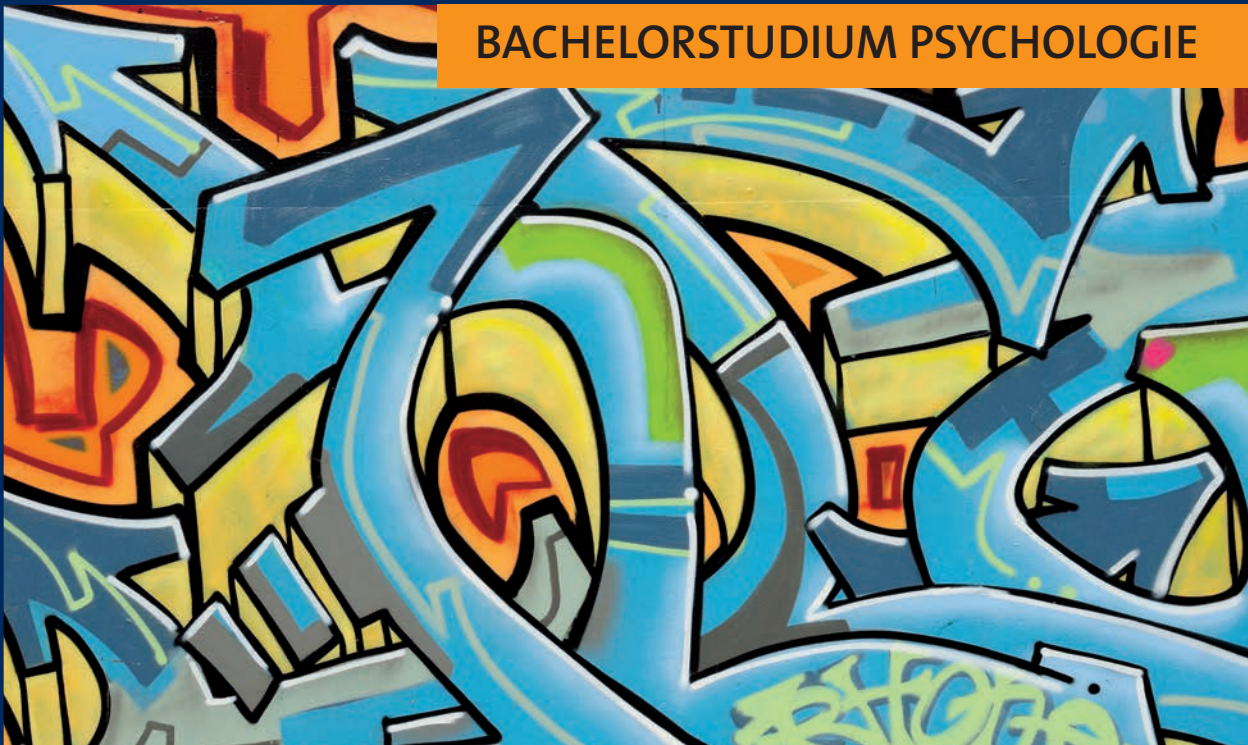


Frieder R. Lang · Mike Martin
Martin Pinguart

Entwicklungspsychologie – Erwachsenenalter

BACHELORSTUDIUM PSYCHOLOGIE



Entwicklungspsychologie – Erwachsenenalter

Bachelorstudium Psychologie

Entwicklungspsychologie – Erwachsenenalter

von Prof. Dr. Frieder Lang, Prof. Dr. Mike Martin

und Prof. Dr. Martin Pinquart

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Eva Bamberg, Prof. Dr. Hans-Werner Bierhoff,

Prof. Dr. Alexander Grob, Prof. Dr. Franz Petermann

Entwicklungspsychologie – Erwachsenenalter

von

Frieder R. Lang, Mike Martin
und Martin Pinquart

Unter Mitarbeit von

Mathias Allemand, Regula Lehmann,
Margund K. Rohr, Urte Scholz, Jenny Wagner,
Cornelia Wrzus, Jochen P. Ziegelmann
und Daniel Zimprich

HOGREFE  GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

Prof. Dr. Frieder R. Lang, geb. 1962. 1982–1990 Studium der Psychologie in Berlin. 1993 Promotion. 2001 Habilitation. 2002–2006 Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Halle-Wittenberg. Seit 2006 Inhaber des Lehrstuhls für Psychogerontologie und Leiter des Instituts für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

Prof. Dr. Mike Martin, geb. 1965. 1986–1990 Studium der Psychologie in Mainz und den USA. 1994 Promotion. 2001 Habilitation. Seit 2002 Inhaber des Lehrstuhls für Gerontopsychologie am Institut für Psychologie der Universität Zürich.

Prof. Dr. Martin Pinquart, geb. 1960. 1978–1983 Studium der Psychologie in Jena und Berlin. 1986 Promotion. 1996 Habilitation. Seit 2007 Professor für Entwicklungspsychologie an der Philipps Universität Marburg.



Informationen und Zusatzmaterialien zu diesem Buch finden Sie unter www.hogrefe.de/buecher/lehrbuecher/psychlehrbuchplus

© 2012 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto
Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © VLIET – istockphoto.com
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2186-5

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

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 Verwitwung	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

Vorwort

Seit einigen Jahrzehnten hat sich in der Entwicklungspsychologie die Erkenntnis durchgesetzt, dass Denken, Erleben und Handeln des Menschen in allen Phasen des Lebens bis in ein hohes Alter hinein veränderlich und in Grenzen auch erweiterbar sind. Die Entwicklung des Menschen ist durch eine enorme Plastizität, durch Vielfalt und Individualität geprägt, dies gilt insbesondere auch im Erwachsenenalter und Alter. So hat sich das Bild des Alterns in den vergangenen Jahrzehnten entsprechend rasant gewandelt und damit zu neuen Fragen und Themen in der entwicklungspsychologischen Theoriebildung und Forschung geführt. Im Fokus der Entwicklung des mittleren und hohen Alters steht die Frage, in wie weit die Veränderungen der Entwicklungspotentiale selbst gestaltet werden oder von äußeren Entwicklungsbedingungen abhängen.

In der Auseinandersetzung mit diesen Themen- und Fragestellungen hat sich auch die psychologische Betrachtung des Erwachsenenalters und Alters gewandelt. Statt einer bloßen Fokussierung auf einzelne Ergebnisse der Entwicklung wie Gesundheit, Kompetenz oder Wohlbefinden, geht es zunehmend auch darum zu verstehen, in welcher Weise sich je nach Entwicklungs- und Lebenskontext bestimmte kognitive, sozial-emotionale und motivationale Prozesse in je unterschiedlicher Weise auf die Gestaltung des Entwicklungsverlaufs auswirken. So gilt die psychische Gesundheit nicht mehr nur allein als ein allgemeingültiges Ziel der Entwicklung, sondern auch als eine wichtige Ressource, die den Verlauf der individuellen Entwicklung prägt. Kognitive Fähigkeiten, Kompetenzen, Persönlichkeit, persönliche Ziele, soziale Beziehungen und Entwicklungsumwelten stehen in einer sich dynamisch wandelnden Wechselwirkung mit grundlegenden psychischen Prozessen.

Für die kenntnisreiche Auseinandersetzung mit solchen komplexen Zusammenhängen, aber auch für die Planung von angemessenen, entwicklungsförderlichen Interventionen im mittleren und höheren Alter, sind solide Grundkenntnisse der Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Alters eine wesentliche Voraussetzung.

Das vorliegende Lehrbuch will bei der Vermittlung dieser Grundlagen helfen. Es entstand aus einer produktiven Zusammenarbeit der Autoren und deren Arbeitsgruppen in Erlangen-Nürnberg, Zürich und Marburg und den Rückmeldungen und Hinweisen unserer Studierenden über die letzten Jahre. Wo es sich anbot, wurden Mitglieder der Arbeitsgruppen als Mitautorin oder Mitautor einzelner Kapitel hinzugezogen. Bei der Erstellung des Buches trug zunächst jeder Autor die Ver-

antwortung für einen Teil der Kapitel und las zudem kritisch die übrigen Kapitel, so dass entsprechende Anregungen in die Überarbeitung der Kapitel einfließen. So konnten Überschneidungen und Doppelungen hoffentlich weitgehend im Lehrbuch vermieden werden.

Der Band deckt die zentralen Grundlagen und wichtigsten Anwendungsgebiete der Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Erwachsenenalters ab und gibt mit den Leitfragen und Hinweisen zu weiterführender Literatur vielfältige Möglichkeiten für den Einsatz in der Lehre. Das Lehrbuch gibt einen ersten Einblick und Überblick über die wichtigsten Grundannahmen, Methoden und Konzepte einer alle Lebensphasen betrachtenden Entwicklungspsychologie. Die einzelnen Kapitel wurden dabei nach verschiedenen Gesichtspunkten gegliedert. Während die ersten beiden Kapitel vor allem in die begrifflichen und methodischen Grundlagen einführen, behandeln die Kapitel 3 bis 8 die Entwicklung in wichtigen Themenbereichen wie der Kognition, der kontextuellen und sozialen Einbettung, der Motivation, der Persönlichkeit und des Selbst. In den abschließenden Kapiteln wird dann auf Anwendungsaspekte der Entwicklungspsychologie im Hinblick auf Beruf und Arbeit (Kapitel 9), Gesundheit (Kapitel 10), Möglichkeiten der Intervention (Kapitel 11) und Tod und Sterben (Kapitel 12) eingegangen. Wir glauben, dass das Lehrbuch die wichtigsten Themen- und Anwendungsgebiete der modernen lebensspannen-orientierten Entwicklungspsychologie abdeckt und hoffen, dass dieser Band zugleich auch dazu beiträgt, einen Wunsch nach Vertiefung und Ausweitung des eigenen entwicklungspsychologischen Wissens beim Leser auszulösen.

Die Autorenreihenfolge unseres Bandes wurde explizit in alphabetischer Reihenfolge festgelegt. Wir danken unseren zahlreichen Studentinnen und Studenten, die uns durch wohlmeinendes Probelesen dabei geholfen haben, ein hoffentlich lehrreiches und zugleich „studierfreundliches“ Buch zu erstellen.

Erlangen-Nürnberg, Zürich und Marburg, im März 2011

*Frieder R. Lang,
Mike Martin,
und Martin Pinquart*

Kapitel 1

Grundannahmen und Konzepte der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne

Martin Pinquart

Inhaltsübersicht

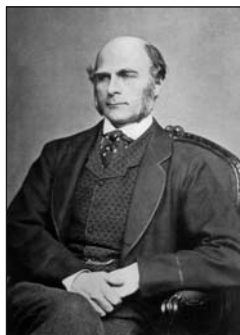
1.1	Die Herausbildung der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne	14
1.2	Begriffe	17
1.3	Theoretische Grundlagen und Leitsätze der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne	20
1.3.1	Die Perspektive der biologischen und kulturellen Evolution	21
1.3.2	Leitsätze der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne	23
1.3.3	Theorien und Konzepte zu Kontinuität und Wandel im Erwachsenenalter	31
	Zusammenfassung	37
	Weiterführende Literatur	37
	Fragen	37

Schlüsselbegriffe

- Die Entstehung der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne
- Erfolgreiches Altern
- Biologische und kulturelle Evolution
- Theoretische Leitsätze der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne
- Theorien und Modelle zu Kontinuität und Wandel im Erwachsenenalter

1.1 Die Herausbildung der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne

Vorstellungen über die Vorzüge und Nachteile verschiedener Lebensabschnitte findet man bereits in der griechischen und römischen Philosophie (z. B. Solon, Cicero) und in literarischen Werken (wie in der Komödie „Wie es Euch gefällt“ von Shakespeare). Erste umfangreiche theoretische Abhandlungen über die menschliche Entwicklung entstanden im 18. Jahrhundert. So äußerte Johannes Nikolaus Tetens (1736–1807) in seinen 1777 erschienenen „*Philosophischen Versuchen über die menschliche Natur und ihre Entwicklung*“, dass die Entwicklung ein lebenslanger Prozess sei, der Gewinne und Verluste einschließt, in soziokulturelle Kontexte eingebettet ist und beeinflusst werden kann. Der belgische Mathematiker Adolphe Quételet (1796–1874) fasste in einer 1835 erschienenen „*Abhandlung über die Entwicklung der Fähigkeit des Menschen*“ erstmals empirische Daten über den Lebenslauf zusammen, die neben Statistiken über physische Parameter (wie Gewicht, Größe, Stärke, Schnelligkeit) auch Daten über psychologische Variablen (wie Delinquenz, Emotionen,



Sir Francis Galton

© picture-alliance/Mary Evans Picture Library

intellektuelle Qualitäten) enthielt. Er befasste sich auch mit Effekten historischer Ereignisse auf Altersunterschiede in den Variablen und wies darauf hin, beim Studium von Altersunterschieden Daten aus verschiedenen historischen Epochen zu sammeln.

Der britische Naturforscher Francis Galton (1822–1911) sammelte während einer internationalen Gesundheitsausstellung im Jahr 1883

Daten von mehr als 9 000 Personen im Alter von 5 bis 80 Jahren und untersuchte zum Beispiel Altersunterschiede in der Sinnesleistung.

Als sich im späten 19. Jahrhundert die Entwicklungspsychologie als Zweig innerhalb der Psychologie herausbildete, beschäftigte sie sich anfangs ausschließlich mit dem Kindes- und Jugendalter. Hierfür gab es vor allem drei Gründe:

- *Entwicklungsbegriff*: Man verstand zur damaligen Zeit Entwicklung als Höherentwicklung, die bei allen Personen einer Altersgruppe mehr oder weniger in gleicher Weise abläuft. Solche Prozesse der Höherentwicklung treten am häufigsten im Kindes- und Jugendalter auf.
- *Altersunterschiede in der Veränderungsdynamik*: Während in Kindheit und Jugend viele Veränderungen in relativ kurzen Zeiträumen auftreten, vollziehen sich Veränderungen im Erwachsenenalter oft viel langsamer. Das (junge und mittlere) Erwachsenenalter wurde als eine Zeit der weitgehenden Stabilität oder „Reife“ angesehen, die folglich für die Entwicklungspsychologie uninteressant ist.
- *Bedarf nach wissenschaftlichen Erkenntnissen*: Ein wichtiger Anlass für die Herausbildung der Entwicklungspsychologie war die Suche nach Erkenntnissen für die Förderung der Entwicklung von Kindern, wie z. B. für eine effektive Gestaltung von Erziehungsmaßnahmen.

Das Erscheinen von William Preyers (1841–1897) Buch „*Die Seele des Kindes*“ im Jahr 1882 wird oft als der Anfang der Entwicklungspsychologie als Wissenschaft gesehen. Erst etwa 50 Jahre danach begann man, sich auch systematisch mit dem Erwachsenenalter zu beschäftigen: So erschien im Jahr 1933 Charlotte Bühlers Buch „*Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem*“, das ein Modell der lebenslangen psychischen Entwicklung vorschlug und es dauerte weitere 30 Jahre, bis umfangreiche Forschungsprogramme zur Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters entstanden. Das zunehmende Interesse an der Entwicklung über die gesamte Lebensspanne war vor allem durch vier Faktoren begründet (siehe auch Baltes, 1990):

- *Zunahme der Lebenserwartung*: Zwischen 1870/80 und dem Beginn des 21. Jahrhunderts hat sich z. B. in Deutschland die Lebenserwartung mehr als verdoppelt. Während 1870 neugeborene Mädchen im Mittel 38.5 und Jungen 35.6 Jahre alt wurden, betrug die mittlere Lebenserwartung im Jahr 2006 bereits 82.1 bzw.

Erste Lehrbücher

Gründe für das zunehmende Interesse am Erwachsenenalter