# Entwicklung im Erwachsenenalter

* **Aufteilung der Lebensspanne**
  + 0-1 Säugling
  + 1-12 Kindheit
  + 12-18 Jugend
  + 18-35 Junges Erwachsenenalter
  + 35-60 Mittleres Erwachsenenalter
  + 60-85 Junges Hohes Erwachsenenalter
  + 85-Tod Altes Hohes Erwachsenenalter
* **Was als jung/ alt gilt ist relativ**
* **Lebenserwartung**
  + Anzahl Jahre bis Tod
  + Zu erwartendes Alter ab Geburt
    - Menschen werden immer älter
* **Lebensspanne**
  + Zeit von Geburt bis Tod
* **Modale Lebensdauer**
  + Alter der meisten Personen, wenn sie sterben
  + Frauen leben im Schnitt länger
* **Einflussfaktoren auf Entwicklung**
  + Altersgradient, normativ
    - Biologische Reifung, soziale Normen
  + Historisch, normativ
    - Krieg, Umweltkatastrophen
  + Non-normativ
    - Genetische Einzigartigkeit, Unfälle
  + Wichtigkeiten im Verlauf
    - 
* **Rolle von Kultur und Gesellschaft**
  + Ressourcen
    - Erziehungssystem
    - Verrentungssystem
  + Institutionen/ Soziale Normen
    - Altersgrenzen für bestimmte Berufe, Alter bei der Adoption eines Kindes
  + Altersbezogene Erwartungen
* **Theoretische Propositionen der Lebensspannenpsychologie**
  + Lebensspannenentwicklung
  + Multidirektionalität
  + Entwicklung umfasst Gewinne und Verluste
  + Plastizität
  + Historische Eingebundenheit
  + Kontextualismus

# Körperliche Veränderungen

## Muskeln, Knochen, Gelenke

* **Muskeln**
  + Abnahme besonders stark bei Muskelkraftimpulsen, weniger stark bei Muskelausdauer & Muskelkraft
  + Muskelaufbau im Alter
    - Auch im Alter noch möglich
* **Knochen**
  + Knochendichte nimmt ab 30 Jahren ab, ab 50 Jahren stark
  + Osteoporose
    - Abnahme der Knochendichte
    - Hauptfaktor für Knochenbrüche bei älteren Frauen
  + Gelenke
    - Bandscheibenmasse wird kleiner
    - Gelenke kommen näher
    - Menschen werden kleiner

## Sensorik

* **Hören**
  + Hörfähigkeit nimmt vor allem bei hohen Frequenzen ab
  + Hörschäden durch Lautstärkenbelastung
  + Cochlea degeneriert sich 🡪Presbyakusis
  + Konsequenzen
    - Soziale Isolation
    - Schwierigkeiten sich zurechtzufinden
    - Emotionale Folgen
* **Sehen**
  + Adaption
    - Pupillenerweiterung und -verengung
  + Akkommodation
    - Brechung, reguliert Scharfstellung
    - Presbopie
      * Alterssichtigkeit durch Verlust der Nahanpassungsfähigkeit
  + Katarakt
    - Trübung der Augenlinse
    - Grauer Star
    - Hohe Lichtempfindlichkeit
    - Kurzsichtigkeit
    - Operation behandelt
  + Glaukom
    - Grüner Star
    - Durch
      * erhöhter Augeninnerdruck
      * erhöhter Blutdruck
      * Verlust von Nervenfasern
    - Gesichtsfeldausfälle
    - Blindheit
  + Veränderung der Retina
    - Makulardegeneration
      * Makula
        + Zentrum der Netzhaut
      * Peripheres Sehen weiterhin möglich
* **Diverses**
  + Geschmack
    - Differenzierung nimmt ab
    - Weniger Geschmacksintensität
  + Geruchssinn
    - 12x schwächere Geruchsintensität
  + Balance
    - vestibuläres
  + Temperatur-Regulation
    - Nimmt ab
  + Schmerzempfinden
    - Lässt wenig nach
  + Kinästhetik
    - Bewegungsempfinden
    - Wird nicht beeinträchtigt

# Motivationale Entwicklung

* Warum kann sich beziehen auf
  + Bedürfnisse
  + Implizite/ Explizite Motive
  + Ziele
  + Werte
  + Externe Gegebenheiten

## Entwicklungsaufgaben im Erwachsenenalter

* Entwicklungsaufgabe
  + Aufgabe zu bestimmtem Zeitpunkt in Leben
  + Erfolgreiche Bewältigung führt zu Zufriedenheit und Erfolg mit späteren Aufgaben
  + Entwicklungsaufgaben
    - Lebenspartner
    - Familie
    - Zuhause für Familie
    - Beruf
    - Sorge für Gemeinwohl
    - Freundeskreis
  + Ziele junger Erwachsener
    - Arbeit, Familie
  + Entwicklungsaufgaben passen sich Möglichkeiten an
  + Opportunitätsstruktur
    - Summe aller Chancen, die eine Gesellschaft zur Verfügung stellt
  + Altersgradiente Opportunitätsstrukturen
    - Biologische Faktoren
    - Soziale Faktoren
    - Historische Faktoren

## Veränderung der Wichtigkeit von externer und interner Entwicklungsregulation

* Kontrolle kommt von der
  + Umwelt
  + Selbstkontrolle
* Externale und internale Regulation sind kompensatorisch

## Zielinhalte und Zielfokus

* Veränderung im Alter
  + Mehr Selbstregulation
  + Weniger Erwartungen
  + Ziele von älteren Erwachsenen sind in weniger kontrollierbaren Bereichen
* Junge Erwachsene
  + Potential für Gewinne
  + Wenig Verluste
  + Aufgaben bezogen auf Zugewinn
  + Leistung & Ressourcen maximieren
* Mittelalte Erwachsene
  + Weniger Potential
  + Erfahrung erster Verluste
  + Aufgaben auf Erhalt bezogen
* Alte Erwachsene
  + Viel Verluste
  + Aufrechterhaltung
* Prozessfokus
  + Fokus auf Mittel und Prozess der Zielverfolgung
* Ergebnisfokus
  + Fokus auf Ergebnis, Zielerreichung