# 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

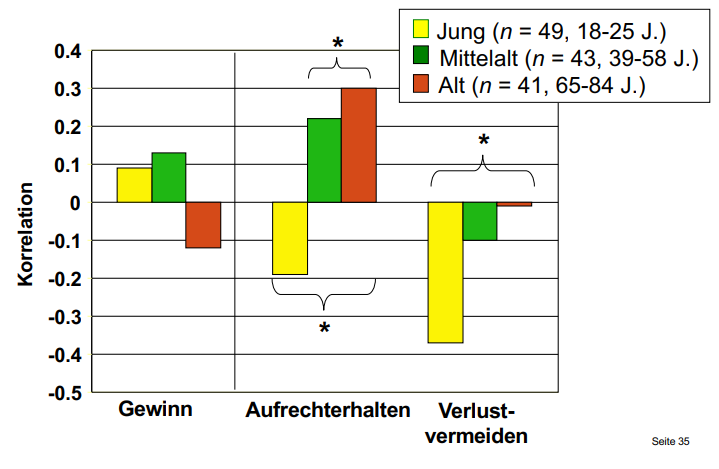
## Entwicklungsaufgaben im Erwachsenenalter

* 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 vermehrt auf Erhalt bezogen
* Alte Erwachsene
  + Viel Verluste
  + Wenig Potential für Gewinne
  + Aufrechterhaltung primär
* Prozessfokus
  + Fokus auf Mittel und Prozess der Zielverfolgung
* Ergebnisfokus
  + Fokus auf Ergebnis, Zielerreichung
* Rolle von Ressourcen für Zielfokus
  + Physische Leistungsfähigkeit
    - Gleiche Ressourcen (Alle Aufgaben benötigen gleichen Energieaufwand)
      * Junge: 75% Verbessern
      * Alte: 25% Verbessern
    - Ungleiche Ressourcen (Verbessern benötigt mehr Energie)
      * Junge: 30% Verbessern
      * Alte: 10% Verbessern
  + Kognitive Leistungsfähigkeit
    - Gleiche Ressourcen
      * Junge: 70% Verbessern
      * Alte: 50% Verbessern
    - Ungleiche Ressourcen
      * 40% Verbessern
      * 25% Verbessern
  + Bei gleichem erwarteten Ressourcenbedarf
    - Junge wählen primär Verbessernsziele
    - Alte keine Präferenz bei Kognition
    - Alte Präferenz für Erhaltens-/Vermeidensziele
  + Ungleicher erwarteter Ressourcenbedarf
    - Beide Altersgruppen zeigen Präferenz für Erhaltens-/Vermeidungsziele
* Zusammenhang von Zielfokus und subjektivem Wohlbefinden
  + 
  + Verlustvermeidung & Aufrechterhalten bei jungen negativ mit Wohlbefinden korreliert
  + Aufrechterhalten bei Mittelalten & Alten positiv mit Wohlbefinden
* Zusammenhang von Zielfokus und Persistenz
  + Junge:
    - Persistenter bei Gewinn-Orientierung als bei Verlust-Vermeidung
  + Alte:
    - Persistenter bei Verlustvermeidung als bei Gewinn-Vermeidung
* Prozess- und Ergebnisfokus
  + Prozessfokus:
    - Kognitiver Fokus auf Mitteln und Prozess der Zielverfolgung
    - Fokus auf Zielverfolgung selbst
  + Ergebnisfokus:
    - Fokus auf Ergebnis, Zielerreichung und dessen Konsequenzen
    - Fokus auf negativer Ist-Soll Diskrepanz (negativer Affekt)
    - Adaptiver als Ergebnisfokus
* Altersunterschiede in Ergebnisfokus
  + Junge mehr Ergebnisfokus
  + Alte mehr Prozessfokus
* Zielkonflikt und -konvergenz
  + Junge haben mehr Zielkonflikte, Alte mehr Zielkonvergenz
  + Zielkohärenz (aber nicht Zielkonflikt) sagt zielrelevante Aktivitäten im Alltag voraus
  + Zielkonflikt (aber nicht Zielkohärenz) sagt positiven und negativen Affekt im Alltag voraus
  + Zielkohärenz ist mit höherem Engagement bei der Zielverfolgung verbunden

# 4. Veränderung der Persönlichkeit

## 4.1 Was ist Persönlichkeit

* **Definition**: Persönlichkeit ist ein komplexes Konstrukt, das verschiedene Aspekte beinhaltet.
* Informationen über die Persönlichkeit erhält man selbst und andere durch
  + Wahrnehmung der Umwelt
  + Empfinden und Interpretation der Umwelt
  + Handeln in alltäglichen und besonderen Situationen

### 4.1.1 Drei Standpunkte der Persönlichkeit nach McAdams

* **DarstellerIn**
  + Dispositionale Merkmale wie Körperliche Merkmals, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen, Eigenschaften und Zustände und Prozesse
  + **«Big Five»**
    - Relativ stabile und situationsübergreifende Erlebens- und Verhaltensmuster. Sie sagen etwas darüber aus, wie Menschen typischerweise denken, fühlen und handeln
    - **Extraversion**
      * Extrovertierte Menschen
        + Gehen aus sich heraus
        + Sind aktiv
        + Ziehen es vor, meist unter Leuten zu sein
      * Introvertierte Menschen
        + Zurückhaltend & ernst
        + Ziehen es vor alleine zu sein oder in kleinen Gruppen
    - **Negative Emotionalität**
      * Neurotische Menschen
        + sind sensibel und empfindsam
        + Erleben unter Stress häufiger beunruhigende Gefühle und Stimmungen
      * Unneurotische Menschen
        + Sicher entspannt und widerstandsfähig
        + Können auch unter belastenden Umständen kaum aus der Ruhe gebracht werden
    - **Verträglichkeit**
      * Verträgliche Menschen
        + sind mitfühlend, gutmütig
        + bemüht, kooperativ zu sein und Konflikte zu vermeiden
      * Unverträgliche Menschen
        + Sind unsentimental, skeptisch und wetteifernd
        + Schnell verärgert und neigen dazu, ihren Ärger zu zeigen
    - **Gewissenhaftigkeit**
      * Hohe Gewissenhaftigkeit
        + Systematisch
        + Hohe Ansprüche und streben nach Zielerreichung
      * Kleine Gewissenhaftigkeit
        + Unbeschwert, nicht sehr systematisch
        + Nachlässig
        + Ziehen es vor, keine Pläne zu machen
    - **Offenheit für neue Erfahrungen**
      * Hohe Offenheit
        + Experimentierfreudig und wissbegierdig
        + Breites Spektrum an Interessen
        + Lebhafte Fantasie
      * Keine Offenheit
        + Sehen Dinge realistisch
        + Sachlich
        + Nüchtern, traditionsbewusst und eher konservativ
* **LebensgestalterIn**
  + Grundfrage: Was will ich? Was ist mir wichtig?
  + Motivationale Merkmale
    - Persönliche Anliegen, Ziele, Werte
    - Interessen, Hoffnungen, Befürchtungen
    - Zukunftspläne
    - Inhalte von persönlichen Anliegen
    - Parallel dazu: Verfolgung und Regulation von Anliegen
* **ErzählerIn**
  + Narrative Merkmale
    - Erzählen von Lebensgeschichten, um sich und andere besser zu verstehen (Lebenssinn, Kontinuität)
    - Integrative (Re-)Konstruktion der Vergangenheit, der erlebten Gegenwart und der erwarteten Zukunft
    - Inhalte der Lebensgeschichte
    - Art und Weise des Erzählens

## 4.2 Wie entwickelt sich Persönlichkeit

* Erfassung von Eigenschaften
  + Methoden
    - Selbst- & Fremdbeurteilung
    - «Spurensuche»
  + Positionsstabilität der Eigenschaften
    - Stabilität in den frühen Jahren niedrig, im mittleren Alter hoch und wird im hohen Alter wieder niedriger
* Mittlere Veränderung der Eigenschaften
* Entwickeln sich Eigenschaften auch noch im höheren Alter?

## 4.3 Warum entwickelt sich Persönlichkeit

## 4.4 Kann Persönlichkeit willentlich geändert werden?