

Inhalt

1	Historische und theoretische Grundlagen	9
1.1	Historische Perspektive	9
1.1.1	Vorläufer und Wegbereiter der Psychologie der Lebensspanne...	9
1.1.2	Die weitere Entwicklung bis in der Gegenwart	11
1.2	Theoretische Grundlagen	13
1.2.1	Definition von Entwicklung	13
1.2.2	Plastizität von Entwicklungsverläufen	15
1.2.3	Kontextuelle Einflussfaktoren	16
2	Methodische Grundlagen	21
2.1	Alter als Untersuchungsvariable	21
2.2	Methodische Verfahren und ihre Herausforderungen für die Lebensspannenforschung	23
2.2.1	Korrelative Verfahren	24
2.2.2	Experimentelle Verfahren	25
2.2.3	Testing-the-Limits-Ansatz	27
2.2.4	Experimentelle Simulation	28
2.2.5	Formale Simulation	29
2.3	Forschungsdesigns in der Lebensspannenforschung	29
2.3.1	Querschnittliche Designs	30
2.3.2	Längsschnittliche Designs	31
2.3.3	Sequenzdesigns	32
2.4	Messung intraindividuelle Veränderung	34
3	Neurobiologische Einflüsse	37
3.1	Neurophysiologische Veränderungen mit zunehmendem Alter	37
3.1.1	Strukturelle Veränderungen	38
3.1.2	Metabolische Veränderungen	39
3.1.3	Funktionelle Veränderungen	41
3.2	Neurobiologische Modelle des Alterns	43
3.2.1	Frontalhirnhypothese	43
3.2.2	Qualität des sensorischen Inputs	44
3.2.3	Common-Cause-Hypothese	44
3.2.4	Aktivierungsveränderungen in neuronalen Netzwerken	45
3.3	Heterogenität im Alterungsprozess	47
3.3.1	Theorie der Brain Reserve	47
3.3.2	Theorie der kognitiven Reserve	48
3.3.3	Scaffolding Theory of Aging and Cognition	48

3.4	Möglichkeiten der Intervention	49
3.4.1	Kognitive Beanspruchung.....	50
3.4.2	Körperliches Training.....	50
3.4.3	Ernährung.....	51
3.4.4	Reduktion von chronischem Stress.....	51
3.4.5	Weitere mögliche Ansatzpunkte für Interventionen	52
4	Entwicklungseinflüsse kultureller Kontexte.....	54
4.1	Definitionen und Begriffe.....	54
4.2	Kulturelle Einflüsse auf Wahrnehmung und Kognition.....	56
4.2.1	Wahrnehmung und Aufmerksamkeit	56
4.2.2	Kategorisierung.....	59
4.2.3	Sozialisierungsprozesse als Ursache	59
4.3	Einflüsse von Alter und Kultur auf Wahrnehmung und Kognition.....	60
4.4	Einflüsse von Alter und Kultur auf neurobiologische Veränderungen...	62
4.4.1	Methodische Herausforderungen.....	62
4.4.2	Strukturelle Veränderungen	63
4.4.3	Funktionelle Veränderung	63
4.5	Einflüsse von Alter und Kultur auf das Gedächtnis	65
4.5.1	Quellengedächtnis.....	65
4.5.2	Kategorisierung beim Gedächtnisabruf.....	66
4.5.3	Emotionales Gedächtnis.....	67
4.6	Kultur und Altersstereotypen.....	67
5	Kognitive Entwicklung.....	72
5.1	Entwicklung kognitiver Fähigkeiten über die Lebensspanne	72
5.2	Theoretische Ansätze zur Erklärung der Abnahme mechanischer/fluidier Fähigkeiten.....	75
5.2.1	Ressourcenorientierte Ansätze	76
5.2.2	Prozessorientierte Ansätze.....	77
5.2.3	Ressourcen- vs. Prozessorientierung	78
5.3	Entwicklung in ausgewählten Funktionsbereichen	79
5.3.1	Gedächtnis	79
5.3.2	Kognitive Kontrolle und exekutive Funktionen	83
5.3.3	Selbstkontrolle und Selbstregulation	97
5.3.4	Wissen und Expertise.....	99
6	Veränderbarkeit kognitiver Entwicklung durch kognitives Training.....	104
6.1	Kognitive Interventionen.....	104
6.1.1	Veränderbarkeit der kognitiven Leistungsfähigkeit durch kognitive Interventionen im höheren Lebensalter	104
6.1.2	Theorien zu Training und Transfer.....	106
6.1.3	Debatte um Transfereffekte.....	107
6.1.4	Aktuelle Rahmenmodelle	108
6.1.5	Methodische Aspekte zur Evaluation kognitiver Trainings.....	110
6.2	Strategiebasierte Trainings.....	112
6.2.1	Vermittlung von Gedächtnistechniken	113

	6.2.2 Instruktion verbaler Strategien	115
6.3	Prozessbasierte Trainings	119
	6.3.1 Arbeitsgedächtnis	119
	6.3.2 Kognitive Flexibilität	124
6.4	Spielbasierte Trainings	128
6.5	Individuelle Unterschiede in kognitiver Plastizität	130
	6.5.1 Interindividuelle Unterschiede in der kognitiven Leistung	131
	6.5.2 Interindividuelle Unterschiede in nicht-kognitiven Variablen	133
	6.5.3 Intraindividuelle Leistungsunterschiede im Trainingsverlauf.....	134
6.6	Anwendungsfelder kognitiver Trainings	134
	6.6.1 Neuropsychologische Rehabilitation	134
	6.6.2 Gerontopsychologie	135
7	Emotionale und motivationale Entwicklung	138
7.1	Emotionale Entwicklung	139
	7.1.1 Veränderungen in der Emotionserkennung	139
	7.1.2 Veränderungen in der selektiven Aufmerksamkeitszuwendung auf emotionale Inhalte	140
	7.1.3 Veränderungen in der Ablenkbarkeit durch emotionale Reize...	140
	7.1.4 Veränderungen in der Emotionsbewertung	141
	7.1.5 Veränderungen in der Emotionsregulation	142
7.2	Motivationale Entwicklung	143
	7.2.1 Veränderungen in der Zielsetzung und Zielverfolgung	144
	7.2.2 Selektive Anstrengung	147
7.3	Theorien der emotionalen und motivationalen Entwicklung	150
	7.3.1 Die Sozio-emotionale Selektivitätstheorie	150
	7.3.2 Die Strength and Vulnerability Integration-Theorie	152
	7.3.3 Das Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation.....	152
	7.3.4 Die Lebenslauftheorie der Kontrolle	153
8	Entwicklung im hohen Alter	156
8.1	Definition und Abgrenzung zum mittleren und höheren Erwachsenenalter	156
	8.1.1 Demografische Veränderungen	157
	8.1.2 Lebenssituation im hohen Alter	159
8.2	Kognitive Entwicklung	161
	8.2.1 Entwicklung mechanischer und pragmatischer Fähigkeiten	161
	8.2.2 Veränderungen der Zusammenhänge innerhalb des Bereichs der Kognition	161
	8.2.3 Veränderungen der Zusammenhänge zwischen Funktionsbereichen	162
8.3	Emotionale Entwicklung	163
	8.3.1 Wohlbefindensparadox	163
	8.3.2 Positives und negatives Affekterleben	164
	8.3.3 Lebenszufriedenheit	165
	8.3.4 Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und kognitivem Funktionsniveau	166

8.4	Theoretische Modelle erfolgreichen Alterns	166
8.4.1	Aktivitätstheorie	166
8.4.2	SOK-Modell	167
8.5	Pathologisches Altern	169
8.5.1	Demenzen	170
8.5.2	Depressionen	176
8.6	Altern in der Zukunft	178
8.6.1	Gerontopsychologie	178
8.6.2	Nutzung von Internet und Apps	178
8.6.3	Digitale Hilfsmittel und Assistenzsysteme	180
Literaturverzeichnis		184
Stichwortverzeichnis		203