Bozena Anna Schmidt

Gelassenheit im Alter. Zur Konzeptualisierung des Konstruktes

Ein Beitrag zur Erforschung von altersbedingten Positivitätseffekten

Diplomarbeit

GRIN

BEI GRIN MACHT SICH IHR
WISSEN BEZAHLT

- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit,
  Bachelor- und Masterarbeit

- Ihr eigenes eBook und Buch -
  weltweit in allen wichtigen Shops

- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren

GRIN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de/ abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2009 GRIN Verlag
ISBN: 9783346578532

Dieses Buch bei GRIN:

https://www.grin.com/document/1168189

Bozena Anna Schmidt

Gelassenheit im Alter. Zur Konzeptualisierung des Konstruktes

Ein Beitrag zur Erforschung von altersbedingten Positivitätseffekten

GRIN Verlag

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

http://www.grin.com/

http://www.facebook.com/grincom

http://www.twitter.com/grin_com

Gelassenheit im Alter

Zur Konzeptualisierung des Konstruktes: Ein Beitrag zur Erforschung von altersbedingten Positivitätseffekten

unter besonderer Berücksichtigung von Bewältigungsdispositionen

Diplomarbeit

vorgelegt im Fach Psychologie- Fachbereich I
an der Universität Trier

von Bozena Schmidt

Abgabedatum: 23. März 2009

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei den Leuten bedanken, die einen erheblichen Einsatz für die Gelassenheit gezeigt haben.

Einen herzlichen Dank an Herrn Dr. Dirk Kranz, dessen Anregungen den Entstehensprozess dieser Arbeit durch einige wertvolle Impulse bereichert haben. Danke für diese Unterstützung! Vielen Dank auch an Herrn Prof. Dr. Brandtstädter und das Forschungskolloquium für interessante Gedankenanstöße.

Einen ganz besonderen Dank an Lydia, die mir geholfen hat, diese Arbeit in einer Haltung der gelassenen Anstrengung zu verfassen.

Marc und Tatjana danke ich für wichtige Hinweise auf fehlende Vokale und den Eifer für einen Niedergang der Schachtelsätze. Einen Dank an Peter für das Bemühen um die ganz korrekte Kommastellung. Für unsichtbaren Beistand danke ich Uli und dem Multi, einem Ort der geistigen Anregung.

Zusammenfassung

Können Menschen im Verlauf ihres Lebens gelernt haben, mit Dingen umzugehen, die nicht zu ändern sind? Die Gelassenheit wird als Kriteriumsvariable für einen gelungenen Prozess des Alterns diskutiert. Hierzu wird das Konstrukt der Gelassenheit theoretisch erkundet, Ausgangspunkt sind postulierte Positivitätseffekte im Alter. Aus diesen inhaltlichen Vorüberlegungen heraus werden drei reliable und valide Maße zur Erforschung der Gelassenheit entwickelt. Unter besonderer Berücksichtigung des Alters werden verschiedene Variablen auf ihren Zusammenhang zur Gelassenheit hin überprüft: Es werden soziodemographische Faktoren, der Gesundheitszustand und Bewältigungsdispositionen der *Flexiblen Zielanpassung* und *Hartnäckigen Zielverfolgung* auf ihre Bedeutung für die Entwicklung einer gelassenen Haltung hin diskutiert. Es zeigt sich, dass der gesundheitliche Zustand sowie beide Bewältigungsdispositionen einen wesentlichen Beitrag zur Vorhersage der Gelassenheit leisten. Zusammenhänge zwischen dem Alter und der Gelassenheit können in der querschnittlichen Untersuchung auf der Ebene subjektiver Einschätzungen nicht bestätigt werden.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 6

2 Theoretischer Hintergrund 9

2.1 Das Konstrukt Alter 9

2.2 Positivität im Alter? 11

2.3 Zur Lebenssituation älterer Menschen 11

2.3.1 Körperliche und geistige Abbauprozesse 11
2.3.2 Kognitive Veränderungen im Sinne von Positivitätseffekten? 14
2.3.3 Die Langsamkeit des Alters 15
2.3.4 Verluste im sozialen Leben 16
2.3.5 Schwindende Lebenszeit und unverwirklichte Ziele 17
2.3.6 Psychische Erkrankungen im Alter 18

2.4 Differentielles Altern 19

2.5 Das erfolgreiche Altern und seine Indikatoren 20

2.6 Die Bedeutung von Emotionen und Emotionsregulation im Lebenslauf 22

2.7 Das Zwei-Prozess-Modell der Entwicklungsregulation 23

2.8 Die Sozioemotionale Selektivität der Emotionsregulation 25

2.9 Empirische Befundlage zum erfolgreichen Altern und zu Positivitätseffekten 26

2.9.1 Empirische Befundlage zum erfolgreichen Altern 26

2.9.2 Empirische Befundlage zu Positivitätseffekten 28

2.10 Das Konstrukt Gelassenheit 33

2.10.1 Philosophische Annäherung 33
2.10.2 Gelassenheit als psychologischer Begriff 34
2.10.3 Einordnung der Gelassenheit in den Emotionskanon 35
2.10.4 Die Emotion Ärger: der Gegenspieler zur Gelassenheit (State) 35
2.10.5 Gelassenheit als Persönlichkeitseigenschaft (Trait) 36
2.10.6 Forschungsbefunde zu Gelassenheit im Lebenslauf 37
2.10.7 Die Verknüpfung von Gelassenheit und Weisheit (Lebenserfahrung) 38
2.10.8 Die Einordnung der Gelassenheit in das Zwei-Prozess-Modell 39

3 Zusammenführung von Theorie und Empirie und Entwicklung der eigenen Fragestellung 40

3.1 Das Konstrukt Gelassenheit 41

3.2 Fragestellung 41

3.2.1 Differenzierte Sicht auf das Alter 41
3.2.2 Zusammenhänge zwischen Gelassenheit und Alter 42

3.3 Empirisches Vorgehen 43

3.4 Erhebungsinstrument 43

3.4.1 Beschreibung der verwendeten Skalen 44

3.5 Stichprobenbeschreibung 48

4 Ergebnisse 49
4.1 Gelassenheit: zugrunde liegende Dimensionen 49
4.2 Differenzierte Sicht auf das Alter 55
4.2.1 Prüfung von Unterschieden zwischen den Kohorten in soziodemographischen Merkmalen 55
4.2.2 Zusammenhänge zwischen Alter und Befindensmaßen 56
4.2.3 Zusammenhänge zwischen Alter und Bewältigungsdispositionen 57
4.2.4 Zusammenhänge zwischen Alter und Zielen sowie Zielanpassungsprozessen 58
4.3 Die Betrachtung der Gelassenheit 60
4.3.1 Zusammenhänge zwischen Alter und Gelassenheit 60
4.3.2 Moderatorwirkung der Bewältigungsdispositionen auf den Zusammenhang zwischen Alter und Gelassenheit 61
4.3.3 Einflüsse soziodemographischer Merkmale und des gesundheitlichen Zustandes auf Gelassenheitsmaße 65
4.3.4 Vorhersagen der Gelassenheit unter Berücksichtigung soziodemographischer Merkmale und Bewältigungsdispositionen 69
5 Diskussion und Kritik 72
5.1 Zusammenfassung der Befunde 72
5.2 Kritische Diskussion der Befunde 73
6 Literaturverzeichnis 78
7 Tabellenverzeichnis 97
8 Abbildungsverzeichnis 98

1 Einleitung

„Und wenn man es dann doch geschafft hat ist man ein Held!“. Dieser Ausruf eines älteren Herrn, der zuvor, aus einer Überforderung mit den Kniffen der modernen Technik heraus, lautstark fluchend seinem Ärger Ausdruck verliehen hatte, ließ mich über die Rolle des Ärgers beziehungsweise einer gelassenen Haltung im Handlungsverlauf reflektieren. Vielleicht ist der Ärger Teil der menschlichen Lebendigkeit und der Bestrebung, das Leben nach eigenen Vorstellungen leben zu wollen…

Den Schwerpunkt dieser Arbeit stellt das Phänomen der Gelassenheit dar. Es geht um eine Exploration des Konstruktes sowie seine Einordnung in den Lebensverlauf. Der hier angenommenen „Gelassenheitshypothese“ zufolge stellt sich mit fortschreitendem Alter zunehmende Gelassenheit ein. Die Gelassenheit wird als ein mögliches Entwicklungsphänomen untersucht. Zur vollständigen Betrachtung dieser Entwicklungskomponente wird zunächst eine genaue Untersuchung des Alters vorgenommen. Die Kennzeichnung des Begriffs *Alter* erfolgt anhand der biologischen, psychologischen und sozialen Dimension und hebt den Altersprozess als einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess hervor. An dieser Stelle wird bereits auf die Problematik hingewiesen, das Alter als erklärende Größe für psychologische Forschung heranzuziehen (Wohlwill1970).

Der *Positivitätseffekt* wird, als Ausgangspunkt dieser Arbeit und als Forschungstrend, der eine Positivierung des Wahrnehmens und Erlebens mit dem Älterwerden annimmt, im Folgenden kurz begrifflich erläutert. Die Beschreibung der Lebenssituation älterer Menschen verdeutlicht, mit welchen Veränderungen und Verlusten der Mensch im Alter konfrontiert wird. Eine kurze Darstellung von Veränderungsprozessen auf neuronaler Ebene stellt die Überleitung zu der Frage nach der Bedeutung dieser Entwicklung in der Erklärung von *Positivitätseffekten* dar. Gleichzeitig werden Befunde vorgestellt, die auf verschiedenen Ebenen im Informationsverarbeitungsprozess verminderte *Negativitätseffekte* bzw. verstärkte *Positivitätseffekte* empirisch belegt haben (z.B. Turk-Charles, Carstensen & Mather, 2003). Eine Forschergruppe (Jacques, Dolcos & Cabeza, in press) konnte auf neurobiologischer Ebene zeigen, dass bei älteren Personen rationale Abwägungsprozesse bei der Bewertung negativen Materials eine größere Rolle spielen. Verstanden und gedeutet werden kann dieser Befund im Sinne einer verbesserten Emotionsregulation und somit zunehmenden Gelassenheit im Alter.

Auch die Langsamkeit des Alters wird an folgender Stelle angesprochen, da eine mögliche Beziehung zur Gelassenheit vermutet wird. Der Alterungsprozess konfrontiert den Menschen mit Entwicklungsverlusten, die sich möglicherweise als Diskrepanzen zwischen Zielen und