

H 11:

1. Invullen in zin: Hall (ideeën gebaseerd op Darwin, biologisch, adolescentie periode turbulent, van savages naar civilized beings) – Anna Freud (gelijk aan Hall, adolescentie biologische aanleg, universeel, ontwikkeling storing) – Mead (sociaal perspectief, sociale omgeving verantwoordelijk voor de variatie in ervaringen van adolescenten) Blz 362
2. Incoherent: controlerende ouders – boulimia (ouders van boulimia patiënten zijn onbetrokken en emotioneel onbeschikbaar) Blz 372
3. Homoseksuele jongeren die slagen in coming out naar zichzelf en anderen integreren hun seksuele oriëntatie in een breder gevoel van identiteit. Blz 376
4. Doordat drugsmisbruik andere wortels heeft dan experimenteel gebruik van drugs, zijn verschillende preventieve strategieën vereist. Blz 380
5. Jongeren met hoge score op persoonlijke legende (ze voelen zich speciaal en uniek) en ook hoge score op zucht naar sensatie, nemen meer seksuele risico's, nemen vaker drugs en begaan meer delinquentie acties dan hun leeftijdsgenoten. Blz 385
6. Ruimtelijke vaardigheden jongens t.o.v. meisjes: Jongens zijn beter in mentale rotatie taken, jongens doen het beter op spatiale (ruimtelijke) visualisatie taken, maar seks verschillen op het gebied van spatiale (ruimtelijke) visualisatie taken zijn zwak of onbestaand. De seks verschillen in spatiale mogelijkheden verschijnen in de kindertijd en zetten door heel het leven. De ervaringen van jongens (meer spelen met blokken, modelbouwen, videogames) dragen bij aan mannen hun superior spatiale prestaties. En de superior vaardigheden dragen bij aan gemakkelijker oplossen van complexe wiskundige problemen. Zelfvertrouwen over wiskunde doen van jongens draagt hier ook aan bij. Blz 388

H12:

7. Zelfwaardering stijgt bij de meeste jonge mensen (alleen bij overgang van scholen is er daling, tijdelijke afnamen), vooral bij de gene die zich goed voelen over relaties met leeftijdsgenoten en hun atletische mogelijkheden. Blz 401
8. Andere etniciteit: veel zijn diffused of foreclosed op etnische identiteit kwesties, maar adolescenten met een biculturele identiteit hebben vaak achieved identiteit. Blz 404
9. Meisje dat zegt "Heinz mag stelen want de wet is gemaakt uit bescherming en in dit geval is het overschrijden van de wet toegestaan" : postconventionele of principiële level: Stadium 5 – sociaal contract. Blz 407
10. Gandhi is in het postconventioneel of principiële niveau/level geraakt. (conjunctief niveau??)
11. Gender intensificatie verschijnt bij beide sekses maar is sterker voor meisjes, die zich minder vrij voelen om te experimenteren met "andere gender" activiteiten en gedrag dan dat ze deden in de middel kindertijd. Blz 411
12. Civic responsibility (burgerlijke verantwoordelijkheid) staat in verband met een democratische school. Blz 412
13. Delinquentie met laat begin komt door peer invloeden. Blz 423

H13:

14. Eerder dan het erven van lang leven op een directe manier, erven mensen waarschijnlijk een of meer risicofactoren, welke hun kansen op vroeg of laat sterven beïnvloeden. Blz 431
15. Het cardiovasculaire systeem (waaronder het hart) neemt gradueel af. Wanneer de hartspier stijver wordt, neemt de maximum hartslag af, waarmee de mogelijkheid van het hart om het lichaam in zijn zuurstofvraag te voorzien afneemt. Als de wanden van aders harder worden en als er zich plaque vormt neemt de bloedstroom naar lichaamscellen af. Blz 433. Bij gezonde individuen verandert de mogelijkheid van het hart om het lichaam van zijn zuurstof te voorzien niet tijdens volwassenheid. Alleen tijdens stressvolle beweging neemt de prestatie van het hart af met de leeftijd, een verandering die te wijten is aan een afname in maximum hartslag en een grotere stijfheid van de hartspier. Blz 434 (hartfunctie: daalt vanaf 30 jaar om zuurstof door het lichaam te brengen=fout!!)
16. Bij normale mensen is de impact van biologische veroudering op bewegingsvaardigheden moeilijk te scheiden van afnamen in motivatie en beoefening/training. Daarom bestuderen onderzoekers "outstanding athletes" (superieure atleten), zij proberen hun beste prestaties te behouden in het echte leven. Blz 434

17. Atletische taken die snelheid bij de beweging van lichaamsdelen, explosieve kracht en grove lichaamscoördinatie vereisen – zoals sprinten, springen en tennis – pieken typisch in de vroege 20er jaren. De atletische taken die afhangen van uithouding, arm-hand vastheid en mikken – lange afstanden rennen, honkbal en golf – pieken gebruikelijk in de late 20er jaren en de vroege 30er jaren (man die golf speelt: piekt laat 20 en vroege 30, en andere man die tennist: piekt in vroege 20) Blz 435
18. De capaciteit van het immuunsysteem om bescherming te bieden tegen ziektes neemt toe doorheen de adolescentie en neemt af na de leeftijd van 20. Deze trend is gedeeltelijk te wijten aan veranderingen in de thymus (schildklier) welke het grootst is tijdens de tienerjaren, daarna krimpt deze totdat deze nauwelijks nog te ontdekken is tegen de leeftijd van 50. Blz 435
19. Het lage zelfvertrouwen van vrouwen over het slagen in door mannen gedomineerde velden limiteert hun verdere beroepskeuzes. Onderzoek indiceert dat veel wiskundig getalenteerde vrouwen schikken voor niet wetenschappelijke richtingen. En deze die in de wetenschap blijven kiezen dan vaker voor medicijnen of een ander gezondheidsberoep, en kiezen minder vaak voor ingenieurschap, wiskunde of een lichamelijke wetenschapscarrière, dan mannen. Blz 456 (vrouwen doen minder wiskundig beroepen, de meest aanneembare reden daarvoor is dat vrouwen er gewoon niet zelf voor kiezen)

H14:

20. Anders dan ontkennen van een strikt leeftijdsgelateerd schema van verandering, is Vaillant's theorie compatibel (verenigbaar) met die van Levinson. Beide zijn het eens over dat de kwaliteit van relaties met belangrijke mensen de levens koers vorm geven. Bij het studeren van hoe mannen zichzelf hervormen en hun sociale wereld aanpassen aan het leven, bevestigde Vaillant de stadia van Erikson maar vulde de gaten ertussen op. Blz 466 (Levinson en Vaillant verschillen: Vaillant ontkent strikte leeftijdsafbakening = fout, Vaillant ook leeftijdsschema)
21. Vrouwen vinden intelligentie, ambitie, financiële status en het morele karakter belangrijk in een partner. Evolutionaire theorieën helpen ons deze bevindingen begrijpen. Roep terug uit hoofdstuk 13 dat vanwege hun beperkte capaciteit om zich voort te planten, zoeken vrouwen een partner met kenmerken zoals winstcapaciteit (earning power) en emotionele verbinding (commitment), deze helpen kinderen hun overleving en welzijn zeker te stellen. Blz 468 (vrouwen kiezen rijke man met status omdat deze beter in staat zijn om te helpen met het opvoeden van kinderen)
22. Volwassenen met een weerstandig hechtingsverleden (ouders die onvoorspelbaar en oneerlijk reageerden) presenteerde interne werkmodellen waarin ze zochten om compleet samen te smelten met een ander persoon en werden snel verliefd. Op hetzelfde moment maakte zij zich zorgen dat hun intense gevoelens andere zouden overspoelen, welke in het echt niet van hun houden en niet bij hun zouden willen blijven. Hun belangrijkste relatie was vol van jaloezie, emotionele pieken en dalen en wanhoop over of hun partner hun affectie zal beantwoorden. Blz 470-471 (wat voor opvoeding hebben mensen gehad als men pieken en dalen heeft in emoties: weerstandig)
23. Warme broer/zus relaties in de volwassenheid zijn belangrijke bronnen van psychologisch welzijn. In Vaillant's studie van hoogopgeleide mannen, was een hechte broer/zus relatie de op zichzelf beste voorspeller van emotionele gezondheid op de leeftijd van 65 jaar. Blz 473 (goede relatie met broers/zussen voorspelt emotionele gezondheid op 65 jaar)
24. Vrouwen met traditionele gender indentiteiten beslissen gebruikelijk om kinderen te nemen. (Wanneer een vrouw een baan heeft heeft dat weinig impact op kinderen krijgen dan haar beroep.?) Vrouwen met hoge status en veel eisende carieres, kiezen minder vaak voor ouderschap en wanneer ze het wel doen stellen ze het vaker uit dan vrouwen met minder verorberende banen. Blz 477. Vaak enig kind of oudste, aangemoedigd tot prestatie en onafhankelijkheid (komt uit slides) (Gewenst kinderloos zijn komt meestal voort uit enig kind zijn, carrièregericht zijn en hoge opleiding)
25. Voor stiefmoeders is het bijzonder waarschijnlijk dat ze conflict ervaren. De gene die nog niet eerdere getrouwd geweest zijn en geen kinderen hebben, hebben een geïdealiseerd beeld wat snel aan stukken zal gaan. Stiefvaders met kinderen van zichzelf hebben een gemakkelijkere tijd. Stiefvaders zonder biologische kinderen hebben onrealistische verwachtingen. Blz 487 (stiefouders positief is een stiefvader die zelf kinderen heeft)

H15:

26. Verziendheid (presbyopia 40 – 60 jr) omwille van vergrootte (dikker, hechter, minder flexibel, welke zich niet meer aan kan passen) lens (is wel stijvere lens) blz 500 (= beste voorbeeld van primaire veroudering ?)
27. Ratten en muizen leven duidelijk langer na caloriebeperkend dieet, apen ook, mensen ook. Blz 503

28. ERT is alleen bij hysterectomie (baarmoeder weg), HRT is bij alle andere vrouwen als hormoontherapie. Positief omdat helpt tegen menopauze klachten, en beschermt tegen botafbraak en colonkanker, maar negatief vanwege toename op hartaanval, beroerte, bloedklonters en na 4 jaar verhoogde kans op borstkanker (soms bij ERT ook verhoogde kans op borstkanker en bloedklonters). Blz 504
29. Hoe meer symptomen vrouwen rapporteren, hoe negatiever hun attitudes tov menopauze. In andere dan westerse culturen andere (positievere) symptomen voor menopauze. Blz 506
30. Vrouwen met een gebrek aan tumoronderdrukkende genen hebben een groter risico om borstkanker te ontwikkelen. Andere genen en levensstijl factoren - inclusief alcohol consumptie, overgewicht, aantal zwangerschappen, gebruik van orale contraceptiva – verhogen het risico. Blz 508 (tumoronderdrukkende genen en alcohol) Af en toe een glas wijn of bier kan positief uitpakken voor het verminderen van het risico op een hartaanval. Blz 510
31. Osteoporose treft de meerderheid van de mensen van beide seksen boven de 70 jaar. Omdat botten gradueel poreuzer worden gedurende vele jaren, wordt osteoporose pas ontdekt bij fracturen. Een hoofd factor gerelateerd aan osteoporose is de afname van oestrogenen geassocieerd met de menopauze. Erfelijkheid speelt een belangrijke rol en een ongezonde levensstijl (weinig calcium, weinig bewegen reduceren bot massa, roken, alcohol verhinderen herplaatsen van botcellen) Voor behandeling raden doctoren dieet met veel vit D en calcium aan, gewichtdragende beweging en botversterkende medicatie (osteoporose is niet normaal, men moet calcium en vitamine D innemen en bewegen, medicatie krijgen en op dieet gaan = fout!)
32. Schaie: Onderzoek heeft aangetoond omtrent vloeiende en gekristalliseerde intelligentie de vijf factoren die toenemen in op middelbare leeftijd beide vloeiende en gekristalliseerde vaardigheden bevatten (perceptuele snelheid neemt af). Hun paden van verandering bevestigen dat de tijd van piek prestaties op middelbare leeftijd is voor sommige van de meest complexe mentale mogelijkheden. Blz 517
33. Gekristalliseerde intelligentie: vaardigheden die afhangen van toegenomen kennis en ervaring, vocabulaire, algemene informatie, verbaal begrip en logisch redeneren, deze stijgen langzaam doorheen middelbare volwassenheid. Vloeiende intelligentie: hangt af van basis informatie verwerkingsprocessen, ruimtelijke visualisatie, cijfer bereik/werk, letter-nummer aaneenschakeling en symbool zoeken, deze begint af te nemen in de 20er jaren (blz 516) Inderdaad als volwassenen ouder worden versterken correlaties tussen verwerkingssnelheid en andere cognitieve prestaties (blz 518) = figuur van correlatie vloeiende en gekristalliseerde met snelheid van verwerking (blz 519) Praktisch probleem oplossen en expertise stijgen met leeftijd. Creativiteit piekt laat 30 of vroeg 40, en nemen daarna af (blz 521). (van meneer hermans en andere meneer: ze zijn in vroege volwassenheid gelijk, in middenvolwassenheid niet gelijk en in late volwassenheid komen ze terug samen?? → figuur van correlatie vloeiende en gekristalliseerde met snelheid van verwerking verward hier?)
34. Ten eerste, de afname van de hersenen in het basis verwerken, pas substantieel na 45 jaar, is niet groot genoeg om veel goed geëfende prestaties aan te tasten, dit gebeurt eigenlijk pas laat in het leven. Ten tweede, kunnen volwassenen hun cognitieve beperkingen compenseren door voort te bouwen op hun cognitieve sterkheden. Als het niet meer lukt schakelen ze over naar activiteiten die minder op cognitieve efficiëntie berusten en meer op toegenomen kennis (blz 517). Mensen van middelbare leeftijd die problemen hebben met oproepen van dingen bouwen voort op toegenomen *metacognitieve kennis* over hoe ze hun prestaties kunnen maximaliseren (blz 520). (Hersenen verminderen, maar men compenseert dit door gebruik te maken van andere delen van de hersenen?)

H16:

35. Incoherent: Mc Adams (theorie over Generativiteit: De generatieve volwassenen combineert de nood voor zelf expressie met de nood voor communicatie, waarbij hij persoonlijke doelen integreert in het welzijn van de grotere sociale wereld. Van de persoonlijke kant voelen middelbare volwassenen een nood om nodig te zijn, ze willen een soort symbolische onsterfelijkheid behouden door een bijdrage te leveren die hun dood zal overleven, emotionele en sociale ontwikkeling op middelbare leeftijd, blz 530) - Erikson (theorie over Generativiteit en stagnatie, emotionele en sociale ontwikkeling op middelbare leeftijd, blz 530) – Piaget (Theorie, het formele operationele stadium, waarin jonge mensen rond de leeftijd van 11 de capaciteit ontwikkelen om abstract, systematisch en wetenschappelijk te denken, cognitieve (en morele ontwikkeling) adolescentie, blz 381)
36. Hoog generatieve mensen vertellen een verbondenheidverhaal met thema's van verlossing (redemption), minder generatieve mensen vertellen verhalen met een thema van besmetting (contamination). Blz 531 (generatieve, niet dat ze meer positief hadden, niet contamination of redemption,)
37. Levinson rapporteerde dat de meeste mannen en vrouwen in zijn studies een substantieel innerlijke onrust ervaarde tijdens de aanpassing aan het middelbare leven. Terwijl Vaillant maar een paar voorbeelden van crisis zag. In plaats daarvan was de verandering typisch langzaam en vast. Blz 534

Uiteindelijk zijn sterke verstoring en opwinding eerder een uitzondering. Blz 535 (incoherent: identiteitscrisis – midlifecrisis – Vaillant)

38. Vaillant zag maar een paar voorbeelden van crisis. In plaats daarvan was de verandering typisch langzaam en vast. Blz 534. (Vaillant heeft weinig evidentie voor de midlifecrisis bij vele mensen)
39. Uiteindelijk is androgynie niet geassocieerd met menopauze, een bevinding die in tegenspraak is met de hormonale uitleg. Blz 539 en slides. Conclusie: androgynie komt voort uit complexe combinatie van sociale rollen en levensomstandigheden. Androgynie voorspelt hogere zelfwaardering. Blz 540 (Androgynie, hormoon, incoherent: ??)
40. Een grote survey bestaande uit etnische verschillende Amerikanen onthulde dat broer/zus contact en steun daalde van vroege naar midden volwassenheid, wat alleen weer omkeerde na de leeftijd van 70 jaar voor broers/zussen die dicht bij elkaar woonden. Afgenomen midden leven contact is te wijten aan de vereisten van de diverse rollen van middelbare volwassenen. Ondanks het verminderde contact, voelen veel broers/zussen zich wel meer verbonden met elkaar, in reactie op de hoofd levensgebeurtenissen. Blz 549 (broers/zussen: neemt af van vroege naar midden volwassenheid)
41. Ingrediënten van effectieve pensioenplanning: Financiën, fitheid, rolaanpassingen, plek om te wonen, vrijetijdsactiviteiten, gezondheidsverzekering, en financiële kwesties (Legal affairs). Positief voor psychologisch welbevinden, financiële planning belangrijk maar plannen voor actief leven meer effect op geluksgevoel. Blz 555 (planning pensioen: juridische kwesties komen niet aan bod in de cursus??? = kleinkinderen komen niet aan bod)

H17:

42. De cortex en het cerebellum verliezen neuronen. Maar de hersenen kunnen sommige van deze afnamen overkomen. In meerdere studies vind groei van neurale vezels in de hersenen van oudere volwassenen die niet aangetast zijn door ziekte nog op het zelfde niveau plaats als bij mensen van middelbare leeftijd. Ouder wordende neuronen maken nieuwe synapsen na dat andere neuronen afgebroken zijn. Verder kan de ouder wordende cerebrale cortex, tot op zekere hoogte, nieuwe neuronen generen. En fMRI bewijs onthult dat ouderen, vergeleken met jongere volwassenen, die het goed doen op geheugen en andere cognitieve taken meer breed verspreide activiteit laten zien doorheen de gebieden in de cerebrale cortex. Dit suggereert dat een manier waarop ouderen compenseren voor neuronen verlies is een beroep doen op toegevoegde hersenregio's om cognitieve verwerking te ondersteunen. Blz 564 (Hersenen verminderen, maar men compenseert dit door gebruik te maken van andere delen van de hersenen?)
43. In meerdere studies resulteerde een dagelijks vitamine mineralen tablet in een verbetering van de immuunreactie en een daling van 50% in dagen van ziekte te wijten aan infecties. Maar vitamine-mineralen supplementen verminderen niet de incidentie van cardiovasculaire ziektes en hun impact op kanker preventie is niet overtuigend. Verder verbeteren supplement voedingsstoffen en kruiden gekend als "cognitieve verbeteraars" – inclusief vitamine B en E, foliumzuur en ginkgo biloba - de cognitieve functie van ouderen niet en zorgen ook niet voor preventie of vertraging van de progressie van de ziekte Alzheimer. Op hetzelfde moment suggereren meerdere surveys dat het regelmatig eten van vis met veel poly-onverzadigde vetzuren (wat vasculaire gezondheid bevordert) sommige bescherming biedt tegen mentale beperkingen. Als toevoeging aan een gezond dieet, blijft beweging een krachtige gezondheidsinterventie. Blz 575. (Vitamines nemen: tegen veel immuunziektes, maar niet H&V ziektes? Of nemen is goed, want bewezen? Of alleen bij erg beweeglijke mensen te nemen???)
44. Tot aan de leeftijd van 70 of 80 jaar ervaren mannen meer slaap verstoring dan vrouwen door verschillende redenen. Ten eerste, vergroting van de prostaatklier, wat bij de meeste ouder wordende mannen optreedt, bindt de urethra af, en leidt tot een drang om vaker te urineren, ook tijdens de nacht. Ten tweede, vooral die overgewicht hebben en veel alcohol gebruiken, zijn mannen gevoeliger voor slaap apneu. Blz 570 (Slaapproblemen stijgen bij ouderen door een grotere prostaat)
45. In verschillende studies stelden onderzoekers ouderen bloot aan woorden geassocieerd met in de ene conditie negatieve verouderingsstereotypen en in de andere conditie positieve verouderingsstereotypen. Deze in de negatieve stereotype conditie lieten meer intense fysiologische reactie zien op stress door een slechter handschrift, slechtere geheugen prestaties, slechter zelfefficiëntie en een slechtere wil om te leven. Zoals dat deze bevindingen suggereren, hebben negatieve stereotypen over veroudering een stressvol desorganiserend effect op het functioneren van ouderen, waar dat positieve stereotypen stress verminderen en competentie bevorderen. In een longitudinale studie leefden mensen met positieve zelfpercepties op verouderen gemiddeld 7 ½ jaar langer dan de gene met negatieve zelfpercepties. Blz 572. Het hersengewicht verlies wordt groter beginnende in de 60er jaren en neemt 5 tot 10% toe tegen de leeftijd van 80 jaar, te wijten aan het afsterven van neuronen en de vergroting van de ventrikels binnenin de hersenen. Blz 565 (achteruitgang van cognitieve ontwikkeling bij ouderen komt door stereotypering???)

46. Primaire veroudering (biologische veroudering) zijn genetisch beïnvloede afnamen die alle leden van onze soort treffen en vinden zelfs plaats in de context van algemene goede gezondheid. En secundaire veroudering zijn afnamen te wijten aan erfelijke defecten en negatieve omgevingsinvloeden zoals een slecht dieet, gebrek aan beweging, ziektes, drugsgebruik, omgevingsvervuiling en psychologisch stress. Ze dragen beide bij aan de kwetsbaarheid van ouderen, maar onderzoekers zijn het er over eens dat secundaire veroudering hierbij een grotere rol speelt. (= beste voorbeeld van primaire veroudering: is juist dan)
47. Osteo-arthritis, Verslechterd kraakbeen op het einde van bepaalde beenderen van frequent gebruikte gewrichten ('wear-and-tear arthritis') Meerderheid van de ouderen vertonen bepaalde vorm (sterke individuele verschillen). Reumatische arthritis, Autoimmune reactie die leidt tot inflammatie van bindweefsel (membranen die de gewrichten omhullen) en het hele lichaam treffen. (Slides) (osteoarthritis = autoimmune stoornis: nee dus)
48. Onderzoekers hebben genen op de chromosomen 1, 14 en 21 geïdentificeerd die betrokken zijn bij de ontwikkeling van schadelijke amyloid, die gekoppeld zijn aan familiale Alzheimer (vroeg begin) (Blz 581). Herroep dat chromosoom 21 betrokken is bij het syndroom van Down. Individuen met Down die ouder worden dan 40 hebben bijna altijd de hersenabnormaliteiten en symptomen van Alzheimer. Erfelijkheid speelt ook een rol bij sporadisch Alzheimer (laat begin) door middel van somatische mutaties. Ongeveer 50% met deze vorm van Alzheimer hebben een abnormaal gen op chromosoom 19, wat resulteert in buitensporige niveaus van **ApoE4**, een bloed proteïne dat cholesterol doorheen het lichaam draagt. (Alzheimer = ApoE4 fout?) ApoE4 negatief effect op insuline regulatie. Inefficiënte insuline regulatie leidt tot glucose opbouw in bloedstroom, dat is gekoppeld aan hersenbeschadiging en aan abnormaal hoge opbouw van amyloid in hersenweefsel. Diabetici hebben dan ook 65% vergroot risico op het ontwikkelen van Alzheimer. Hedendaags is het abnormale ApoE4 gen gekend als de meest gebruikelijke risicofactor voor sporadische Alzheimer. Mediterraan dieet en misschien educatie beschermende factor. Blz 582
49. Impliciet geheugen (onbewust geheugen, automatisch) beter dan het doelbewuste (deliberate) geheugen. Het doel bewuste geheugen heeft een gebrek in het associatief geheugen (Blz 588). Geheugen verafgelegen (remote) neemt snel af in de eerste 3 tot 6 jaar nadat deze is opgedaan, maar daarna blijft deze constant. Dingen ver weg en recent gebeurt herinnert men even goed, intermediaire gebeurtenissen herinnert men minder goed. Het retrospectieve geheugen (dingen herinneren uit het verleden) blijft dus constant. De hoeveelheid van mentale inspanning bepaald of ouderen moeite hebben met het prospectieve geheugen (herinnering van geplande acties in de toekomst) en gebeurtenis taken gaan beter dan tijd gebaseerde taken. Bij complexe dingen om te onthouden voor de toekomst doen ouderen het slechter dan jongeren (Blz 589). (minst achteruitgang: impliciet (automatisch) geheugen??? (⇔ prospectief en langetermijn geheugen))

H18

50. man die zijn ouders weer contacteert: binding-afzondering
 51. die vrouw die haar mama helpt: onafhankelijkheid-steun
1. hypothese bij 20 jaar langer leven: ouderen krijgen evenveel verschillende sociale voorkeuren als jongeren (box)
 2. Huwelijksstevredenheid: stijgt van midden naar late volwassenheid, wanneer het zijn piek bereikt. Blz 616 (huwelijksstevredenheid: stijgt van midden naar late volwassenheid)
 3. 12-20% van de invalide mensen sterven sneller
 4. Rust en Verzorgingstehuis is negatief voor ouderen, want men kan geen sociale voorkeur of selectie uitspreken om vriendschappen te maken
 5. erg religieus zijn zorgt voor een groter optimisme is juist
 6. persoonlijkheidstrek die stijgt bij ouderdom is vriendelijkheid (en ook gewetensvolheid)
 7. stress en vroeger slechte thuis: coping? Of gevoel dat nu echt iets moet veranderen? Of negatief tov het leven staan???