

广义问题解决视野下的心理健康研究
[Mental Health Research in a Comprehensive Problem-solving Perspective]
[Studie zur psychischen Gesundheit im Lichte einer ganzheitlichen Problemlösung]
2012

Author: 郭敏 [GUO Min Guō Mǐn]
Supervisor: ZHANG Zhangran [张掌然 Zhāng Zhǎngrán]
Discipline: Philosophy of Science and Technology
Institution: Wuhan University, Wuhan, Hubei, China
Year, Degree: 2012, Doctoral dissertation

Abstract / Kurzfassung

当今社会,人们的生活节奏不断加快,竞争压力越来越大,来自学习、工作、婚姻、交往等方方面面的问题使得越来越多的人难以应对,严重影响了人们的心理健康。追求心理健康已成为当代社会生活的最重要内容之一。然而,什么是心理健康?心理健康与哪些因素有关?如何才能更好保持心理健康状态呢?无数心理学家仍在寻求这些问题的答案。本文选取广义问题解决的全新视角,提出心理健康就是及时发现并成功解决问题所达到的心理平衡状态。此处的“问题”是广义的,既包括生活当中的各种外部问题(非心理问题),又包括个体内部产生的心理问题(内部问题)。广义问题解决指包括发现问题、评价问题、选择问题和解决问题在内的全过程。心理健康与个人(先天遗传因素与后天发展因素)、社会(家庭环境、学校教育、工作单位、社会氛围、互联网络等)、文化等多种因素密切相关。当任何因素导致个体无法成功解决生活中的种种外部问题时,就可能产生心理问题,严重者甚至导致心理疾病。因此要全面理解心理健康、更好保持心理健康,首先必须理清心理健康、心理问题、心理疾病三者之间的关系。什么是心理健康?什么是心理问题?什么是心理疾病?心理健康、心理问题、心理疾病三者之间有着怎样的关系?心理学家如何理解心理健康?为何选取广义问题解决的研究视角?基于广义问题解决的心理健康观有何特点?广义问题解决各环节与心理健康的关系如何?心理问题的成因是什么?解决心理问题的主要途径与基本方式有哪些?本文分六章来讨论以上问题。第一章“心理健康概述”首先考察健康与心理健康的定义及关系,然后考察心理问题的定义、分类及其与心理疾病的区别。接着考察心理疾病的定义。最后探讨心理健康与心理问题、心理疾病之间的相互关系,三者之间可以相互转化,而转化的关键因素在于广义问题解决。第二章“传统心理健康观评析”分别考察精神分析学派、存在-人本主义学派、认知-行为主义学派代表人物的心理健康观。精神分析学派考察了弗洛伊德、阿德勒、荣格、埃里克森、霍妮、弗洛姆的心理健康观。存在-人本主义学派考察了马斯洛、罗杰斯、罗洛·梅、弗兰克的心理健康观。认知-行为主义学派考察了斯金纳、班杜拉、乔治·凯利的心理健康观。以上心理学家向我们展示不同的视角和风格,为我们进行心理健康研究提供了参照和启发。第三章“基于广义问题解决的心理健康观”首先考察基于广义问题解决的心理健康观的特点,接着简述了广义问题解决的四个环节,然后分别探讨了发现问题与心理健康、评价问题与心理健康、选择问题与心理健康、解决问题与心理健康之间的关系,并分别结合典型案例进行具体分析。第四章“问题的分类及其成因”本文根据研究需要将问题划分为外部问题(非心理问题)与内部问题(心理问题)。外部问题主要包括学习成长问题、职业生涯问题、爱情婚姻问题、人际交往问题等,内部问题可根据其成因分为外因为主型心理问题和内因为主型心理问题,或根据其产生的时程分为急性心理问题和慢性心理问题。然后分析了外部问题与内部问题的成因。第五章“心理问题的主

要解决途径”分别从个人视角、社会视角和文化视角探讨心理问题的解决途径。个人视角下的心理问题解决主要包括预防心理问题的发生和正确对待心理问题。社会视角下的心理问题解决主要依赖社会支持系统和专业治疗系统。文化视角下的心理问题解决主要运用哲学文化、科学文化、艺术文化和宗教文化所提供的思维方式。第六章“解决心理问题的三种基本方式”论述了顺应、反抗、超越这三种解决心理问题的基本方式,并进行典型案例分析。这三种基本方式并不是截然分开的,而是相互关联的。在心理问题解决的不同阶段、不同层次可能分别用到这三种基本方式。

Contents

导言

1 心理健康概述

1.1 健康的定义

1.2 心理健康的定义

1.2.1 生理健康与心理健康的关系

1.2.2 什么是心理健康

1.3 心理问题的定义与分类

1.3.1 什么是问题

1.3.2 什么是心理问题

1.3.2.1 心理问题与心理疾病的区别

1.3.2.2 心理问题的定义

1.4 心理疾病的定义

1.5 心理问题、心理疾病与心理健康的关系

2 传统心理健康观评析

2.1 精神分析学派的心理健康观

2.1.1 弗洛伊德的心理健康观

2.1.2 阿德勒的心理健康观

2.1.3 荣格的心理健康观

2.1.4 埃里克森的心理健康观

2.1.5 霍妮的心理健康观

2.1.6 弗洛姆的心理健康观

2.2 存在—人本主义学派的心理健康观

2.2.1 马斯洛的心理健康观

2.2.2 罗杰斯的心理健康观

2.2.3 罗洛·梅的心理健康观

2.2.4 弗兰克的心理健康观

2.3 认知—行为主义学派的心理健康观

2.3.1 斯金纳的心理健康观

2.3.2 班杜拉的心理健康观

2.3.3 乔治·凯利的心理健康观

- 3 基于广义问题解决的心理健康观
 - 3.1 基于广义问题解决的心理健康观的特点
 - 3.1.1 全面而系统的心理健康观
 - 3.1.2 具有生存论和本体论意义
 - 3.1.3 符合人类心理健康发展规律
 - 3.2 广义问题解决的四个环节
 - 3.2.1 发现问题
 - 3.2.2 评价问题
 - 3.2.3 选择问题
 - 3.2.4 解决问题(狭义)
 - 3.3 发现问题与心理健康
 - 3.4 评价问题与心理健康
 - 3.5 选择问题与心理健康
 - 3.6 解决问题与心理健康
- 4 问题的分类及其成因
 - 4.1 问题的分类
 - 4.1.1 非心理问题(外部问题)
 - 4.1.2 心理问题(内部问题)
 - 4.2 问题的成因分析
 - 4.2.1 外部问题的成因
 - 4.2.2 心理问题的成因
 - 4.2.2.1 个人因素
 - 4.2.2.2 社会因素
 - 4.2.2.3 文化因素
- 5 心理问题的主要解决途径
 - 5.1 个人视角下的心理问题解决
 - 5.1.1 预防心理问题的发生
 - 5.1.2 正确对待心理问题
 - 5.2 社会视角下的心理问题解决
 - 5.2.1 社会支持系统
 - 5.2.1.1 亲朋师长支持帮助
 - 5.2.1.2 教育——注重培养广义问题解决能力
 - 5.2.2 专业治疗系统——心理咨询与心理治疗
 - 5.3 文化视角下的心理问题解决
 - 5.3.1 哲学文化——系统全局的思维方式
 - 5.3.2 科学文化——严谨理性的思维方式
 - 5.3.3 艺术文化——直觉美感的思维方式
 - 5.3.4 宗教文化——信仰、超脱的思维方式

6 解决心理问题的三种基本方式

6.1 顺应

6.1.1 何为顺应

6.1.2 典型案例分析

6.2 反抗

6.2.1 何为反抗

6.2.2 典型案例分析

6.3 超越

6.3.1 何为超越

6.3.2 典型案例分析

参考文献

攻博期间主要研究成果

致谢

English translation (www.DeepL/Translator, free version, 4/2021)

In today's society, the pace of people's life is accelerating, the competition is getting more and more stressful, and the problems from study, work, marriage, relationship and other aspects make more and more people difficult to cope with, which seriously affects people's mental health. The pursuit of mental health has become one of the most important elements of contemporary social life. However, what is mental health? What are the factors associated with mental health? How can we better maintain our mental health? Numerous psychologists are still seeking answers to these questions. In this paper, we take a new perspective of broad problem solving and propose that mental health is a state of psychological balance achieved by timely identification and successful problem solving. The term "problem" in this context is broad, including both external problems (non-psychological problems) and internal psychological problems (internal problems). Problem solving in a broad sense refers to the whole process of problem identification, problem evaluation, problem selection and problem solving. Mental health is closely related to a variety of factors such as personal (genetic and developmental factors), social (family environment, schooling, workplace, social atmosphere, Internet, etc.), and cultural. When any factor causes an individual to be unable to successfully solve various external problems in life, psychological problems may arise, and in serious cases, even lead to mental illness. Therefore, in order to fully understand mental health and better maintain it, we must first clarify the relationship between mental health, psychological problems and mental illness. What is mental health? What are mental problems? What is mental illness? What is the relationship between mental health, mental problems, and mental illness? How do psychologists understand mental health? Why is a broad problem-solving perspective chosen? What are the characteristics of a mental health perspective based on broad problem solving? How are the various aspects of broad problem solving related to mental health? What are the causes of psychological problems? What are the main approaches and basic ways of solving psychological problems?

This thesis is divided into six chapters to discuss these questions. Chapter 1, "Overview of Mental Health," first examines the definition and relationship between health and mental health, and then examines the definition and classification of mental problems and their differences from mental illness. Then it examines the definition of mental illness. Finally, the interrelationship between mental health, mental problems, and mental illness is discussed, and the key factor for transformation is broad problem solving.— Chapter 2, "Review of Traditional Views of Mental Health," examines the mental health views of representatives of the psychoanalytic, existential-humanistic, and cognitive-behavioral schools of thought, respectively. The psychoanalytic school examines the mental health views of *Freud*¹, *Adler*², *Jung*³, *Erikson*⁴, *Horney*⁵, and Fromm⁶. The existential-humanistic school

¹ Sigmund Freud (1856 – 1939), Austrian neurologist and founder of the psychoanalysis.

² Alfred Adler (1870 – 1937), Austrian medical doctor and psychotherapist and founder of the school of individual psychology.

³ Carl Gustav Jung (1875 – 1961) psychiatrist and psychoanalyst, founded analytical psychology.

⁴ Erik Homburger Erikson (1902 – 1994), German-US-American developmental psychologist and psychoanalyst.

examined the mental health views of [Maslow](#)⁷, [Rogers](#)⁸, [Rollo May](#)⁹, and [Frankl](#)¹⁰. The cognitive-behavioristic school examined the mental health views of [Skinner](#)¹¹, [Bandura](#)¹², and [George Kelly](#)¹³. The above psychologists show us different perspectives and styles, which provide us with references and inspiration for conducting mental health research.– The third chapter, "Mental health based on broad problem solving", first examines the characteristics of mental health based on broad problem solving, then briefly describes the four aspects of broad problem solving, and then discusses the relationship between problem identification and mental health, problem evaluation and mental health, problem selection and mental health, and problem solving and mental health. Then we discuss the relationship between problem identification and mental health, problem evaluation and mental health, problem selection and mental health, and problem solving and mental health, and analyze them with typical cases.– Chapter 4, "Classification of Problems and Their Causes," divides problems into external problems (non-psychological problems) and internal problems (psychological problems) according to the research needs. External problems mainly include learning and growth problems, career problems, love and marriage problems, interpersonal problems, etc. Internal problems can be divided into external and internal psychological problems according to their causes, or into acute and chronic psychological problems according to the time course of their generation. Then the causes of external and internal problems are analyzed.– Chapter 5, "Major Solutions to Psychological Problems," discusses the solutions to psychological problems from the individual, social, and cultural perspectives, respectively. Psychological problem solving from the individual perspective mainly includes prevention of psychological problems and proper treatment of psychological problems. The solution of psychological problems from the social perspective mainly relies on social support system and professional treatment system. The cultural perspective of psychological problem solving mainly uses the ways of thinking provided by philosophical, scientific, artistic, and religious cultures.– Chapter 6, "Three Basic Approaches to Psychological Problem Solving", discusses the three basic approaches to psychological problem solving: conformity, resistance, and transcendence, and presents typical case studies. These three basic approaches are not separate, but interrelated. They may be used in different stages and levels of psychological problem solving. [Footnotes, hyperlinks: M.Z.] –

Contents

Introduction

Chapter 1 Overview of mental health

1.1 Definition of health

1.2 Definition of mental health

1.2.1 The relationship between physiological health and mental health

1.2.2 What is mental health?

1.3 Definition and classification of psychological problems

1.3.1 What is a problem?

1.3.2 What is a psychological problem?

1.3.2.1 The difference between psychological problems and psychological disorders

1.3.2.2 Definition of psychological problems

1.4 Definition of mental illness

1.5 Relationship between psychological problems, psychological disorders and mental health

Chapter 2 Review of traditional mental health views

2.1 The psychoanalytic view of mental health

2.1.1 Freud's view of mental health

2.1.2 Adler's view of mental health

⁵ Karen Horney, [née](#) Danielsen (1885 – 1952), German-US-American psychoanalyst.

⁶ Erich Fromm: *Mental Health in the Modern World* (1953), Lectures, New School for Social Research, New York, February 2 – 4 (1953), Transcript, Erich Fromm Institute, Tübingen. (Lecture 1); idem: *The Sane Society*, New York (Rinehart and Winston, Inc.) 1955, Chapter 4.

⁷ Abraham Harold Maslow (1908 – 1970), US-American Psychotherapist.

⁸ Carl Ransom Rogers (1902 – 1987), US-American psychologist.

⁹ Rollo Reece May (1909 – 1994), US-American existential psychologist.

¹⁰ Viktor Emil Frankl (1905 – 1997), Austrian neurologist and psychiatrist.

¹¹ Burrhus Frederic Skinner (1904 – 1990), US-American behaviorist psychologist.

¹² Albert Bandura (born in 1925), Canadian-US-American psychologist.

¹³ George Alexander Kelly (1905 – 1967), US-American psychologist.

- 2.1.3 Jung's view of mental health
 - 2.1.4 Erikson's view of mental health
 - 2.1.5 Horne's view of mental health
 - 2.1.6 Fromm's view of mental health
 - 2.2 The Existential humanist view of mental health
 - 2.2.1 Maslow's view of mental health
 - 2.2.2 Rogers' view of mental health
 - 2.2.3 Rollo May's view of mental health
 - 2.2.4 Frankl's view of mental health
 - 2.3 Cognitive-behaviorist school of mental health
 - 2.3.1 Skinner's view of mental health
 - 2.3.2 Bandura's view of mental health
 - 2.3.3 George Kelly's view of mental health
- Chapter 3 Mental health view based on broad problem solving
- 3.1 Characteristics of the broad problem-solving-based view of mental health
 - 3.1.1 A comprehensive and systematic view of mental health
 - 3.1.2 It has existential and ontological significance
 - 3.1.3 Consistent with the law of human mental health development
 - 3.2 Four aspects of problem solving in the broad sense
 - 3.2.1 Problem identification
 - 3.2.2 Evaluation of problems
 - 3.2.3 Selecting a problem
 - 3.2.4 Problem solving (in the narrower sense)
 - 3.3 Problem Identification and mental health
 - 3.4 Evaluating problems and mental health
 - 3.5 Problem selection and mental health
 - 3.6 Problem solving and mental health
- Chapter 4 Classification of problems and their causes
- 4.1 Classification of problems
 - 4.1.1 Non-psychological problems (external problems)
 - 4.1.2 Psychological problems (internal problems)
 - 4.2 Analysis of the causes of problems
 - 4.2.1 Causes of external problems
 - 4.2.2 Causes of psychological problems
 - 4.2.2.1 Personal factors
 - 4.2.2.2 Social factors
 - 4.2.2.3 Cultural factors
- Chapter 5 The main ways to solve psychological problems
- 5.1 Psychological problem solving from the personal perspective
 - 5.1.1 Preventing the occurrence of psychological problems
 - 5.1.2 Correct treatment of psychological problems
 - 5.2 Psychological problem solving from the social perspective
 - 5.2.1 Social support system
 - 5.2.1.1 Support and help from family and friends, teachers and parents
 - 5.2.1.2 Education – focus on developing broad problem solving skills
 - 5.2.2 Professional treatment system – counseling and psychotherapy
 - 5.3 Cultural Perspectives on Psychological Problem Solving
 - 5.3.1 Philosophical culture – systemic and holistic way of thinking
 - 5.3.2 Scientific culture – rigorous and rational way of thinking
 - 5.3.3 Artistic culture – intuitive and aesthetic way of thinking
 - 5.3.4 Religious culture – faith, transcendental way of thinking
- Chapter 6 Three basic ways of solving psychological problems
- 6.1 Conformity
 - 6.1.1 What is conformity?
 - 6.1.2 Typical case studies
 - 6.2 Resistance
 - 6.2.1 What is resistance?
 - 6.2.2 Typical case study
 - 6.3 Transcendence
 - 6.3.1 What is beyond
 - 6.3.2 Typical case study

References

Major research results during the doctoral study

Acknowledgements

Deutsche Übersetzung (www.DeepL/Translator, free version, 4/2021 / M.Z.)

In der heutigen Gesellschaft beschleunigt sich das Lebenstempo der Menschen und der Wettbewerb ist mit zunehmendem Stress verbunden. Probleme mit dem Studium, der Arbeit, in der Ehe, den Beziehungen und in anderen Bereichen machen eine Bewältigung für immer mehr Menschen zunehmend schwer. wodurch ihre psychische Gesundheit ernsthaft beeinträchtigt wird. Das Streben nach psychischer Gesundheit ist zu einem der wichtigsten Elemente des heutigen gesellschaftlichen Lebens geworden. Was aber ist psychische Gesundheit? Welche Faktoren hängen mit der psychischen Gesundheit zusammen? Wie können wir unsere psychische Gesundheit besser erhalten? Zahlreiche Psychologen suchen noch immer nach Antworten auf diese Fragen. In diesem Beitrag nehmen wir die Perspektive einer ganzheitlichen Problemlösung ein und schlagen vor, dass psychische Gesundheit ein Zustand des psychologischen Gleichgewichts ist, der durch rechtzeitige Identifizierung und erfolgreiche Problemlösung erreicht wird. Der Begriff "Problem" ist in diesem Zusammenhang weit gefasst und umfasst sowohl externe Probleme (nicht-psychologische Probleme) als auch interne psychologische Probleme (interne Probleme). Problemlösung im weiteren Sinne bezieht sich auf den gesamten Prozess der Problemerkennung, Problembewertung, Problemauswahl und Problemlösung. Psychische Gesundheit steht in engem Zusammenhang mit einer Vielzahl von Faktoren, darunter individuelle (genetische und entwicklungsbedingte Faktoren), soziale (familiäres Umfeld, Schule, Arbeitsplatz, soziales Klima, Internet und andere) und kulturelle Faktoren. Wenn ein Faktor dazu führt, dass eine Person nicht in der Lage ist, externe Probleme in ihrem Leben erfolgreich zu lösen, können psychische Probleme entstehen, die in schweren Fällen sogar zu psychischen Erkrankungen führen können. Um die psychische Gesundheit vollständig zu verstehen und besser zu erhalten, müssen wir daher zunächst die Beziehung zwischen psychischer Gesundheit, psychischen Problemen und psychischen Erkrankungen klären. Was ist psychische Gesundheit? Was sind psychische Probleme? Was ist eine psychische Erkrankung? Welcher Zusammenhang besteht zwischen psychischer Gesundheit, psychischen Problemen und psychischen Erkrankungen? Wie verstehen Psychologen psychische Gesundheit? Warum wurde eine breite Problemlösungsperspektive gewählt? Was sind die Merkmale einer Perspektive der psychischen Gesundheit, die auf einer ganzheitlichen Problemlösung basiert? Wie hängen die verschiedenen Komponenten des ganzheitlichen Problemlösens mit der psychischen Gesundheit zusammen? Was sind die Ursachen für psychische Probleme? Was sind die wichtigsten Ansätze und grundlegenden Wege zur Lösung von psychologischen Problemen?

Die vorliegende Arbeit behandelt die genannten Fragen in sechs Kapiteln. Das erste Kapitel, "Überblick über die psychische Gesundheit", befasst sich zunächst mit der Definition und dem Verhältnis zwischen Gesundheit und psychischer Gesundheit, sodann mit der Definition und Klassifizierung psychischer Probleme und ihrer Unterscheidung von psychischen Erkrankungen. Es folgt ein Überblick über die Definition psychischer Erkrankungen. Abschließend wird der Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit, psychischen Problemen und psychischen Erkrankungen untersucht, wobei der Schlüsselfaktor zur Transformation eine ganzheitliche Problemlösung ist.– In Kapitel 2, "Überblick über traditionellen Auffassungen zur psychischen Gesundheit", werden Ansätze zur psychischen Gesundheit von Vertretern der psychoanalytischen, existenziell-humanistischen und kognitiv-behavioristischen Denkschulen untersucht. Von der psychoanalytischen Schule werden die Auffassungen zur psychischen Gesundheit von *Freud*, *Adler*, *Jung*, *Erikson*, *Karen Horney* und *Fromm*¹⁴ behandelt. Bei der existenziell-humanistischen Schule geht es um die Auffassungen zur psychischen Gesundheit von *Maslow*, *Rogers*, *Rollo May* und *Frankl* und bei der kognitiv-behavioristischen Schule um die Auffassungen von *Skinner*, *Bandura* und *George Kelly*. Die eben genannten Psychologen präsentieren uns unterschiedliche Perspektiven und Stile, die uns Hinweise und Anregungen für die Durchführung von Untersuchungen zur psychischen Gesundheit liefern.– Das dritte Kapitel "Psychische Gesundheit auf der Grundlage ganzheitlicher Problemlösung" untersucht zunächst die Merkmale der psychischen Gesundheit auf der Grundlage dieser Form der Problem-

¹⁴ Erich Fromm: *Gesamtausgabe in 12 Bänden*, herausgegeben von Rainer Funk, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1999, Band XI, Die Pathologie der Normalität des heutigen Menschen (1953), Seite 211 – 266. ,Kapitel 1 Seelische Gesundheit in der modernen Welt, Seite 213 – 225; a.a.O.: Band IV, Wege aus einer kranken Gesellschaft (1955), Seite 1 – 254. (Kapitel 4 Seelische Gesundheit und Gesellschaft, Seite 51 – 58.

lösung, skizziert darauf die vier Aspekte ganzheitlicher Problemlösung und erörtert sodann die Beziehung von psychischer Gesundheit zu Problemerkennung, Problembewertung, Problemauswahl sowie Problemlösung. Diese Zusammenhänge werden ausführlich diskutiert und anhand typischer Fälle analysiert.– Kapitel 4, "Klassifizierung von Problemen und ihren Ursachen", unterteilt entsprechend dem Forschungsbedarf Probleme in externe Probleme (nicht-psychologische Probleme) und interne Probleme (psychologische Probleme). Zu den äußeren Problemen gehören vor allem Lern- und Wachstumsprobleme, berufliche Probleme, Liebes- und Eheprobleme, zwischenmenschliche Probleme und andere. Innere Probleme können nach ihren Ursachen in äußere und innere psychische Probleme oder nach dem zeitlichen Verlauf ihrer Entstehung in akute und chronische psychische Probleme unterteilt werden. Anschließend werden die Ursachen für externe und interne Probleme analysiert.– Kapitel 5, "Hauptlösungswege für psychologische Probleme", diskutiert die Lösungen für psychologische Probleme aus der individuellen, gesellschaftlichen bzw. kulturellen Perspektive. Die psychologische Problemlösung aus der individuellen Perspektive umfasst vor allem die Vorbeugung vor psychischen Problemen und deren angemessene Behandlung. Die psychologische Problembewältigung aus der sozialen Perspektive stützt sich vorrangig auf soziale Unterstützungssysteme und professionelle Behandlungssysteme. Die kulturelle Perspektive des psychologischen Problemlösens nutzt hauptsächlich die Denkweisen, die von philosophisch, wissenschaftlich, künstlerisch und religiös orientierten Kulturen bereitgestellt werden.– Kapitel 6, "Drei grundlegende Ansätze zur Lösung psychologischer Probleme", bespricht die drei grundlegenden Ansätze zur psychologischen Problemlösung: Konformität, Widerstand und Transzendieren, und stellt dazu typische Fallbeispiele vor. Diese drei grundlegenden Ansätze sind nicht voneinander zu trennen, sondern stehen in einer Wechselbeziehung. Sie können auf verschiedenen Stufen und Ebenen der psychologischen Problemlösung eingesetzt werden. [Fußnote, Hyperlinks: M.Z.]

Inhalt

Einführung

Kapitel 1 Überblick über die psychische Gesundheit

- 1.1 Definition von Gesundheit
- 1.2 Definition der psychischen Gesundheit
 - 1.2.1 Beziehung zwischen physiologischer und psychischer Gesundheit
 - 1.2.2 Was ist psychische Gesundheit?
- 1.3 Definition und Klassifizierung psychischer Probleme
 - 1.3.1 Was ist ein Problem?
 - 1.3.2 Was sind psychologische Probleme?
 - 1.3.2.1 Der Unterschied zwischen psychischen Problemen und psychischen Krankheiten
 - 1.3.2.2 Definition psychischer Probleme
- 1.4 Definition psychischer Erkrankungen
- 1.5 Der Zusammenhang zwischen psychischen Problemen, psychischen Erkrankungen und psychischer Gesundheit

Kapitel 2 Überblick über traditionelle Auffassungen zur psychischen Gesundheit

- 2.1 Die psychoanalytische Auffassung von der psychischen Gesundheit
 - 2.1.1 Freuds Auffassung von psychischer Gesundheit
 - 2.1.2 Adlers Auffassung von psychischer Gesundheit
 - 2.1.3 Jungs Auffassung von psychischer Gesundheit
 - 2.1.4 Eriksons Auffassung von psychischer Gesundheit
 - 2.1.5 Horne's Auffassung von psychischer Gesundheit
 - 2.1.6 Fromms Auffassung von psychischer Gesundheit
- 2.2 Die existenzielle humanistische Auffassung von der psychischen Gesundheit
 - 2.2.1 Maslows Auffassung von psychischer Gesundheit
 - 2.2.2 Rogers' Auffassung von psychischer Gesundheit
 - 2.2.3 Rollo Mays Auffassung von psychischer Gesundheit
 - 2.2.4 Frankls Auffassung von psychischer Gesundheit
- 2.3 Die kognitiv-behavioralistische Denkschule zur psychischen Gesundheit
 - 2.3.1 Skinners Auffassung von psychischer Gesundheit
 - 2.3.2 Banduras Auffassung von psychischer Gesundheit
 - 2.3.3 George Kellys Auffassung von psychischer Gesundheit

Kapitel 3 Psychische Gesundheit auf der Grundlage umfassender Problemlösung

- 3.1 Merkmale psychischer Gesundheit auf der Grundlage ganzheitlicher Problemlösung
 - 3.1.1 Ganzheitliche und systematische Auffassung zur psychischen Gesundheit
 - 3.1.2 Existenzialistische und ontologische Bedeutung
 - 3.1.3 Im Einklang mit den Gesetzen der menschlichen psychischen Entwicklung
- 3.2 Die vier Komponenten des ganzheitlichen Problemlösungsprozesses
 - 3.2.1 Problemerkennung
 - 3.2.2 Bewertung der Probleme
 - 3.2.3 Auswählen eines Problems
 - 3.2.4 Problemlösung (im engeren Sinne)
- 3.3 Problemerkennung und psychische Gesundheit
- 3.4 Bewertung von Problemen und psychischer Gesundheit
- 3.5 Problemauswahl und psychische Gesundheit
- 3.6 Problemlösung und psychische Gesundheit

Kapitel 4 Klassifizierung von Problemen und ihren Ursachen

- 4.1 Klassifizierung der Probleme
 - 4.1.1 Nicht psychologische Probleme (externe Probleme)
 - 4.1.2 Psychologische Probleme (interne Probleme)
- 4.2 Analyse Problemursachen
 - 4.2.1 Ursachen für externe Probleme
 - 4.2.2 Ursachen für psychische Probleme
 - 4.2.2.1 Persönliche Faktoren
 - 4.2.2.2 Soziale Faktoren
 - 4.2.2.3 Kulturelle Faktoren

Kapitel 5 Hauptlösungswege für psychologische Probleme

- 5.1 Psychologische Problemlösung aus individueller Sicht
 - 5.1.1 Vorbeugung gegen das Auftreten psychischer Probleme
 - 5.1.2 Angemessene Behandlung psychischer Problemen
- 5.2 Psychologische Problemlösung aus einer sozialen Perspektive
 - 5.2.1 Soziales Unterstützungssystem
 - 5.2.1.1 Unterstützung und Hilfe durch Familie und Freunde, Lehrer und Mentoren
 - 5.2.1.2 Bildung – Schwerpunkt auf der Entwicklung ganzheitlicher Problemlösungskompetenzen
 - 5.2.2 Professionelles Behandlungssystem – Beratung und Psychotherapie
- 5.3 Kulturelle Perspektiven der psychologischen Problemlösung
 - 5.3.1 Philosophische Kultur – eine systemische und ganzheitliche Denkweise
 - 5.3.2 Wissenschaftliche Kultur – eine strenge und rationale Denkweise
 - 5.3.3 Künstlerische Kultur – eine intuitive und ästhetische Denkweise
 - 5.3.4 Religiöse Kultur – eine glaubensbasierte, transzendente Denkweise

Kapitel 6 Drei grundlegende Ansätze zur Lösung psychologischer Probleme

- 6.1 Konformität
 - 6.1.1 Was ist Konformität?
 - 6.1.2 Typische Fallstudien
- 6.2 Widerstandsfähigkeit
 - 6.2.1 Was ist Widerstand?
 - 6.2.2 Typische Fallstudie
- 6.3 Transzendenz
 - 6.3.1 Was ist Transzendenz?
 - 6.3.2 Typische Fallstudie

Literatur

Wichtigste Erkenntnisse aus der Doktorarbeit

Danksagung

Zur Ergänzung des Beitrags durch Fußnoten und Hyperlinks wurde unter anderem das Internetlexikon Wikipedia verwendet. Den Autorinnen und Autoren sei Dank für ihre sorgfältige und hilfreiche Arbeit. Diese lexikalischen Angaben dienen einem ersten Überblick. Für detailliertere Informationen wird auf die Spezialliteratur verwiesen. [M.Z.]