

Exploring the relationship between student's personal epistemology and their conception of mental health qualitatively

[Type the document subtitle]

Tim Wösten

9/5/2011

Summary

This study explores the relationship between student's personal epistemology and their conceptions of mental health qualitatively. To systematically assess student's personal epistemology, the developmental model of Hamer and van Rossum (2010) is used. To form indications of possible conceptualizations of mental health, the view on mental health occupied by the DSM is discussed. Moreover, the view on mental health expressed by the two continua model of mental health and illness is discussed. After a theoretical link between personal epistemology and the conception of mental health is established, the study poses the following hypothesis: "Student with low levels of learning conceptions occupy the conception of mental health by the DSM, whereas students with high levels of learning conception occupy a conception of mental health according to the two continua model of mental health and illness. Data was gathered by asking students to write essays on their conception of mental health as well as their personal epistemology. The data was analyzed using the methodology of phenomenography. After categorizing the participants into either of four groups, Fisher's exact test was employed. The hypothesis was not confirmed by the results of the analysis, $Z = 1.74$, $p = 0.102$ (one-tailed). Though statistical significance was not reached, certain trends in accordance to the hypothesis were revealed.

Samenvatting

Deze studie exploreert de relatie tussen de opvatting van studenten over leren en weten en hun concepties over mentale gezondheid op een kwalitatieve manier. Om de opvattingen van studenten over leren en weten systematisch te beoordelen werd gebruik gemaakt van het developmental model of learning conceptions van Rossum en Hamer (2010). Om indicaties over mogelijke concepties van mentale gezondheid te vormen werd ten eerste de kijk op mentale gezondheid van de DSM besproken en daarnaar de kijk op mentale gezondheid van de two continua model of mental health and illness besproken. Nadat een theoretische link tussen concepties over leren en weten en de conceptie van mentale gezondheid werd gelegd, komt de studie tot de volgende hypothese: “Studenten met lage niveaus van leerconcepties hebben dezelfde kijk op mentale gezondheid als die van de DSM. Studenten met hoge niveaus van leerconcepties hebben dezelfde kijk op mentale gezondheid als de two continua model of mental health and illness. De data werd verzameld door aan studenten te vragen om een verslag te schrijven over wat ze over leren en weten denken en wat ze over mentale gezondheid denken. De data werd geanalyseerd met behulp van de methodologie van de phenomenographie. Nadat de essays van de studenten werd geanalyseerd, werd gebruik gemaakt van Fisher’s exact toets om the hypothese te toetsen. De hypothese kon niet worden bevestigd (evalueerd op significantie niveau van 5%), $Z = 1.74$, $p = 0.102$ (eenzijdig). Met andere woorden, er waren zowel studenten met een lage conceptie van leren en weten, die een conceptie van mentale gezondheid toonden, die overeen kwam met het two continua model of mental health and illness als ook studenten met een hoge niveau van conceptie over leren en weten, die een conceptie van mentale gezondheid hebben, die niet overeen komt met de conceptie van mentale gezondheid volgens de two continua model of mental health and illness. Hoewel geen statistische significantie werd gevonden, zijn er toch trends gevonden, die met de hypothese overeen komen.

Introduction

When it comes to what students think about learning and knowing, one does not naturally assume a link between their personal epistemology and their conception of mental health. To make the link visible, it is important to know what *personal epistemology* means.

Epistemology is a major branch of philosophy that studies, broadly speaking, what human beings can know with certainty hence defining the limits of human knowledge (Steup, 2010). As such, *personal epistemology* concerns all implicit and explicit assumptions of an individual about how it knows reality hence actively shapes the perception, interpretation and conception of reality. Put differently, personal epistemology is like a lens through which individuals perceive, interpret and conceive reality.

Goals

While student's concepts of learning and knowing (their personal epistemology) have been investigated frequently in the past (see review below), their concepts of mental health have not been investigated yet. As such, the goal of this research is to see whether a model of personal epistemology can be extended to the field of mental health. Put differently, this study aims to link student's personal epistemology with their conception of mental health both theoretically and empirically on the assumption that personal epistemology fundamentally shapes any conception of reality. Though interesting in itself, what are the possible benefits of exploring the relationship between student's personal epistemology and their conception of mental health?

Benefits

On the one hand, finding a link between student's personal epistemology and their view on mental health might yield fruitful opportunities to the prevention of mental illness and the promotion of mental health. Imagine an academic system that, due to its focus on the systematic evolution and fostering of personal epistemology, lays the foundation to incorporate more effective views on mental health on the side of the scholars. Put differently,

advanced personal epistemology would indirectly help to increase the likelihood of preventing the development of mental illness and the promotion of mental health as a function of the scholar's potential to occupy an advanced conception of mental health. Moreover, aiming at educational curricula to promote mental health and prevent mental illness guarantees a broad audience as school attendance is compulsory in most industrialized countries. After all, mankind's future mental condition and functioning is a function of today's children potential of, and success in preventing mental illness and promoting mental health. On the other hand, finding a link between personal epistemology and the conception of mental health underlines the inherently constructivist character of any conception of mental health. As such, the link might prove useful in the abolition of old and the rise of new paradigms of conception of mental health hence facilitating the ongoing critical revision of existing paradigms.

Approaches to personal epistemology

When it comes to what students think about learning and knowing, one can find several different yet seemingly interrelated models of epistemological beliefs. In 2010, Hamer and van Rossum proposed a six stage developmental model of student's ways of knowing based on their phenomenographic research. Not only does their model capture student's conception of learning and knowing but also other concepts relevant to the educational setting such as the conceptions of teaching, understanding, applying and intelligence (see table 1).

Table 1

Summary Model of Learning-Teaching Conceptions and Related Conceptions of some Relevant Educational Concepts

Learning conception		Object of reflection	Teaching conception	Conception of understanding	Conception of applying	Conception of intelligence
1	Increasing knowledge	None	Imparting clear/well structured knowledge	Understanding every word, every sentence	Comparing facts to reality	-
2	Memorizing	Exam relevancy	Transmitting structured knowledge	Answering exam questions by reproduction	Reproducing at exams	Innate and fixed IQ
3	Reproductive understanding/ application	Usefulness later on	Interaction and shaping	Reproducing the main points (using selectivity) using or discussing what is learned	Answering exam questions; using knowledge algorithmically in practice	Innate and fixed IQ vs. intelligent behavior
4	Understanding subject matter	Subject matter meaning	Challenging to think for yourself/ developing a way of thinking	Making connections between sources, constructing the author's intention	Using knowledge in flexible ways, within and outside the educational setting	Not fixed anymore. Independently thinking and solving problems with ease
5	Widening horizons	Personal development	Dialogue teaching	Formulating arguments for or against, and using what is learning in your own argumentations	Problem solving in a heuristic and relativist way	Personal development. Problem solving skills, as needed in society
6	Growing self awareness	Self	Mutual trust and authentic relationships; Caring	-	-	Creativity: Intelligence is intellect and affect

Note. Dashes indicate that data was not obtained in the original study. From *The meaning of learning and knowing*(p.25), by E. J. van Rossum & R. Hamer, 2010, Rotterdam, the Netherlands: Sense Publishers. Copyright 2010 by Sense Publishers. Reprinted with permission.

One can compare student's progressive conceptions of learning (1st column) to the eating behavior of humans throughout life. At first, babies get clear cut, prepared food in the form of the mother's milk or a substitute of that. This can easily be compared to the 1st stage of the Hamer and van Rossum's model in that the baby eats only to increase the amount of nutrition received and is completely depending on others. In the 2nd stage of the model, the learning conception is 'memorizing'. Again, this stage can be compared to the phase of infants in which they make their 1st experiences with eating on their own. With the help of the care givers the infants gradually learn (memorize) how to eat without the help of others. By the

time the children learn to eat on their own, they reach stage three of the model. They apply the rules of eating as determined by external forces and motivated by the usefulness of it. To move to the next stage, the young adults learn for themselves what cooking in their cultural setting really means for them and how it is done according to relevant sources of information available on the issue of cooking as well as the personal judgment of that. After mastering the art of cooking properly, as applied by their cultural setting, the young adults might move on to other ways of cooking stemming from cultural differences in food preparation to widen and sharpen their current view on cooking which equals stage five. Finally, at stage six, the adults are able to choose the way of food preparation that is perfectly in line with the person's stable, most fundamental personality traits, norms and values hence authentic conduct.

The analogy between student's concepts of learning and human's eating behavior throughout life illustrates how the meaning of an activity (eating and food preparation) that basically stays the same, gradually changes as a function of the evolution of the concept of learning. This change in meaning occurs with other educationally relevant concepts as well (1st row, table 1). For example, a student currently operating on stage one or two of the model conceives teaching as the imparting and transmission of clear/well-structured knowledge. At these stages, the student entirely relies on the teacher in terms of learning. In contrast, a student that operates on level four conceives teaching as the challenge to think for oneself and the development of a way of thinking. Here, the dependency on the teacher is decreased in contrast to the stage one, two and three. Comparable evolutions in meaning for other educationally relevant concepts such as *understanding*, *application* and *intelligence* can be obtained by table 1.

Properties of Hamer and van Rossum's epistemological model

The focus of the student is gradually shifting when advancing through the stages from external sources of knowledge (stage one to three) to internal sources of knowledge (stage four to six). Through the stages, the student starts with knowledge that is dependent of external authorities such as the docents at the university, then gradually gaining independence from external sources, which is to say that the student exercises courage and trust to think for himself. This shift takes place during the transition from stage three to stage four and marks a major shift in the makeup of thinking. Other important results from Hamer and van Rossum's Model (2010) that make the model suitable for this study are the cohesiveness of the stages,

the comparability of the model to various other epistemological models and the constructivist character of the model. With regards to the cohesiveness of the stages, one can say that regardless of the stage a student is in, he/she will have certain ideas about core educational concepts listed in the upper horizontal row in table 1. In other words, the stage a student is in determines how the student thinks about certain educationally relevant concepts.

With respect to the comparability of Hamer and van Rossum's model, one can say that the model seems to catch a universal notion of student's personal epistemology. Hamer and van Rossum come to the conclusion that their model is comparable to various other qualitative and quantitative epistemological models. For a full review of the results of Hamer and van Rossum's comparison, see Hamer and van Rossum (2010, p. 55-233). This comparability adds to the validity, reliability and generalizability of their model.

Finally, their model is a clear instance of social constructivism in that it assumes the development of the individual to the point of realization that knowledge about and the meaning of the world is inherently relativist and socially constructed hence depends on the individual's point of view and according development as well as the norms and values occupied by the cultural context the individual lives in.

A theoretical link between Hamer and van Rossum's model and student's conceptions of mental health

What does Hamer and van Rossum's model have to with student's conceptions of mental health? First of all, this study assumes that epistemological models catch a property of the individual that goes beyond the educational area. It is assumed that the individual's conception of learning and knowing applies for virtually every other socially constructed concept because the inherent individual's idea of what can be known (personal epistemology) fundamentally shapes the individual's view on reality (see discussion above). As such, it is assumed that the coherency of Hamer and van Rossum's model extends to the conception of mental health. After all, personal epistemology is concerned with ways of thinking and reasoning and the way one thinks and reasons does not only apply to the educational area but also to all others areas in which thinking and reasoning is required, such as area of mental health.

Approaches to the conception of mental health: the DSM

In 2009, Maddux states that “By the 1950s, the practice of clinical psychology was characterized by four basic assumptions about its scope and about the nature of psychological adjustment and maladjustment. First, clinical psychology is concerned with psychopathology – deviant, abnormal, and maladaptive conditions. Second, psychopathologies differ in kind, not just in degree, from everyday problems in living. Third, psychopathologies are analogous to biological or medical diseases and reside somewhere ‘inside’ the individual. Fourth, the clinician’s task is to identify (diagnose) the disorder (disease) inside the person (patient) and to prescribe an intervention (treatment) that will eliminate (cure) the internal disorder (disease)”. Moreover, he comes to the conclusion that the four basic assumptions about clinical psychology remains intact to this day because the most influential book in clinical psychology and psychiatry is the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (further referred to as DSM) in which, as he puts it: “the illness ideology is enshrined”. He goes on to argue that mental disorders as defined by the DSM are merely social constructs that are treated as if they were independent, the reality correctly displaying categories or entities. Vaillant (2003) comes to a corresponding conclusion that: “Too often, psychiatry has been preoccupied only with mental illness”. He goes on to discuss the relevancy of investigating positive mental health and suggests several models of mental health that go beyond the model of mental health found in the DSM.

A different approach to the conception of mental health: The two continua model of mental health and illness

Defining mental health seems to have never been a simple task. For example, as Keyes (2005) puts it: “There exists no standard by which to measure, diagnose, and study the presence of mental health; science, by default, portrays mental health as the absence of mental health”. In doing so, the majority of the scientific community silently implies that mental health is either a categorical or dimensional construct and that the human being’s current mental health can be sufficiently described by the labels ‘mentally ill’ and ‘mentally healthy’ or along a continuum with ‘mentally ill’ and ‘mentally healthy’ as the extremes of a continuum hence a distinction by degree rather than kind. In other words, it is assumed that

the human being's mental health is intact by default and can be distorted by means of 'catching' a mental disease in the sense one catches a flue.

In recent times, the view on mental health as determined by the presence of mental illness described above is challenged. Take for example the most recent definition of mental health by the World Health Organization (further referred to as WHO). They define mental health as "a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community" (WHO 2005, p. 2). In this definition, the human being's health is not conceived as a default-mode of life in the absence of mental illness, but the human being is required to actively engage in important areas of life to be regarded as mentally healthy according to the WHO. Put sarcastically, the human being is doomed to participate and subjectively succeed in life's challenges to be mentally healthy.

But what are those important areas of life that make up mental health as defined by the WHO? In 2009, Keyes and Westerhof describe these areas as emotional, psychological and social well-being. Whereas emotional well-being is best described as being happy and satisfied with life emotionally, psychological well-being and social well-being are best described with the concept of self-actualization (MacAdams, 2009, pp. 273-275) respectively individually and socially. For a full description of all individual factors that make up psychological and social well-being see Appendix A (Keyes and Westerhof, 2009). Moreover, they describe a different model of mental health than the one assumed by the DSM (see discussion above) and Keyes (2005) found empirical evidence for it. The so-called two continua model of mental health and illness assumes that mental health is a complete state with two different yet related dimensions, one of which is the view of mental health as the absence of mental illness (see conception of mental health by the DSM) and the other is the conception of mental health as a positive state. As such, the two continua model of mental health and illness can be described as consisting of two dimensions, in which the processes and requirements of the human being are different yet correlated on the two dimensions. Put differently, the promotion of mental health is distinct from the cure of a mental disease.

Conclusions

The model of personal epistemology by Hamer and van Rossum captures core properties of the way students think which are assumed to be relevant to student's conception of mental health. Moreover, Hamer and van Rossum's model displays a certain border that marks a substantial shift in the makeup of student's thinking located between the stages three and four. Whereas the learning conceptions on stage one to three are marked by the dependence of the individual by external sources of knowledge (see discussion above), the learning conceptions from four to six are marked by the individual's independence of external sources in thinking and judging. Because this is such a major shift in the makeup of student's thought, it is assumed that the conception of mental health between student's currently thinking according to stage one to three and those currently thinking in accordance to level four and six are fundamentally distinct and visible in student's essays on the conception of mental health. More precisely, it is assumed that individuals who are currently on learning conception one to three will display conceptions of mental health that are in accordance with the most dominant conception of mental health promoted by the DSM because they tend to take over views of external sources without questioning the presented view (see discussion above). Furthermore, it is expected that individuals who are currently on learning conception four to six will display a conception of mental health that is in accordance with the view on mental health by the two continua model of mental health and illness. Moreover, it is possible that individuals currently on stage four to six discuss conceptions of mental health that go beyond the conceptions of mental health mentioned in this study.

Hypothesis

It is assumed that students with low levels of learning conception (stage one to three) will provide simple views on mental health that are in accordance with the concept of mental health displayed in the DSM. Furthermore, it is expected that students with high levels of learning conception (stage four to six) will provide more complex views on mental health, that is, the view on mental health occupied by the two continua model of mental health and illness.

Method

Participants

As the target group of this study, psychology students who have not yet completed the bachelor program were chosen. The reason for choosing this target group is that psychology students are more likely to have an elaborated view on mental health. They were contacted via the email system of the university (98 emails) and a social network (64 private messages) to volunteer for this study. The social network was used because the emails sent via the university's email system generated only 11 responses. As such, total of 162 emails and private messages were sent, resulting in a total of 20 responses, hence a response rate of 12.3%. The majority of participants were German (90% German and 10% Dutch) psychology students (95% psychology and 5% biology) due to the fact that the researcher is German and used his contact list of his social network account which exclusively consists of German contacts. Moreover, the group of participants consisted of 11 (55%) female and 9 (45%) male participants ($M = 22.45$, $SD = 1.64$) with the youngest participant being 20 year of age and the oldest participant being 25 years of age. Moreover, 95% of the participants are studying at the University of Twente, while one participant studies at the University of Osnabrueck. As such, 85% of the participants are international students living abroad.

Procedure

All participants were shortly introduced to the purpose of the study after which demographic variables were asked via email or private message. After that, the two essay questions were presented with a description of what was expected by the participants in terms of length and kind of the essays. For a sample of the email, see Appendix B.

Analysis

The study is conceived as phenomenographic hence “[...] aims to investigate the qualitatively different ways in which people understand a particular phenomenon or an aspect of the world around them. These ‘different ways of understanding’, or conceptions, are

typically represented in the form of categories of description, which are further analyzed with regard to their logical relations in forming an outcome space” as Morton and Pong put it (2005).

To follow a comprehensible plan of analysis, theoretical suggestions, such as bracketing and empathy, and especially the nine guidelines by Ashworth & Lucas (2000) were followed, when they applied to the design of this research (see Appendix C). The analysis was carried out in two broad steps because the participants had to answer two different questions hence two different essays (all essays are available at Appendix D). Firstly, the essays on learning and knowing were analyzed to categorize the students into either learning conception one to three or learning conception four to six. This was done by firstly reading all of the essays quickly, then a second time in depth to get a feeling of what the participants were trying to convey (whole essay assessment). After that, the essays were screened and tagged for specific instances of thoughts on learning and knowing that are representative of the six stages (single part essay assessment). Ultimately, the essays were categorized by specific instances rather than as a whole. To qualify for a certain stage, a student’s essay had to display specific instances of a stage and explain these instances. As such, to mention a certain instance of thoughts on learning and knowing was not enough to qualify for a certain stage. At this phase, the categorization of the student’s personal epistemology according to Hamer and van Rossum’s model was finished. To further ensure the correct categorization, the results were put aside for 3 days after which the essays were analyzed again in the same way as described above.

Secondly, to analyze the essays on the conception of mental health, the same approach used for student’s personal epistemology was followed. Since there was no elaborated model of student’s conceptions of mental health available, the two different models of mental health discussed in the introduction were used as broad guidelines. Since phenomenographic analysis requires openness to new ideas (bracketing), staying open for conceptions of mental health that differ from the two conceptions discussed in the introduction was obligatory.

Finally, to test the study’s hypothesis, Fisher’s exact test was employed, to see whether there are significant differences between the participants as a function of their categorization.

Results

Conceptions of Learning and knowing

No differences were found between the first analysis and the analysis three days later. After analyzing the essays, it was found that 13 participants can be characterized according to stage one to three. The other 7 participants can be characterized according to stage four to six. To illustrate these findings, a series of examples of both groups are presented.

Stages one to three

The learning conceptions of stage one to three are characterized by increasing knowledge, memorizing and reproductive understanding and application. A typical statement for this group is the following (essay 19):

“I feel like i have really learned something when I come in a situation in which i can use it. I feel like i know something when i tell it to someone else and that person understands everything i say. I need to understand the information before it comes to my senses what i have really learned. i know something when i feel like i agree with it.”

This participant’s conception of learning and knowing revolves around application of knowledge (stage three) as the main goal of learning.

Another example for this group is the following (essay one):

“Wenn ich etwas wirklich gelernt habe dann behalte ich den Stoff über mehrere Jahre im kopf und kann jederzeit ohne größere Probleme auf das gelernte zugreifen. Außerdem bin ich in der Lage das gelernte auf unterschiedliche Probleme an zu wenden und Verbindungen zu anderen lernmaterialen zu legen. Des Weiteren ist es für mich wichtig, dass das was ich lerne, interessant für mich ist. Ich lerne uninteressante Sachverhalte weniger gut als interessante Sachverhalte. Auch finde ich, dass es wichtig ist, dass das was ich zu lernen habe, übersichtlich präsentiert wird (z.B. vom Dozenten oder vom Buch, aus dem ich lerne).“

For this participant, the most important goal of learning is to memorize the learned material (stage two) and to apply it (stage three). Moreover, the participant states that it is important for material to be presented well-structured (stage one and two).

The last exemplary statement presented for this group is the following (essay 14):

“Leren betekend voor mij dat men blot wordt gesteld aan nieuwe tot dit moment nog onbekende feiten, dat men deze begrijpt en dat ze dan tot eindelijk opgeslagen worden in het brein. Dit is een belangrijk process. Anders kunnen we de nieuwe informatie in het dagelijkse leven niet in de praktijk toepassen als niet een concept van de nieuwe kennis ergens is opgeslagen.”

For this participant, the storage of facts is important and the reproduction that is made possible by the successful storage (stage two and three). The process of learning, for this participant is a technical, machine-like process without additional meaning attached to it.

Stages four to six

The stages four to six are characterized by the understanding of the subject matter, the widening of horizons and a growing awareness of the self. An illustrative example for this group is this one (essay 10):

“Das Aneignen von Wissen, Verhaltensweisen und Techniken ist für den Menschen von essentieller Bedeutung um in seiner Umwelt erfolgreich zurechtzukommen. Lernen ist in diesem Zusammenhang ein Vorgang zur Anpassung an die jeweils gegebenen Umweltbedingungen und dient der Sicherung der Fortexistenz und dem Erhalt von günstigen Lebensbedingungen. Normalerweise findet immer eine solche Anpassung bei den Menschen statt und ist bis zu einem gewissen Punkt unbewusst und automatisch. Kulturell überliefertes Wissen wird in diesem Prozess auch angeeignet, erfordert aber bei zunehmender Komplexität das aktive Auseinandersetzen mit einem Lernobjekt. Lernen ist also ein Prozess welcher auf der einen Seite natürlich und unmittelbar stattfindet und auf der anderen Seite direkt vom Individuum gesteuert ist.

The participant starts to explain the meaning and necessity of learning for humans, while making a distinction between learning as an automatic, unconscious process and learning as an active process directed by the individual. Then he/she goes on to state that:

“Die Motivation sich etwas anzueignen ist dabei der entscheidende Faktor. Ist die Motivation in dem einen Fall direkte Notwendigkeit um physisch zu überleben, ist sie in dem anderen Fall der drang nach Selbstfindung oder Selbstaktualisierung. Man kann sich selbst nur in der Erkenntnis finden. Diese Erkenntnis ist abhängig von der Beziehung des Menschen zu seiner materiellen, sozialen und kulturellen Umwelt; gleichzeitig verändern Erkenntnisse dieses Verhältnis. Es geht beim Lernen also um mehr als einfach nur das Aneignen von Wissen.”

Here, the participant shows that the ultimate goal of learning is to find oneself in the insights provided by learning. Moreover, he argues that learning is changing the relationship between the learner and his material, social and cultural environment (stage six).

Another exemplary statement from a participant is this (essay seven):

“Der Mensch enthält also eine Instanz in sich, durch die Objekte zu einer gesonderten Bedeutung kommen. In meinen Augen ist diese Instanz dasjenige, was man des Menschen Selbst nennt. Was der Mensch in seinem Inneren ist, eine eigenständige, lebendige Instanz, dass ist letztenends auch dasjenige, was vom Lernen und vom Wissen beeinflusst wird. In meinen Augen ist die Aufnahme von Informationen über jegliches Phänomen der Realität eine Art Selbst-erkenntnis Prozess. Aus diesem Grund ist lerniger nicht so sehr das Aufnehmen von Daten, sondern eher eine Profilierung des Selbst. Nur jenes, welches eine konstante, stabile Veränderung des Selbst hervorruft, nenne ich Wissen. Alles, was das Selbst nicht berührt, ist nicht mehr als die Verarbeitung von Informationen wie eine Maschine es auch tut.“

The participant states that the human being has an inner self and that learning means to individuate this inner self. He goes on to claim that only this which brings constant change to the inner self is knowledge and everything that does not touch the inner self is merely the processing of information like machines do (stage six).

The last exemplary statement of this group is the following (essay three):

“Lernen ist wie das Zählen von Sternen, je länger, genauer, aufmersamer man hinsieht, und je öfter man den Standpunkt ändert, desto mehr Sterne kann man zählen, desto mehr Bilder und Galaxien wird man Kennenlernen, desto mehr Zusammenhänge wird man erkennen und umso genauer, wenn auch wahrscheinlich nie auch nur annähernd genau, denn jede neue Erkenntnis wirft neue Fragen auf, wird man denken das ganze Universum errahnen zu können.“

Here, the participant shows that knowledge about the world depends on the point of view one is taking hence the existence of infinite knowledge about the world. This is a clear instance of relativism which is characteristic of stage five.

Conceptions of mental health

After analyzing the participant's essays on mental health, a variety of factors that make up mental health are revealed. Besides the factors discussed in the introduction (DSM conception, psychological well-being, social well-being and emotional well-being) other factors are mentioned. These are the importance of environmental factors (essays 5, 12, 13 and 20), mental health as a function of cognitive abilities (essays 3, 6, 9, 15, 16, 17, 19 and 20), mental health as the coherency of the world's perception (essay six), mental health as a function of society's norms and values (essay three) and mental health as a function of the balance between work and leisure time (essay 17).

Almost every participant included the medical model as part of his conception of mental health (85%). For example, one participant put it this way (essay 12):

“Ik denk dat mentale gezondheid niet veel verschilt van fysieke gezondheid. Op het moment dat je een aandoening of ziekte hebt dan heeft de lichiaam van iets te veel of te weinig. De doctor gaat dan normaal gesproken iets aan de lichiaam toedienen of verwijderen. Het resultaat daarvan is het herstellen van de gezonde toestand van de lichiaam. En volgens mij werkt dit ook zo bij mentale gezondheid. Of het nu slechte gedachten of gevoelens zijn of slecht gedrag, op het moment dat deze slechte dingen worden uitgenodigd en veranderd, stelt zich weer mentale gezondheid in. Ik denk dat vele mensen vooral mental ongezond zijn omdat ze een slechte opvoeding hebben genoten. Daarbij leren ze slecht gedrag aan dat kan leiden tot mentale ongezondheid. Dit gedrag weer af te leren hoort wel bij de opgaven van een therapeut.”

This example illustrates the medical model conception in that the participant conceives mental health as the absence of mental illness and assumes that the treatment of a mental illness automatically leads to a mentally healthy person.

With respect to the factors of psychological, social and emotional well-being, it was found that respectively 60%, 65% and 70% of the participants conceived mental health with these factors. An example of an essay showing all of these factors is the following (essay one):

“Zu Zeiten in denen ich mich ausgeglichen fühle und in guter Stimmung bin schätze ich meine mental health am größten ein. Bei lang andauernden stress und gedrückter Stimmung ohne erkennbaren Grund fühle ich mich mental weniger gesund. Ich setzte dabei voraus, dass jemand kein DSM Diagnose hat. Dabei ist mental health für mich aber auch mehr als die Abwesenheit von psychischen Krankheiten. Es geht darum ausgeglichen und mit sich im reinen zu sein und Interesse an den Mitmenschen auszudrücken. Ein gutes privates und soziales funktionieren also. Wen jemand sich selbst oder anderen Menschen absichtlich schaden zufügt, Wahrnehmungen hat die andere nicht teilen können, sehr unpassende Gefühlslagen zeigt (oder auch eine lang anhaltende gedrückte oder aggressive etc Stimmung) oder sehr schnell und scheinbar wahllos (unvorhersehbar) in seinen Stimmungen und ansichten schwankt könnte das für mich ein Zeichen dafür sein das es um die mental health von der Person unter umständen nicht all zu gut steht. Ich versuche mir meine mental health zu erhalten indem ich Sport mache, mir öfter mal etwas gutes tue (essen, einkaufen, urlaube etc pp...) , mich mit den Menschen umgebe dir mir gut tun und die ich liebe. Sich selbst immer wieder neue ziele zu setzen und diese dann auch zu erreichen (sei es in der uni, im sport, in der freizeit) ist für mich wichtig um mich nicht zu langweilen und mich produktiv zu fühlen. Wichtig ist es meiner Meinung nach auch negativen Ereignissen etwas Gutes abzugewinnen und daran zu wachsen. Außerdem ist glaube ich es mit das wichtigste ist das man lernt sich selbst zu schätzen, zu akzeptieren und zu sich selbst und den eignenden Ansichten zu stehen. Anderen Menschen eine stütze im leben zu sein macht meiner meinung nach auch einen selbst glücklicher.“

The participants starts to state that he/she feels mentally healthy when she is balanced and in a good mood (emotional well-being). Then he/she goes on to state that mental health is about good private and social functioning (social well-being). Moreover, he/she states that it is important to set goals in life and to achieve them in order to feel productive and meaningful in life (psychological well-being).

Exploring the relationship between the conceptions of learning and mental health

Ultimately, the analysis of the essays led to the following distribution of student's conceptions of learning and knowing and student's conception of mental health:

Table 2:

Distribution of students learning conception (one to three vs. four to six) and conception of mental health (two continua model of mental health and illness)

	Level of learning conception	
Two continua model of mental health and illness	Low	High
Not mentioned	9 (69%)	2 (29%)
mentioned	4 (31%)	5 (71%)
Totaal	13 (100%)	7 (100%)

For a full review on the results of the essays analyses, see Appendix E1.

As can be seen in table 2, nine participants conceived mental health as a state that is made up by the absence of mental illness and the presence of positive mental health (essays 1, 4, 7, 9, 10, 11, 15, 16 and 17). Of these nine participants, five participants have a high level of learning conception (stage four to six), while the other four participants occupy a low level of learning conception (stage one to three). As such, 11 participants didn't conceive mental health as a state that is made up by the absence of mental illness and the presence of positive mental health (essays 2, 3, 5, 6, 8, 12, 13, 14, 18, 19 and 20). Of these 11 participants, nine

participants occupy a low level of learning conception, while two participants occupy a high level of learning conception.

The Fisher exact test was used to test the assumption of whether people with low conceptions of learning and knowing (stage one to three) conceive mental health significantly more often in accordance with the DSM than in accordance with the conception of mental health occupied by the two continua model of mental health and illness. Conversely, it was tested whether participants with high levels of learning conception conceive mental health significantly more often in accordance with the two continua model of mental health than in accordance with the conception of mental health occupied by the DSM.

The results from the statistical analysis showed no significant evidence (evaluated at a significance level of 5%) for the study's hypothesis, $Z = 1.74$, $p = 0.102$ (one-tailed).

Moreover, it was found that only one participant with high levels of learning conception but seven participants with low levels of learning conception mentioned simple forms of mental health conceptions, that is whether only the negative conception of mental health (DSM) or the positive conception of mental health.

Finally, it was found that five participants with low levels of learning conception conceived mental health in complete accordance with the DSM, while no participant with high levels of learning conception conceived mental health in complete accordance with the DSM.

Discussion

Conclusions

The goal of the study was to explore students' conceptions of learning and knowing as well as their conceptions of mental health qualitatively to show that students with low levels of learning conception (stage one to three) will provide simple views on mental health that are in accordance with the concept of mental health displayed in the DSM and that students with high levels of learning conception (stage four to six) will provide more complex views on mental health that are in accordance with the conception of mental health occupied by the two continua model of mental health and illness.

As can be seen in the results section, the study's hypothesis cannot be confirmed with a statistical test due to its insignificant results. As such, there are both students holding low levels of learning conceptions (one to three) that occupy complex conceptions of mental health as well as students with high levels of learning conceptions (stage four to six) occupying simple conceptions of mental health.

Though statistical significance was not reached, there still seems to be a trend that the higher the learning conception, the more complex the conception of mental health (see results). It seems to be the case that the more elaborated the assumptions about reality and how it is known, the more elaborated the explicit assumptions on mental health. As such, it is still likely that student's personal epistemology is at the heart of the conception/construction of personal reality hence has the possibility to influence the conception of mental health. If that's the case, the question remains why there are participants with high levels of learning conception that don't conceive mental health according to the two continua model of mental health and illness? A simple answer to that question is the thought that though personal epistemology lies at the heart of the conception/construction of personal reality, it still has to be properly transferred to certain other areas such as the area of mental health. For example, a student that holds very high levels of learning conception might very well not feel the need to conceive mental health according to his/her highest standards (according to his most elaborated personal epistemology). This student is not likely to show elaborated, complex levels of conceptions of mental health though he/she would have the opportunity to provide such elaborated, complex levels of conceptions of mental health.

Another answer to the above mentioned question is that the present study basically operates with a limited view on mental health that might not capture the whole range of personal conceptions about mental health. Put differently, it is likely that the two continua model of mental health and illness and its specified range of factors that constitute mental health don't cover the whole range of individual concepts of mental health. As such, it is very hard to discern mental health conceptions that are characteristic of individuals with high levels of learning conception and mental health conceptions that are characteristic of individuals with low levels of learning conceptions.

Limitations

There are several points to be made that limit the validity of this study. The first point concerns the response rate of the study. While the response rate was 12.3% hence meager, it is likely that the sample for this study is biased due to prior existing differences. Though it is usual for qualitative research to create a specific target group, the question remains, why did 20 students of the target group volunteer for this study while 142 students did not? A related point to the small amount of respondents is saturation. While saturation describes the point of complete coverage of possible answers on a certain phenomenon, this point was not reached by this study. It is very likely that different conceptions of mental health would be revealed, if more responses would have been generated. As such, the interpretation of this study's results is a start but can never claim exhaustiveness.

Another point of consideration is the participant's ability to properly communicate abstract concepts such as their personal epistemology. It might very well be the case, that there were participants who conceived their personal epistemology according to higher levels of learning conceptions then they were given credit for in this study because of the disability to properly write it down.

Another point to discuss is the relative inexperience of the researcher. While every scientific endeavor requires experience, the quality of a qualitative analysis of data rests mostly on the researcher's skills. The result's validity almost exclusively lies on the side of the researcher's analysis and interpretation of the data. As such, it is of value to be experienced in qualitative research methodology to ensure a satisfying degree of validity.

A further point to discuss is the lack of the establishment of the interraterreliability as a means to minimize the error that comes from analyzing data qualitatively. Not established for this study's data interpretation, it puts the study's reliability at stake.

Future research

Another point is that the chosen method of data collection was essays. Though highly efficient in terms of time and costs, it bears little chance to control for possible misunderstandings of the essay questions on the side of the participants. Though the possibility of asking questions on the intention and meaning of the essay questions was provided, no participant made use of it. It is unlikely that every participant understood the essay questions exactly as they were intended. Thus, further studies in the field of mental health conceptions should use interviews as the method of data collection as it allows the participants to ask questions at the time they arise and allows the researcher to ask questions on the meaning of respondent's particular answers to ensure the correct understanding of the participant's answers.

Future research should focus on the exhaustion of the ways in which individuals conceive mental health. In doing so, one can create a certain inventory of how mental health is conceived by various individuals. From there, one can try to establish a solid link between individual's personal epistemology and their conception of mental health.

Acknowledgements

I sincerely want to thank Mr. Westerhof and Mr. van Rossum for the inspiring discussions that ultimately led to this thesis and their patience in the process of creation.

References

- Ashworth, P., & Lucas, U. (2000). Achieving empathy and engagement: A practical approach to the design, conduct and reporting of phenomenographic research. In *Studies in higher education*, 25, 295-308.
- Hamer, R., & Van Rossum, E. J. (2010). *The meaning of learning and knowing*. Rotterdam, the Netherlands: Sense Publishers
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.
- Keyes, C. L. M., & Westerhof, G. J. (2009). Mental Illness and Mental Health: The Two continua model of mental health and illness Model Across The Lifespan. *Journal of Adult Development*, 17, 110-119.
- Maddux, J. (2009). Stopping the 'madness': Positive psychology and deconstructing the illness ideology and the DSM. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.) (pp. 61-69). New York: NY: Oxford University Press
- Marton, F., & Pong, W.Y. (2005). On the unit of description in phenomenography. *Higher Education Research & Development*, 24, 335-348.
- Steup, M. (2010). *Epistemology*, *The stanford encyclopedia of philosophy epistemology*. Obtained on 06 september, 2011, via Stanford University, Metaphysics research lab Web site: <http://plato.stanford.edu/archives/spr2010/entries/epistemology>
- World Health Organization. (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: WHO
- Secondary source:
- McAdams, D. P. (2009). *The person: An introduction to the science of personality psychology* (5th Ed.). New York: Wiley.
- Vaillant, G. E. (2003). Mental health. *American Journal of Psychiatry*, 2003(60), 1373-1384.

Appendix A

Factors that constitute psychological well-being

1. *Self-acceptance*: a positive and acceptant attitude towards aspects of self in past and present
2. *Purpose in life*: goals and beliefs that affirm a sense of direction and meaning in life
3. *Autonomy*: self-direction as guided by one's own socially accepted internal standards
4. *Positive relations with others*: having satisfying personal relationships in which empathy and intimacy are expressed
5. *Environmental mastery*: the capability to manage the complex environment according to one's own needs
6. *Personal growth*: the insight into one's own potential for self-development

Factors that make up social well-being

1. *Social coherence*: being able to make meaning of what is happening in society
2. *Social acceptance*: a positive attitude towards others while acknowledging their difficulties
3. *Social actualization*: the belief that the community has potential and can evolve positively
4. *Social contribution*: the feeling that one's activities contribute to and are valued by society
5. *Social integration*: a sense of belonging to a community

Appendix B

Sample email used to contact participants

Dear fellow student,

Are you bored by filling in endless questionnaires?

Have you always wanted to participate in research that you as a student can relate to?

And have you always wanted to communicate your personal opinion freely rather than checking boxes with predefined answers?

Then you have found the right research for you!

The goal of this research is to investigate the relationship between student's concepts of learning and knowing and student's concepts of mental health.

As such, you are asked to write down your opinion on learning and knowing as well as your opinion on mental health. How long this will take depends on you and varies from person to person. Answering the two questions (1-2 pages) took me about 30 to 45 minutes. With respect to language, feel free to use either of these languages: Dutch, English or German.

If you wish, I can provide a detailed digital debriefing on the goals and results of the research. Just make a note when you submit your essays to this email address.

Thank you for participating in my research. If you have any questions about the research, don't hesitate to ask via this email address. Now, four questions on demography will be asked, followed by the essay questions.

Demographic questions:

What's your age?

What's your gender?

What's your nationality?

What's your study?

Essay questions:

1. Write down your opinion on learning and knowing. What does it mean for you to have really learned something? How do you learn and what's the goal of learning for you? What do you think of knowing? What conditions have to be met before you say that you really know something?

Try to find an answer that really shows your opinion on and the meaning of learning and knowing for you.

2. What's your opinion on mental health? What does mental health consist of according to you? How do you maintain your mental health? When would you consider yourself / people around you mentally unhealthy?

Make sure that you provide arguments for your opinion.

Try to find an answer that really shows your opinion on and the meaning of mental health for you.

Once again thank you for participating in my research.

Appendix C

Practical Guidelines for the Conduct of Phenomenographic Research

Guidelines for the conduct of phenomenographic research which attempt to deal with the issues raised in the previous section are set out as follows. These take into account the need to bracket presuppositions and to develop an empathic understanding of the life world of the student.

1. The researcher should tentatively identify the broad objectives of the research study, the phenomenon under investigation, recognizing that the meaning of this area may be quite different for the research participant.
2. The selection of participants should avoid presuppositions about the nature of the phenomenon or the nature of conceptions held by particular 'types' of individual while observing common-sense precautions about maintaining 'variety' of experience.
3. The most appropriate means of obtaining an account should be identified, allowing maximum freedom for the research participant to describe their experience.
4. In obtaining experiential accounts the participant should be given the maximum opportunity to react, and the questions posed should not be based on researcher presumptions about the phenomenon or the participant, but should emerge out of the interest to make clear *their* experience
5. The researcher's interviewing skills should be subject to an ongoing review and changes made to interview practice if necessary. For instance, stylistic traits which tend to foreclose description should be minimized.
6. The transcription of the interview should be aimed at accurately redirecting the emotions and emphases of the participant.
7. The analysis should continue to be aware of the importation of presuppositions, and be carried out with the maximum exercise of empathic understanding.
8. Analysis should avoid premature closure for the sake of producing logically and hierarchically-related categories of description.
9. The process of analysis should be sufficiently clearly described to allow the reader to evaluate the attempt to achieve bracketing and empathy and trace the process by which findings have emerged.

Appendix D

20 essays from the participants. The 1st essay concerns the conception of learning and knowing, the 2nd the conception of mental health

1

1.

Wenn ich etwas wirklich gelernt habe dann behalte ich den Stoff über mehrere Jahre im kopf und kann jederzeit ohne größere Probleme auf das gelernte zugreifen. Außerdem bin ich in der Lage das gelernte auf unterschiedliche Probleme an zu wenden und Verbindungen zu anderen lernmaterialen zu legen. Des Weiteren ist es für mich wichtig, dass das was ich lerne, interessant für mich ist. Ich lerne uninteressante Sachverhalte weniger gut als interessante Sachverhalte. Auch finde ich, dass es wichtig ist, dass das was ich zu lernen habe, übersichtlich präsentiert wird (z.B. vom Dozenten oder vom Buch, aus dem ich lerne).

2.

Zu Zeiten in denen ich mich ausgeglichen fühle und in guter Stimmung bin schätze ich meine mental health am größten ein. Bei lang andauernden stress und gedrückter Stimmung ohne erkennbaren Grund fühle ich mich mental weniger gesund. Ich setze dabei voraus, dass jemand kein DSM Diagnose hat. Dabei ist mental health für mich aber auch mehr als die Abwesenheit von psychischen Krankheiten. Es geht darum ausgeglichen und mit sich im reinen zu sein und Interesse an den Mitmenschen auszudrücken. Ein gutes privates und soziales funktionieren also. Wen jemand sich selbst oder anderen Menschen absichtlich schaden zufügt, Wahrnehmungen hat die andere nicht teilen können, sehr unpassende Gefühlslagen zeigt (oder auch eine lang anhaltende gedrückte oder aggressive etc Stimmung) oder sehr schnell und scheinbar wahllos (unvorhersehbar) in seinen Stimmungen und ansichten schwankt könnte das für mich ein Zeichen dafür sein das es um die mental health von der Person unter umständen nicht all zu gut steht.

Ich versuche mir meine mental health zu erhalten indem ich Sport mache, mir öfter mal etwas gutes tue (essen, einkaufen, urlaube etc pp...) , mich mit den Menschen umgebe dir mir gut tun und die ich liebe. Sich selbst immer wieder neue ziele zu setzen und diese dann auch zu erreichen (sei es in der uni, im sport, in der freizeit...) ist für mich wichtig um mich nicht zu langweilen und mich produktiv zu fühlen. Wichtig ist es meiner Meinung nach auch negativen Ereignissen etwas Gutes abzugewinnen und daran zu wachsen. Außerdem ist glaube ich es mit das wichtigste ist das man lernt sich selbst zu schätzen, zu akzeptieren und zu sich selbst und den eignenden Ansichten zu stehen. Anderen Menschen eine stütze im leben zu sein macht meiner meinung nach auch einen selbst glücklicher.

2

1.

Es lernt sich gut durch das Beobachten einer Handlung einer Person. Bemerkest du anziehende, auf dich natürlich wirkende Modelle, die dir vertraut sind, lernt es sich am besten. Da du dann motiviert bist Informationen zu versammeln, um die Beziehung mit der Handlung zu vertiefen und sie sich so „eigen zu machen“.

Dabei gilt: Schritt für Schritt und alles zu seiner Zeit in einem großen Ganzen. Stoppen mit lernen klingt grausam und unnatürlich. Wird versteinert, abwehrend weggesehen in alle möglichen Richtungen, herrscht häufig Unzufriedenheit.

Manche Sätze lernt man, wie „man soll nicht stehlen“. Dann hat man zwar gelernt nicht stehlen zu dürfen, doch fühlt diese Haltung nicht. Wenn ein starkes Gefühl, beinahe eine Grundeinstellung gegenüber einem Lernprozess besteht, ist man beinahe begeistert fügt sich ein weiteres Puzzelstück zum großen Ganzen hinzu. Sonst ist es irgendwo „blindes“ lernen. Nachsprechen, ohne Bedeutung. Man sollte also lernen wollen. Begeistert werden wollen. Dann, lernt man ganz von alleine alles was für seine Berufung benötigt wird.

Klar ist es dabei wichtig, dass man z. B die Neugierde und Begeisterungsfähigkeit von Hause aus in den ersten Jahren mitbekommen hat. Wurdest du gesehen und angemessen gefordert und unterstützt in deinen Stärken?

Ich lerne ununterbrochen. Neue Lebenssituationen fordern neue Antworten und neue Reaktionen. Vielleicht Sorge ich sogar unbewusst dafür, dass sich das Rad recht flott dreht.

Historische Daten aus der Erinnerung abrufen können, ist für mich kein Wissen. Multiple Choice ist für mich kein Wissen. Ich denke, jeder besitzt sein eigenes Wissen, was jeden Menschen zur Goldmine macht. Alle Menschen „wissen“ von anderen Dingen, haben andere Dinge gehört, gesehen oder wahrgenommen.

Vielleicht sind kreative Gedankensprünge und divergentes Denken „Wissen“. Oder Flexibilität und Toleranz.

Ich selber weiß (nur) was ich erlebt habe, was „Wissen“ persönlich macht.

Dieses objektive, wissenschaftlich genormte „Wissen“ wird von mir nur gesehen, aber nicht gelebt. Es hat für mich keinen hohen Wert, geht es um meine Zufriedenheit.

2.

Mentales Gesundsein ist für mich geknüpft an Gedanken. Jeder Mensch (mit oder ohne Assistenten) ist in der Lage seine Gedanken über sich selbst oder über seine Umwelt zu leiten in positive Richtungen. Habe ich mit meinen Gedanken kein positives Fundament geschaffen, kann ich die schönen Dinge nicht sehen. Du bist der Empfänger. Richtest du deine Antennen in Sümpfe, ist es schwer reine Luft zu atmen. Bin ich Pessimist, fällt es auf, dass es regnet und ist die Ampel natürlich schon wieder rot bei mir.

Fühle ich mich selbstbestimmt durch mich und meine Gedanken, können mich externe Geschehnisse wenig beeinflussen. Erlebe ich bei mir, mit mir, Dinge selektiv „geht es mir

gut“. Das heißt nicht negative Bilder verdrängen oder nicht sehen wollen, sondern ihnen für dich einen Platz geben und positive Bilder bevorzugen.

Ich denke, dass man lernen kann gesund zu denken. Es ist egal wie däppert oder klug eine Person ist/scheint/beurteilt wird. Es ist immer möglich einen guten Kontakt aufzubauen und dadurch positive Situationen entstehen zu lassen.

Der Körper spielt (zu Anfang) auch eine Rolle. Ihn muss man gern haben und ehren, um innen sein ruhiges Plätzchen zu finden.

.. gesunde Gene wie auch ein gesundes Vertrauen in sich selber sind optimale Voraussetzungen, um gelassen atmen zu lernen.

3

1.

Lernen ist ein Vorgang, der zu neuem Wissen und Fertigkeiten führt. Ziel ist es, bestimmte Informationen, Zusammenhänge oder Bewegungsabläufe zu verinnerlichen. Die Fähigkeit zu lernen ist angeboren und überlebenswichtig. Es ist nicht selten ein Vorteil im Leben, schnell und viel lernen zu können. Es kann auch vorteilhaft sein etwas zu wissen, das andere nicht wissen oder von dem sie nicht wissen, dass man es weiss. Diese Erkenntnis liegt der Gleichsetzung von Wissen mit Macht zugrunde.

Gelernt wird aus unterschiedlichen Motiven. Jedes Leben beginnt mit einer Flut verschiedener Sinneseindrücke und Informationen. Diese zu unterscheiden bzw. Sinnvoll in Verbindung zu bringen ist bereits Lernen. Das meiste was heute von Menschen wie von Tieren gelernt wird, dient der Bewältigung der aktuellen Lebenssituation oder dem Erreichen persönlicher Ziele oder es ist ein Ausdruck von Streben nach Glück. Lernen ist Arbeit, es setzt geistige Leistung voraus. So muss man sich auch beim Lernen erst einmal dazu überwinden. Das fällt einem umso leichter, je mehr Interesse man entwickeln kann und umso mehr Erfolg man erlebt. Manch einer hat auch Freude an guten Fachgesprächen, daran festzustellen, dass sein Gegenüber etwas genauso verstanden- und eine interessante Meinung darüber hat. Ein weiterer Beweggrund zum lernen ist das Gefühl, etwas besser machen zu können. Damit meine ich sowohl etwas(Ablauf, Maschine) grundsätzlich zu verbessern als auch etwas (Tätigkeit) einfach nur besser zu tun als jemand anderes.

Lernen ist wie das Zählen von Sternen, je länger, genauer, aufmersamer man hinsieht, und je öfter man den Standpunkt ändert, desto mehr Sterne kann man zählen, desto mehr Bilder und Galaxien wird man Kennenlernen, desto mehr Zusammenhänge wird man erkennen und umso genauer, wenn auch wahrscheinlich nie auch nur annähernd genau, denn jede neue Erkenntnis wirft neue Fragen auf, wird man denken das ganze Universum erraten zu können. Man trifft andere Leute, die überwiegend die gleichen Bilder kennen, einige ein paar mehr, andere ein paar weniger... Dann muss man feststellen, dass jeder einzelne Stern nochma über enormes Informationspotential verfügt, das freigesetzt werden und seinerseits wieder neues freisetzen will und dass somit die Summe des Wissens gegen unendlich geht. Wenn also jemand kunt tut dass er etwas „weiss“, dann meint er i.d.R dass er sich mit einem

kleinem Ausschnitt, den Fakten, Verhältnissen und Zusammenhängen einer Materie eingehend beschäftigt, und diese jetzt „auswendig gelernt“ oder sogar verstanden hat. Ersterer Lernerfolg ermöglicht lediglich eine Wiedergabe des Gelernten, während jemand der etwas verstanden hat, es auch in anderen Worten ausdrücken, anwenden und meist eine Vielzahl von Parallelen zu anderen Themengebieten erkennen kann. Ausserdem kann man ein Gefühl zum Verstehen entwickeln, das uns spüren lässt dass wir uns mit einer Materie hinreichend beschäftigt, alles nach unserem eigenem System archiviert haben, dass wir nie wieder so viel darüber nachdenken müssen, sofern wir mit dem Risiko des Verfallsdatums leben können.

Zu lernen anfangen sollte man erstmal alleine, und sich dann gegen Ende einen Partner suchen, mit dem man sich ergänzt.

Das man was gelernt hat kann sich im günstigstem fall darin äußern, dass es einem danach damit besser geht und im schlechtesten darin dass man nicht damit leben kann. In der Schule gute Noten zu bekommen kann auch ein Indiz sein

Der Lernerfolg ist abhängig von allgemeinem Wohlbefinden, den dem Individuum zur Verfügung stehenden geistigen Energien und Fähigkeiten, dem Typ und der Methode des Lernens (akustisch, visuell...), der Anzahl der Wiederholungen und den Zeiträumen, Schlaf- und Essgewohnheiten, dem Drogenkonsum und anderen Lebensgewohnheiten in den Zeiträumen zwischen den Wiederholungen, sowie dem persönlichen Interesse das man für das zu lernende entwickeln kann. Das Interesse ist stark ausschlaggebend für den Lernerfolg und kann dem Ausgleich mangelnder Disziplin dienen, auch hilft es dabei den anfangs meist hohen Lernwiderstand, den bewusstes Lernen oft mit sich bringt, zu überwinden.

Angeborenes Gelerntes (Instinkt), Lernen durch Beobachtung und Nachahmung, Lernen durch Ausprobieren, Nachdenken und Logik, Lernen durch Lesen, Hören

Was ich hier schreibe ist alles was mir zu dem Thema einfällt. Es sind dinge, die ich zu Wissen glaube, den wirklich wissen kann man nicht. Mann kann immer nur hoffen, glauben dass man weiss. Wissen verfällt mit der Zeit. So ist man gezwungen es regelmäßig zu überprüfen. Wenn die wahrscheinlichkeit der Richtigkeit eines Wissens umso geringer wird, je mehr zeit vergeht, so ist jedes wissen vergänglich in der Unendlichkeit. Viele bilden sich tatsächlich ein, sie wüssten etwas, ich ertappe mich selbst noch gelegentlich dabei. Diese Illusion entstammt dem menschlichen Ego, das sich nur allzu gerne einredet was es wissen muss, um tun zu können was es will, das funktioniert sogar wenn es nicht einmal weiss was es will.

2.

„Mentale Gesundheit“ ist ein Begriff, der ein breites Spektrum von geistigen Fähigkeiten zusammenfasst. So breit, dass man den größten Teil der menschen für „krank“ erklären könnte wenn man sie nur lange genug untersucht. Das fängt an bei logischem Denken in allen Bereichen und erstreckt sich über Fähigkeiten wie Abschätzen, Vorrausschauen, Erkennen von Regelmäßigkeiten, Lernen , Planen, Konstruieren, Organisieren, Kommunizieren bis hin

zur Erfahrung aller bekannten Bewusstseins- und Extremzuständen, wobei ich mir nicht mehr sicher bin, ob der Wunsch danach auch ein Kriterium ist. Auch die Fähigkeit sich an seine Träume zu erinnern, eventuell sogar bewusst zu träumen in Abhängigkeit von der Intelligenz, möchte ich mit einschließen. Und ich denke nicht, dass das schon alles ist.

„Mentale Gesundheit“ beschreibt also einen Zustand, einen Status den Menschen haben können oder nicht. Der Ausdruck „mentale Gesundheit“ findet seinen Ursprung wohl nicht nur in dem Streben nach Perfektion, sondern eher in seinem Gegenteil: In der Entwicklung der Gesellschaft wurde die Integration von zu stark „abnormalen Individuen“ aus Unwissenheit, Bequemlichkeit, Gleichgültigkeit, weil es lustiger war oder ähnliches, zurückgestellt. Und so tummeln sich viele von ihnen auch heute noch in Schubladen wie „Mental ungesund/Geisteskrank/Behindert“. Eines der ausschlaggebendsten Kriterien für mentale Gesundheit dürfte demnach, in den Augen der Öffentlichkeit, immer noch die Anpassungsfähigkeit sein. Es gibt mit Sicherheit viele Menschen, denen man nach medizinischer Definition einige mentale Defizite nachweisen kann. Trotzdem fallen sie nicht auf oder nur in so geringem Maße, dass niemand auf die Idee kommt, sie für krank zu erklären.

Das Fundament mentaler Gesundheit ist eine fehlerfreie „Matrix“. Davon ausgegangen, Realität ist aufgrund ihrer Komplexität eine Illusion und vom menschlichen Verstand als Ganzes nicht fassbar, so schaffen sich die meisten ihre eigene, fehlerhafte Realität, weil sie sich diese Schwäche nicht eingestehen können oder wollen. Ein Konzept, das in unserem alltäglichen Leben erstaunlich gut funktioniert. Oft ist es leichter, ein paar Widersprüche, Fehler oder Unvollständigkeit zu dulden, als sich die nötige Zeit zu nehmen um alles richtig machen zu können.

Schlafstörungen, Depressionen, Autoaggressionen, Neurosen und Psychosen sind einige Beispiele für das Gegenteil mentaler Gesundheit in seinen stärksten Ausprägungen. Die Empfänglichkeit dafür wird teils vererbt, anerzogen, durch äußere Einflüsse bestimmt, und durch den Willen des Individuums. Aber an die Möglichkeit des Einzelnen, darauf wirklich nennenswerten Einfluss auszuüben, glaube ich kaum noch. Das Beste was man wahrscheinlich dazu beitragen kann, ist sich fit zu halten, gesund zu ernähren und sich immer genug Schlaf zu gönnen. Etwas Routine im Alltag ist auch hilfreich, genauso wie soziale Kontakte, Freunde, am besten Familie. Stress sollte vermieden werden, er dient oft als Indikator solcher Krankheiten.

4

1.

Learning and knowing are the cornerstones of humankind. I think learning and knowledge are also an integral part of my life as I went through kindergarten, high school, and college. Also in every aspect these stones of foundation gave me the way I look at the world today.

Everyday each person learns something through perceiving the world whether it's conscious or subconscious. This basic form of learning also applies to me as every other human being. It consists of being part of the (social) environment and interacting within it. But besides this intrinsic and basic form I am able to learn things in academic sense which goes beyond and deeper than simply perceiving the world as it comes to me. This form of learning fulfils a large part of who I am. From my early childhood until now I'm wondering about many things which are happening around us. Simply consuming things around me doesn't make me feel any happier. In order to think more thoroughly about the world and understanding it better, I have the urge to systematically reconstruct the world as it is. This doesn't only lead to learning, but it also gives me a way of knowing about the world.

Learning and knowing, as I see it, are interdependent concepts. Without learning something we wouldn't be able to know anything, though, learning something without processing it deeper would just lead to a superficial understanding of the world; a shallow knowing so to speak. Therefore I can't see these aspects separate and regard them as contributing to my personal growth every day.

As I said before there are several occasions in which I learn about things. If I wouldn't be able to learn I couldn't get a deeper knowing of my environment. Without these facets I could not progress and develop as I am doing now. So the goal of learning and knowing to me is getting a better understanding of the world we live in as well developing my own being. In order to reach this goal and be able to learn and knowing I always operate in a vast structural and systematic way. This means I define the constructs of interest and divide them in smaller pieces. This process continues until a (sub)piece can't be divided into any smaller components. The learning process starts by getting insights in the lowest level of subdivisions and working my way up until I reach the final level to see whether I have a better understanding of the thing I tried to study and if I'm able to see the essence of it.

The most important feature of knowing something is being able to see the essence of something. Like I stated before you can't see the essence without learning of some of its components and deeper structure.

2.

I regard mental health as being able to connect with the environment and yourself in a way it doesn't negatively affect the person himself or the environment in which the person acts. This means that someone who is highly intellectual as well as having vigorous psychoses is in my definition a mental unhealthy person. This example shows that mental health isn't solely a high IQ or being smart. Foremost it means a lack of stable processes in a person's head. Besides the lack of instability I also regard a kind of sharpness towards perceiving stimuli as being mentally healthy. This sharpness or keenness can be obtained by training oneself through learning and ultimately knowing things. If I'll lose this keenness or if I'll get some kind of mental disease I would consider myself mentally unhealthy. There are too many (uncontrollable) factors leading to a mental disease in order to keep controlling them for

staying mentally healthy. But I can keep my mental health up by staying keen and sharp towards through learning and knowing.

5

1.

Leren kan worden beschreven als het verzamelen van kennis in een bepaalde periode. In het bijzonder is het natuurlijk op de universiteit van onmiskenbaar belang om goed en intensief te leren.

In dit kader moet men natuurlijk ook de adequate voorwaarden voor het succesvol leren scheppen. Dit is niet alleen maar de eigen intentie om iets te *willen* weten, maar ook bepaalde dingen in de omgeving, zoals der leerplaats op zich. Hoe richt ik mijn persoonlijke leerplaats op een manier in, die me het best het te leren materiaal laat volgen? Zo of dergelijk kan een vraag eruit zien, voordat de leerproces überhaupt begint.

Volgens mij is de laatstgenoemde aspect heel belangrijk. Voor mij persoonlijk is het bijna onmogelijk om in mijn eigen kamer intensief en productief te leren, omdat er externe factoren zoals media of spontane bezoekers me steeds verstrooien. Om die reden ga ik steeds naar andere, speciale plekken die voor het leren uitgericht zijn. Daar word ik ook zelf niet gestoord en heb ook geen andere mogelijkheden behalve te leren. De omgeving is dus cruciaal voor mijn leervoortgang. Na mijn mening is dit ook het probleem van vele scholieren in deze tijd. In hun gewone omgeving, thuis, zijn te veel dingen die ze van het leren of van het maken van schooltaken afleiden. Computers, TV of andere media zijn tegenwoordig meer en meer direct toegankelijk voor kinderen en blijken als leukere bezigheid tussendoor dan leren.

Ik heb eerst als student echt in de loop van de tijd ervaren wat het bedoelt, echt te leren. Regelmatig rust en vooral tijd te vinden, om zijn taken na te gaan klinkt gemakkelijker dan het echter is.

Het voordeel (of voor sommigen: het nadeel) als student is, dat men grotendeels zelf kan bepalen wanneer en hoe men leert.

Dat is volgens mij een heel prettige aangelegenheid op de universiteit. Ik had altijd problemen met het strikte reglement op school, de vaste en vroege tijden s' morgens met de verplichtingen op bepaalde tijdstippen. Ik geniet van het vaak liberale studentenleven met

betrekking tot het leergedrag. Ook was het op school het probleem dat ik niet alle vakken interessant vond. Men wordt ja deels ertoe gedwongen om bepaalde kennis te verwerven, hoewel men ze niet bijzonders aantrekkelijk vindt.

Dit is het volgende grote verschil tussen universiteit en school. Op de universiteit kiest men zelf voor het vak, en dus ook voor dingen die men leuk vindt om te leren. Zo krijgt men ook weer zin in het leren van dingen en bemoeit zich echter veel meer om de kennis, die men persoonlijk interessant vindt, te verwerven.

Dat alles werkt ook volgens mij op de relatie met de docent uit. Op school had bijna iedereen conflicten met bepaalde leraren, met name leraren die dan ook een les gaven van die men niet zo hield. Alles was persoonlijker, en persoonlijke prestaties beïnvloedden in dit kader ook soms de relatie tussen pupil en leraar. Dit is na mijn mening op de universiteit niet het geval. Hier zijn de beoordelingen minder subjectief, maar een bepaald schema volgend. Zo zijn zulke benadelingen opgrond van eventuele conflicten niet mogelijk. Docenten bieden hun kennis aan en de studenten bepalen zelf wat ze daarmee doen. Ze zijn meestal niet verplicht om het hoorcollege bij te wonen. Ook hier is weer de eigen intentie en zelfverantwoordelijkheid van belang.

Natuurlijk moet er het onderwijs ook goed zijn. Goed onderwijs houdt volgens mij facetten in, die elk gebied van het desbetreffende vak afdekken en ook praktijkgericht zijn. Zo moeten de dingen worden behandeld, die later ook in de baan van toepassing zijn. Het materiaal moet aanschouwelijk creërd zijn worden en aantrekkelijk (in het college) gepresenteerd moet worden. Dit is van groot belang als het gaat om diepe, elaboratieve verwerking van stof. Het algemene belang in het gebied is de basis voor het plezierige verwerven van kennis en de inhoud, in het bijzonder *hoe* deze wordt overgebracht, vormt de weg voor goede prestaties in de loopbaan als student.

2.

Ik denk dat mentale gezondheid vooral door de omgeving beïnvloed wordt. D.w.z. dat iemand die in een gezonde omgeving leeft ook een goeie mentale gezondheid heeft. Met gezonde omgeving bedoel ik dan zowel de fysieke als sociale omgeving. Iemand die mentaal gezond is leeft waarschijnlijk in een schone buurt, heeft genoeg te eten en te drinken en heeft veel contact met mensen. Aan de andere kant hebben mensen, die niet veel te eten en te drinken hebben waarschijnlijk ook geen goeie mentale gezondheid omdat ik denk dat een goeie fysieke uitgangspunt voor mentale gezondheid heel belangrijk is. Ik denk namelijk dat zonder goeie fysieke basis is mentale gezondheid niet mogelijk. Dus hoort zowel een fysiek gezond lichaam als ook een goeie fysieke omgeving bij mentale gezondheid.

Ik denk dat mensen, die mentaal ongezond zijn (bv. iemand met een persoonlijkheidsstoornis) een ziekte hebben (het medisch model) die moet worden behandeld. Deze mensen functioneren vaak op vele terreinen niet meer en horen dus in behandeling. Met betrekking

tot mensen de geen “echte” mentale ziekte hebben, denk ik, horen dingen zoals zich niet lekker of droevig voelen gewoon bij het mens-zijn. D.w.z. dat zolang iemand niet een “echte” mentale ziekte heeft (bv. te diagnosticeren via het DSM) dan is er ook eigenlijk niets aan de hand met deze persoon. Volgens mij horen negatieve gevoelens en ervaringen gewoon bij het leven en moet men zich daar niet al te druk over maken.

6

1.

Volgens mij is leren het zich eigen maken van kennis. Onder het zich eigen maken bedoel ik informatie van buiten af plaatsen in de eigen referentiekader ofwel in kennis die al opgeslagen is. Met kennis bedoel ik alles wat iemand onder woorden kan brengen. Dat wil zeggen dat iedereen door het feit dat die iets geleerd heeft kennis heeft opgedaan die hij door woorden kan uitdrukken. Daardoor denk ik dat men aan de verschillende manieren van praten kan zien hoeveel kennis iemand heeft of hoeveel diegene geleerd heeft. Ook denk ik dat sommige mensen kennis beter kunnen grijpen of verwoorden dan anderen, daardoor ook meer kunnen leren (denk aan Einstein of andere mensen die kennis voor de wereld en maatschappij hebben opgeleverd)

Ik denk dat er echter ook wel kennis is die niet onder woorden gebracht kan worden. Hier zou men aan dingen kunnen denken zoals bepaalde aspecten van wijsheid of religie. Als iemand bijvoorbeeld zegt: “dat is een gevoel, dat kan ik niet onder woorden brengen” denk ik dat dit gevoel ook kennis is. Misschien een soort kennis die “in het gevoel zit” en die daardoor niet van iedereen in woorden gebracht kan worden maar wel van sommigen (denk aan Jesus als die er echt was, wat voor een kennis hij moest hebben in tegenstelling tot anderen van toen). Dit zou kunnen verklaren waarom mensen van sommige gedichten of liedjes houden, misschien heeft de klerk kennis die “in het gevoel zit” weten te kunnen verwoorden.

Volgens mij moet er ook een onderscheid gemaakt worden tussen verschillende vormen van kennis. Denk bijvoorbeeld aan kennis als:

- Kennis die iemand anders heeft opgedaan die wij leren en daardoor tot onze kennis maken
- Kennis die wij zelf door ervaring hebben geleerd
- Kennis van iemand anders die wij leren, tot onze kennis maken en daardoor tot andere kennis komen.

2.

Volgens mij is iemand mentale gezond als die in staat is om innerlijke processen zo te vertalen dat deze voor zichzelf en de buitenwereld een coherent geheel vormen . Onder innerlijke processen versta ik :

- Processen die de mens drijven zoals emoties
- Gedachtes,
- en fysiek welzijn (goed voelen in de eigen lichaam, gezond zijn, taken kunnen uitoefenen...)

Verder denk ik dat iemand mental gezond is als die in staat is om externe processen (de buitenwereld) zo te vertalen dat deze voor zichzelf en de buitenwereld een coherent geheel vormen. Onder externe processen versta ik alle gedachtes en handelingen die andere mensen uitvoeren en alle stimuli die op mensen afkomen.

Volgens mij is iemand mental ongezond als een van de boevengenoemde innerlijke of externe processen door de persoon niet meer tot een coherent geheel vertaalt kan worden. Dat wil zeggen dat als een van de processen niet meer van toepassing of veranderd is de persoon een beperking krijgt. Als men bijvoorbeeld niet meer in staat is om gedachtes te denken kan een belangrijk deel van zichzelf niet meer functioneren. Ook denk ik dat andere delen zoals emoties en het fysieke daaronder lijden. Dus het kan ook dat iemand mental ongezond is omdat die een fysieke beperking heeft die invloed heeft op de mogelijkheid met innerlijke en externe processen om te gaan.

7

1.

Ich denke, dass lernen ein unaufhörlicher Prozess ist, der dem Menschen eigen ist. Ich spreche hier also nicht über animalische Konditionierung, die natürlich auch auf Menschen zutreffend ist, aber des Menschen Lernfähigkeit nicht erschöpfend abdeckt. Ich denke, dass der Mensch, im Gegensatz zum animalischen Lernen, über Bedeutung lernt. Mit anderen Worten, der Mensch macht aus seiner Realität mehr, als es eine rein physikalische-mechanische Betrachtungsweise zugeben würde.

Doch was genau heisst in diesem Zusammenhang „Bedeutung“. Zu nächst einmal bedienen wir uns hier einem Begriff, der eine Implikation mit sich bringt. Das Wort „Bedeutung“ impliziert dem Wort nach, dass etwas (ein Objekt) bedeutet wird, es wird auf eine Art und Weise gedeutet. Weiterhin impliziert das Wort, dass es jemanden gibt (Subjekt) dass diese „Bedeutung“ vornimmt. Aus dieser Betrachtungsweise ergibt sich, dass Bedeutung ausschließung von einem Subjekt zu einem Objekt statt finden kann. Ohne dieses erlebte

Verhältnis hätten wir das Wort „Bedeutung“ in seiner Bedeutung nicht. Der Mensch enthält also eine Instanz in sich, durch die Objekte zu einer gesonderten Bedeutung kommen. In meinen Augen ist diese Instanz dasjenige, was man des Menschen Selbst nennt. Was der Mensch in seinem Inneren ist, eine eigenständige, lebendige Instanz, das ist letztenends auch dasjenige, was vom Lernen und vom Wissen beeinflusst wird. In meinen Augen ist die Aufnahme von Informationen über jegliches Phänomen der Realität eine Art Selbst-erkenntnis Prozess. Aus diesem Grund ist lerniger nicht so sehr das Aufnehmen von Daten, sondern eher eine Profilierung des Selbst. Nur jenes, welches eine konstante, stabile Veränderung des Selbst hervorruft, nenne ich Wissen. Alles, was das Selbst nicht berührt, ist nicht mehr als die Verarbeitung von Informationen wie eine Maschine es auch tut.

2.

Hier kann man den Gedanken des „Selbst“ gut gebrauchen. Mentale Gesundheit beschreibt in meinen Augen den Zustand dieses „Selbst“. Das „Selbst“ des Menschen kann sich gut fühlen oder schlecht fühlen. Wenn wir über gut und schlecht reden, dann muss man einen Unterschied machen zwischen kurzweiligen und langanhaltenden Zuständen machen. Wohingegen jeder Mensch sich ab und an gut fühlt und ab und an schlecht fühlt, was ich für normal halte, gibt es auch Menschen, die sich ständig gut oder ständig schlecht fühlen. Die Menschen, die sich ständig schlecht fühlen würde ich als mental ungesund betrachten. Diesen Menschen fehlt etwas. Dieses etwas fehlt dem Selbst des Menschen. Aus diesem Grund muss man sich fragen, was der Mensch braucht um mental Gesund zu sein / zu bleiben. Ich denke, dass des Menschen Basis (sein physischer Körper) eine wichtige, aber keine ausschließliche Rolle spielt. Ich kenne Menschen, deren physische Basis erheblich beeinträchtigt ist, deren mentaler Zustand ich aber nicht als mental ungesund einstufen würde. Auch kenne ich Menschen, die physisch gesehen an nichts Leiden, die ich dennoch für mental ungesund erachten würde. Der Körper ist also wichtig, aber nicht entscheidend. Ich denke, dass der Mensch im Einklang mit seinem sozialen Umfeld leben sollte. Soziales Umfeld schließt das Selbst des Menschen mit ein. Das heisst, der Mensch muss mit seinen Mitmenschen als auch mit sich selbst harmonisieren. Aus dieser Argumentation wird ersichtlich, dass ich an Bestimmung glaube, bzw. an Teleologie. Ich denke, dass jeder Mensch ein Selbst in sich hat, dessen völlige Ausschöpfung zu stabiler mentaler Gesundheit führt. Gesundheit ist in diesem Sinne Selbstfindung.

8

1.

Um darzulegen was es bedeutet einen Sachverhalt zu verstehen werde ich zunächst erläutern welche Ziele erreicht werden müssen um behaupten zu können man habe etwas wirklich verstanden. Es geht also um die Frage: Woran erkennt man das man etwas tatsächlich umfassend und tiefgehend verstanden hat?

Ich denke der Tatbestand des Verstehens ist dann erfüllt wenn man das zu verstehende selber in sein eigenes Weltbild soweit integriert hat, dass man das erlernte ohne die Hilfe dritter *anwenden* kann. Man sollte idealerweise nachdem man etwas echt verstanden hat fähig sein mit diesem Wissen "spielen" zu können, das heisst auf andere Bereiche, die nicht unmittelbar sich im selben Kontext befinden in dem sich das ursprünglich gelernte befand, anwenden zu können. Das heisst man sollte in der Lage seine eigenen Rückschlüsse ziehen zu können aus dem was man gelernt hat.

Diese Art von Verständnis steht direkt entgegengesetzt zu dem was heutzutage von Studenten verlangt wird. Gegenwärtig wird lediglich das auswendig lernen großer Mengen Fakten verlangt die lediglich eine Halbwertszeit haben bis zu dem Tag an dem die Klausur stattfindet. Unmittelbar nach der Klausur wird das auf die Art nur oberflächlich gelernte sofort wieder durch den nächsten Berg an Fakten ersetzt mit dem Endergebnis das man am Ende nur einen Bruchteil (dort wo persönliches Interesse vorhanden war) dessen was man mal gelernt hatte langfristig im Gedächtnis bleibt.

Desweiteren muss man in der Lage sein das erlernte an einen dritten richtig zu vermitteln um behaupten zu können man habe etwas wirklich Begriffen. Bin ich in der Lage jemand anderem zu erklären was man gelernt hat so ist dies meist ein guter Indikator dafür ob man es selbst verstanden hat, solange derjenige dem es erklärt wurde im Anschluss selber fähig ist den Lerninhalt wiederzugeben.

Wenn der Lerninhalt beispielsweise eine psychologische Theorie über menschliches Verhalten ist, so sollte man, begegnet man typischen Ausdrücken diesen Verhaltens, in der Lage sein dieses Verhalten der Theorie zuordnen zu können und idealerweise fähig sein dieses Verhalten, sollte es einem in seinem eigenen Umfeld begegnen, ebenfalls benennen können.

2.

Als erstes finde ich, entgegen der Meinung vieler anderer, dass mentale Gesundheit so real ist, wie physische Gesundheit. Ich denke, dass unser „Geist“ nicht nur auf Einbildung beruht, sondern etwas eigenes darstellt, wie der physische Teil des Menschen auch.

Darüber hinaus denke ich, dass mentale Gesundheit stark mit Selbstwertgefühl zusammen hängt. Wenn ich mich beispielsweise schlecht fühle über mich oder den Umständen, in denen ich lebe, dann leidet meine mentale Gesundheit. Das heißt also das sowohl äußere als auch innere Umstände zu meiner mentalen Gesundheit beitragen. Im Bezug auf die inneren Umstände denke ich, dass man aktiv dazu beitragen kann / sollte seine mentale Gesundheit zu erhalten oder zu fördern. In diesem Sinne gibt es keinen neutralen Zustand für mentale Gesundheit, sondern ist es eher ein entweder oder Verhältnis. In dem Moment in dem ich beispielsweise erfüllende soziale Beziehung habe, so wird meine mentale Gesundheit davon positiv beeinflusst. Wenn ich hingegen kaum soziale Beziehungen habe, die mich erfüllen, so wird mir etwas wichtiges im Leben fehlen, was sich dann negativ auf meine mentale Gesundheit auswirkt. Deshalb denke ich, dass ein aktiv am Leben mit all seinen Facetten

teilnehmender Mensch die größten Chancen hat, mental kerngesund zu sein. Umgekehrt denke ich also, dass Menschen, die sich dem Leben verschließen, große Chancen haben, mental ungesund zu sein.

9

1.

Lernen und Wissen sind zuerst einmal Begriffe, wo ich Abstufungen machen muss in puncto Grad des Wissens und Erfolg des Lernens. Jeder Mensch lernt anders, unterschiedlich viel, durch verschiedene Ereignisse im Leben. Ich würde sagen, das alles Wissen, was man im Laufe seines Lebens ansammelt und erwirbt letztendlich auf das Ziel Weisheit hinausläuft. Weisheit hat nicht nur etwas mit der Masse an Wissen was man sich aneignet zu tun, sondern auch mit der Summe der Lebenserfahrungen die man macht. Darum denke ich, dass man Weisheit nur ab einem bestimmten Alter und nicht pur durch Bücher erlangen kann. Ich würde Wissen und Weisheit daher als eine Mischung aus bewusst angeeignetem Wissen und einem intuitivem Wissen wie es im Leben läuft (die sogenannte Bauernschläue ;) oder street-smart) sehen. Man kann allgemeines Wissen für's Leben nicht pur auf Fakten basieren, dafür braucht man Lebenserfahrung, IQ und EQ. Fachwissen kann man sich anders herum sehr wohl aus Büchern aneignen, wobei ich hier einige Punkte hinzufügen muss.

Fachwissen muss gelebt werden. D.h. wer stumpf Fakten aus Büchern auswendig lernt um sie rezitieren zu können weiß nicht wirklich etwas, er ruft nur das Wissen ab. Er versteht das Gelernte also nicht wirklich oder nur oberflächlich und reproduziert praktisch nur Wissen von Fakten, die andere Leute zB Wissenschaftler herausgefunden haben. Er denkt nicht über den tieferen Kontext der Dinge nach. Jemand der zB philosophischer oder tiefgründiger an Dinge herangeht, der wird sich Fragen stellen zur Bedeutung dieses gelernten Wissens. Was kann ich überhaupt mit dem gelernten Wissen erreichen? Welche neuen Anwendungen kann ich mit diesem Wissen starten. Die Person wird sich zB nicht nur sagen – ich weiß nun wie Maschine XY funktioniert, sondern eine Person die Wissen verinnerlicht hat wird darüber nachdenken, wie könnte Maschine XY auch anders, besser funktionieren.

Jemand der Dinge pur auswendig lernt hat zB kein „richtiges“ Wissen. Er gibt lediglich Dinge wider, ähnlich einem Computer, der auch Dinge wider gibt, jedoch kein Wissen hat.

Wer etwas richtig lernt, der denkt auch über neue Möglichkeiten etc durch das Gelernte nach, dh er wird sich Fragen zum Gelernten stellen. Das kann zB so aussehen, dass jemand der gerade im Medizinstudium die Funktionsweise des Herzens lernt auch darüber nachdenken wird, wieso die Natur gerade ein pumpendes Herz als Energiequelle der Lebewesen hervorgebracht hat und wieso nicht zum Beispiel Photosynthese wie bei Pflanzen, die kein Herz haben.

Ich habe für mich selbst am meisten gelernt, wenn ich einschneidende Ereignisse mitgemacht habe, mit mehr oder weniger großem Effekt. Dh. Wenn ich zB eine Klausur nicht bestanden habe, kann ich als Schlussfolgerung ziehen, dass ich die Klausur unterschätzt habe, falsch gelernt habe und es folglich nicht begriffen habe. Ich muss also meine Lernstrategie

anpassen, hierdurch lerne ich.

Wenn es darum geht um große Mengen information aufzunehmen und zu lernen versuche ich diese zu verinnerlichen und nicht pur auswendig zu lernen. Ich versuche Querverbindungen zu den Lerninhalten herzustellen und zu schauen in wiefern Thema A mit Thema X auf eine abstrakte Weise zusammenhängt. Ich versuche mich in die Denkweisen anderen Leute aus den Fachgebieten hinein zu versetzen und zu verstehen, warum ein Maschinenbauer zb in ganz anderen Kontexten denkt als ich und welchen Vorteil die Perspektive des Außenstehenden für mich haben kann.

2.

Der erste Gedanke der mir bei mentaler Gesundheit in den Kopf schießt sind Kopfschmerzen. Auch wenn das etwas ab vom Schuss ist, so muss ich mich doch an manche Lernsessions erinnern, die bei mir Kopfschmerzen hinterlassen haben. Bis zu einem gewissen Grad ist das kein Problem, jedoch muss man dem Hirn auch abwechslungs bieten.

Darum leite ich zu meinem ersten Gedanken zu mentaler gesundheits rüber und behaupte, dass jemand der permanent monotone Aufgaben erledigt, monoton lebt oder einfach in schwarz und weiß denkt eine höhere Chance hat, mental nicht gesund zu sein.

Mentale Gesundheit hängt natürlich auch rein physiologisch gesehen mit dem vernünftigen Funktionieren des Gehirns zusammen. Wer eine Nervenerkrankung hat, wird mental höchstwahrscheinlich nicht vollständig gesund sein. Dadurch können natürlich verschiedene Grade der mentalen Gesundheit entstehen. Jemand der einen Schlaganfall hatte wird weniger mental gesund sein als jemand mit einer leichten Gehirnerschütterung.

Die mentale Gesundheit kann aber auch durch bestimmte Ereignisse im Leben eines Menschen beeinflusst werden. Besonders traumatische Ereignisse können unter Umständen „bleibende schäden“ bei Menschen hinterlassen und sie für ihr Leben begleiten. Die Frage ist inwieweit sich diese Ereignisse im Verhalten auch ausdrücken, denn das Verhalten ist meiner Meinung nach letztendlich ein Gradmesser für mentale Gesundheit.

Wir bewerten Menschen aufgrund von zB gesellschaftlichen und moralischen Normen und jemand der von diesen Normen abweicht wird als nicht normal, unter Umständen als mental nicht gesund angesehen. Daher ist es bei mentaler Gesundheit immer die Frage in wiefern sie sich im Verhalten ausdrückt. Das schwierige an mentaler Gesundheit ist, dass man sie den Leuten meistens nicht ansehen kann (außer vlt bei Menschen mit dem Down-Syndrom, bei dem wir wissen, dass die Krankheit das Denkvermögen beeinträchtigt.).

Insgesamt sehe ich mentale Gesundheit als einen existentiellen Aspekt an um in einer Gesellschaft aktiv als Teil mitzuwirken und das Zusammenleben mitgestalten zu können. Mentale Krankheit erschwert dies.

Außerdem kann mentale Krankheit natürlich auch zum leiden von Leuten führen. Wer permanent Wahnvorstellungen oder Angstzustände hat, wird schließlich auch unter einer schlechten körperlichen Gesundheit leiden, da dies auf die Organe etc übergeht.

1.

Das Aneignen von Wissen, Verhaltensweisen und Techniken ist für den Menschen von essentieller Bedeutung um in seiner Umwelt erfolgreich zurechtzukommen. Lernen ist in diesem Zusammenhang ein Vorgang zur Anpassung an die jeweils gegebenen Umweltbedingungen und dient der Sicherung der Fortexistenz und dem Erhalt von günstigen Lebensbedingungen. Normalerweise findet immer eine solche Anpassung bei den Menschen statt und ist bis zu einem gewissen Punkt unbewusst und automatisch. Kulturell überliefertes Wissen wird in diesem Prozess auch angeeignet, erfordert aber bei zunehmender Komplexität das aktive Auseinandersetzen mit einem Lernobjekt. Lernen ist also ein Prozess welcher auf der einen Seite natürlich und unmittelbar stattfindet und auf der anderen Seite direkt vom Individuum gesteuert ist.

Die Motivation sich etwas anzueignen ist dabei der entscheidende Faktor. Ist die Motivation in dem einen Fall direkte Notwendigkeit um physisch zu überleben, ist sie in dem anderen Fall der drang nach Selbstfindung oder Selbstaktualisierung. Man kann sich selbst nur in der Erkenntnis finden. Diese Erkenntnis ist abhängig von der Beziehung des Menschen zu seiner materiellen, sozialen und kulturellen Umwelt; gleichzeitig verändern Erkenntnisse dieses Verhältnis. Es geht beim Lernen also um mehr als einfach nur das Aneignen von Wissen.

2.

Und so wie es mit dem Lernen ist, so ist es auch mit der mentalen Gesundheit. Sie ist zum einen abhängig von physischen Gegebenheiten und zum anderen von mentalen Zuständen und deren Interpretation. So ist für mich z.B. jemand, dessen Körper gravierende Defekte aufweist, gefährdet um mental ungesund zu sein. Auf der einen Seite ist mentale Gesundheit also das Vorhandensein von Mangelzuständen (sowohl physisch als auch mental) und auf der anderen Seite ist mentale Gesundheit auch das Zusammenspiel von sozialen und emotionalen Komponenten. Sie ist derjenige, der ein reichhaltiges sozialen und psychisches Leben führt, mental gesünder, als jemand, der weniger soziale Kontakte hat. Manchmal habe ich das Gefühl, dass die Gesellschaft denkt, dass mentale Gesundheit einen neutralen Zustand kennt. In meinen Augen ist es allerdings so, dass es im mentalen Bereich keine Neutralität gibt. Es gibt zwar unzählig viele Möglichkeiten, jedoch geht es immer nur in die eine oder andere Richtung. Entweder ist ein Akt des Lebens dem Leben (der mentalen Gesundheit) zuträglich oder abträglich. Ich glaube, dass Stichwort heisst hier „Interaktion“. Um es zynisch

auszudrücken ist der Mensch zur Partizipierung an sich selbst und der Umwelt verdammt um mental gesund zu bleiben. In dem Moment in dem die Partizipierung aufhört, wird der mentalen Gesundheit der Nährboden genommen.

11

1.

Ich bin der Meinung, dass ich etwas gelernt habe, wenn ich mir neues Wissen angeeignet habe und dieses auch ohne Probleme anwenden kann. Wissen habe ich mir angeeignet, wenn ich etwas, was ich zuvor gelernt habe, im Alltag anwenden kann. Da ich in meinem Studium zwei Sprachen lerne, würde ich sagen, dass ich etwas gelernt habe / mir Wissen angeeignet habe, wenn ich mich - ohne ein Wörterbuch zu nutzen - in der Sprache verständigen kann, Texte lesen und verstehen oder Texte schreiben kann.

Ich lerne, indem ich mir etwas immer und immer wieder verinnerliche. Ich lese mir zum Beispiel Dinge des Öfteren durch und ich versuche auch gewisse Dinge auswendig zu lernen (bezüglich der Sprachen z. B. Vokabeln). Ich lerne auch durch ständiges Wiederholen, indem ich zum Beispiel immer wieder mit anderen über etwas spreche und mich austausche. Sprachen kann ich am besten lernen, indem ich diese aktiv in einem Gespräch anwende und ein direktes Feedback bekomme (ob es richtig oder falsch war), da ich durch meine Fehler auch immer wieder etwas dazulernen. Ich lerne einfacher, wenn ich etwas verstanden habe, stumpfes Auswendiglernen hat bei mir keinen Sinn. Deswegen muss ich etwas erst verstanden haben, bevor ich mir dieses als Wissen aneignen kann.

Sich Wissen anzueignen bedeutet für mich, das Gelernte immer wieder aufzurufen, zu wiederholen und es somit zu verinnerlichen. Etwas Gelerntes kann man schnell wieder vergessen, wenn man es sich nicht verinnerlicht, Wissen bleibt einem dagegen vorhanden. Ich kann sagen, dass ich etwas wirklich weiß, wenn ich das Erlernte problemlos aufgerufen kann, ohne lange darüber nachzudenken. Ich muss mir sicher sein, in dem was ich sage / mache. Ich muss es mir so sehr verinnerlicht haben, dass ich es auch noch nach einer längeren Zeit aufrufen kann, auch ohne es ständig wiederholt zu haben. Es muss fest in meinem Gedächtnis verankert sein, auch wenn ich das Erlernte nicht permanent angewandt habe.

Das Ziel des Lernens ist meiner Meinung nach die Weiterbildung eines Menschen, so auch für mich. Durch das Lernen erweitert man ständig seinen Horizont und bleibt nicht auf einer Wissensstufe stehen. Man kann sich immer wieder neuen Herausforderungen stellen und es eröffnen sich immer wieder neue Möglichkeiten z. B. im Beruf oder in zwischenmenschlichen Beziehungen. Lernen und Wissen ist wichtig für den Menschen, um sich weiterzuentwickeln.

➔ Lernen heißt für mich, neues Wissen anzueignen und Wissen heißt für mich, das Erlernte anzuwenden.

2.

Meiner Meinung nach, kann man den Begriff „mentale Gesundheit“ nicht definieren, da er von Mensch zu Mensch unterschiedlich beurteilt wird. Es gibt aber einige Anzeichen, die für eine ungesunde Psyche sprechen können. Für mich bedeutet, dass ein Mensch mental gesund ist, wenn er mit sich selbst im Einklang ist. Mental ungesund bedeutet also für mich, dass man regelrecht mental gegen sich selbst kämpft. Ein Anzeichen dafür ist zum Beispiel niemals frei von Sorgen zu sein und sich ständig über alles Gedanken macht und sich den Kopf zerbricht. Gesund wäre in diesem Fall, das richtige Mittelmaß zu finden: sich zwar Gedanken über gewisse Dinge machen, aber auch mal den Dingen seinen Lauf lassen und nicht immer gleich alles schwarz zu malen oder sich unnötig den Kopf über etwas zu zerbrechen. Ein weiteres Anzeichen für eine ungesunde Psyche, ist die Unzufriedenheit mit sich selbst. Ich denke, dass mental ungesunde Menschen immer die Fehler bei sich suchen, egal was passiert. Sie sind extrem unzufrieden mit sich selbst und üben starke Kritik an sich und an ihre Handlungen aus. Sie kommen nur schwer damit klar, etwas falsch gemacht zu haben und geben sich die Schuld für ihr Versagen. Mental gesunde Menschen hingegen, sind für mich Menschen, die zwar auch ab und zu kritisch zu sich selbst sind, aber nur in Maßen. Sie können Kritik annehmen und diese auch einsetzen, um aus ihren Fehlern zu lernen. Sie können mit ihren Fehlern leben, ohne sich ständig Vorwürfe deswegen zu machen.

Mental ungesund sind Menschen, die kein Selbstwertgefühl haben und glauben, dass sie nichts wert sind. Sie denken, dass sie es nicht würdig sind geliebt zu werden und fühlen sich dementsprechend auch ungeliebt. Es fällt ihnen schwer, sich anderen Menschen zu öffnen und zu vertrauen, weil sie Angst vor Zurückweisung und Enttäuschung haben. Mental gesunde Menschen hingegen, öffnen sich ohne Ängste anderen Menschen und haben Vertrauen in diese, ohne über mögliche Enttäuschungen nachzudenken. Weiterhin ist jemand mental ungesund, wenn er seinen Lebenssinn nicht erkennt oder noch schlimmer, seinen Lebensmut verloren hat. Er erkennt keinen Sinn in seinem Leben und fühlt sich nicht als Teil der Gesellschaft, da er glaubt, nichts Wichtiges dazu beizutragen. Sie haben kein Ziel im Leben, weil sie an dem Punkt, an dem sie jetzt stehen noch nicht einmal wissen, wo sie hingehören. Gesunde Menschen hingegen kennen ihren Platz und wissen wo sie hingehören und hinwollen.

Ich gehöre meiner Meinung nach nicht zu den mental gesunden Menschen, da zu viele von den oben aufgeführten Merkmalen eines mental ungesunden Menschen auf mich zutreffen.

Ich halte mich selbst für mental krank, wenn ich merke, dass ich im Prinzip gegen mich selbst agiere. Ich führe in meinem Kopf, in meinen Gedanken einen Krieg gegen mich selbst. Ich verstehe mich manchmal selbst nicht, in einem Moment ist alles klar und im nächsten Moment bin ich wieder völlig überfordert mit einer Situation. Ich habe keinen klaren Kopf mehr, kann mich auf nichts konzentrieren und bin so beschäftigt mit meinen Gedanken, dass

ich manchmal nichts anderes mehr machen kann. Ich versuche auch mich selbst zu betrügen, indem ich mir einrede, dass alles in Ordnung ist und nach außen hin gebe ich eine Fassade, wie andere sie von mir erwarten. Ich bin enorm unzufrieden mit mir selbst, obwohl andere Menschen mir immer wieder sagen, dass ich eine tolle Persönlichkeit habe und sie mich sehr schätzen.

Bei den Menschen um mich herum ist es schwer zu sagen, wann ich bei ihnen mentale Krankheit erkenne, da ich von mir selbst weiß, dass Menschen oft versuchen den Schein zu wahren. Man kann nicht in den Kopf eines anderen Menschen hineinblicken oder seine Gedanken lesen, deswegen kann man schlecht beurteilen, ob diese Person gesund ist.

12

1.

Volgens mij moet de student-docent-relatie hiervoor goed zijn. ‘Goed’ betekent hierbij een aantal verschillende aspecten, zoals bv. vriendelijk met elkaar om te gaan. Maar ook professionaliteit op een bepaald niveau moet van beide kanten getoond worden. Voor de student hoort hierbij het verantwoordelijke voorbereiden van tentamens, maar ook het halen van deadlines en medewerking bij werkcolleges. Lijntrekkers zijn hier niet gevraagd. Voor de docent betekent dit, dat hij kennis goed overdragen moet kunnen aan zijn studenten. Dit vereist vooral competentie op het vakgebied, maar ook basale dingen zoals een niet te zwakke stem of de juiste inzet van technische hulpmiddelen zoals PowerPoint.

Toen ik nog op school was, was ik niet echt geïnteresseerd in het verkrijgen van kennis. Mijn hoofddoel toen was het makkelijke slagen. Dit is echter veranderd sinds ik begonnen ben met de studie. Dat had onder andere ook te maken met de erg grotere hoeveelheid aan kennis die men ten opzichte van een school moet aankunnen.

2.

Ik denk dat mentale gezondheid niet veel verschilt van fysieke gezondheid. Op het moment dat je een aandoening of ziekte hebt dan heeft de lichaaam van iets te veel of te weinig. De doctor gaat dan normaal gesproken iets aan de lichaaam toedienen of verwijderen. Het resultaat daarvan is het herstellen van de gezonde toestand van de lichaaam. En volgens mij werkt dit ook zo bij mentale gezondheid. Of het nu slechte gedachten of gevoelens zijn of slecht gedrag, op het moment dat deze slechte dingen worden uitgenodigd en veranderd, stelt zich weer mentale gezondheid in. Ik denk dat vele mensen vooral mentaal ongezond zijn

omdat ze een slechte opvoeding hebben genoten. Daarbij leren ze slecht gedrag aan dat kan leiden tot mentale ongezondheid. Dit gedrag weer af te leren hoort wel bij de opgaven van een therapeut.

13

1.

Leren is een process waarbij men nieuwe dingen tegenkomt en deze bewust of onbewust opslaat in het geheugen om ze later terug te kunnen vinden en te gebruiken.

Men kan heel veel verschillende dingen leren en dat ook op verschillende manieren. De meest eenvoudige vorm of leren is habituatie waarbij een stimulus de heele tijd present is en als onbelangrijk wordt gezien en dus na een beetje tijd niet meer waargenomen wordt, zoals bijvoorbeeld het tikken van een klok. Habituatie is een vorm van onbewust leren. Andere onbewust leerprocessen zijn bijvoorbeeld als kleine kinderen lopen, spreken of later ook fietsen leren. Dit alles zijn vormen van onbewust leren omdat men het zonder plan maar meer automatisch leert. Vaktermen of woordjes op school leert men anders, namelijk het best door herhalingen van die woorden waarbij men het best op de betekenis zal letten. Dit is dus een voorbeeld van bewust leren omdat wij hier van plan zijn om te leren en het niet automatisch gebeurt. Dit is meestal wat gebeurt als wij op school of op de universiteit leren. Verder kunnen wij bijvoorbeeld door gesprekken, discussies, tv-kijken, observatie of dingen te proberen leren.

Omdat de mens voortdurend nieuwe dingen leert groeit zijn ervaring steeds verder, hij begrijpt altijd meer van de wereld, is in staat om meningen te vormen en kan de opgeleide in het dagelijkse leven gebruiken om zich beter te redden.

Op de universiteit is het belangrijk om te leren omdat wij op onze vakgebied onze kennis moeten verhoogern om experts op dit gebied te worden. Het leren hier heeft zich heel sterk verandert jegens het leren op school omdat je op de universiteit meer van een specifiek vakgebied leert en alles samenhangt. Het is dus makkelijker om te leren als je al dingen kunt vergelijken, samenhangen kunt herkennen en veel op al bekende dingen opbouwt. Men leert zowel theoretisch als ook praktisch wat het leren verdiept. Mijn leren heeft zich verandert doordat ik veel meer boeken en artikelen lees en probeer de belangrijkste dingen uittezoeken en nog en keer samentevatten om zo goed mogelijk te leren. Verder leert men op de universiteit veel meer zelfstandig als op school.

2.

Ik denk dat iedereen mentaal gezond wordt geboren. Dat is de reden waaromde omgeving zo belangrijk is. Iemand die bij voorbeeld in een heel arme geselschap terecht komt heeft volgens mij minder kans om mentaal gezond te blijven. Hij moet veel energie besteden om goed te kunnen eten en te drinken. Ik denk dat iemand die in een heel rijke familie wordt geboren de meeste kans maakt om mental gezond te zijn en een gelukkig leven te leven. Hij

moet zich geen zorgen maken over geld en heeft daarmee de vrijheid om te kunnen doen wat hij/zij leuk vind. Verder vind ik het van belang goeie ouders te hebben die veel liefde aan het kind geven. Op het moment dat ouders hun kinderen niet genoeg liefde geven, denk ik, maken de kinderen grote kans om mentaal ongezond te worden. Sommige mensen denken dat de meeste dingen al zijn voorbestemd op het moment van geboorte. Ik denk echter dat, zoals boven gezegd, dat de omgeving een cruciale rol speelt in het onderhoud van mentale gezondheid. Het is misschien politisch niet toegestaan maar ik denk dat de meeste mentale ongezondheid voorkomt in regio's waar weinig geld aanwezig is.

14

1.

Leren betekent voor mij dat men bloot wordt gesteld aan nieuwe tot dit moment nog onbekende feiten, dat men deze begrijpt en dat ze dan tot eindelijk opgeslagen worden in het brein. Dit is een belangrijk proces. Anders kunnen we de nieuwe informatie in het dagelijkse leven niet in de praktijk toepassen als niet een concept van de nieuwe kennis ergens is opgeslagen. Om beter te kunnen leren moet het materiaal opgedeeld worden in kleinere eenheden. Het is belangrijk eerst een soort basis kennis te hebben over een bepaald onderwerp. Op deze basis kennis kan nauw meer gespecificeerde kennis worden opgebouwd. Het is belangrijk dat men de basis regels redelijk goed beheerst anders kan het gebeuren dat het nieuwe materiaal met de eerder geleerde dingen gaat interfereren en we slagen foute informatie op. Je beter men iets heeft geleerd des te beter kunnen we deze informatie in ons brein terug vinden. Dit is heel praktisch omdat we op deze manier problemen aan die men in het dagelijkse leven altijd worden bloot gesteld heel snel maar ook op de juiste manier kunnen oplossen. Je vaker men met een bepaald probleem te maken heeft des te sterker wordt het herinnerings path in het brein. Als het probleem een beetje verandert is het zo geen probleem de oplossing een beetje aan te passen zo dat de oplossing toch weer klopt. Daarom is het belangrijk altijd goed op te letten en te leren. Als men in het leven iets wil bereiken dan is het een goede eigenschap steeds nieuwsgierig te zijn en de wil hebben nieuwe dingen te leren.

2.

Ik denk dat een mens mentaal gezond is als hij geen last van zichzelf, zijn gedachten of gevoelens heeft. Er zijn b.v. mensen die bijna de hele tijd negatieve gedachten hebben en daarom niet gelukkig zijn. Zulke mensen zouden moeten stoppen met negatieve gedachten maar kunnen dat vaak niet. Als ze geen negatieve gedachten, negatieve kijk op de wereld om hen heen zouden hebben dan zouden ze ook niet als mentaal ongezond bekeken worden. In principe zijn schadelijke gedachten en gevoelens de oorzaak voor mentale ongezondheid. Daarom is het belangrijk dat mensen niet alleen maar negatief naar de wereld kijken. Stel b.v. dat iemand pas uit een erge relatie is gekomen. Deze persoon gaat voor de eerste tijd heel ongelukkig zijn. Daarom zoude ik hem nog niet echt mentaal ongezond noemen maar hij

moet op zijn tijd ook weer afkomen van de negatieve gedachten. Ik denk dat de lijn tussen mentaal gezond en ongezond heel erg dun is. Gelukkig maar dat we een diagnose boek in de psychologie hebben, waar bepaalde criteria voor het stellen van een diagnose te vinden zijn.

15

1.

In general learning means an increase in skills and knowledge. You acquire new knowledge, process it and apply it in the praxis. For me learning starts with the theoretical or practical exposure with something new, something that I don't know. Then, through a process of observation or something else I kinda make sense out of the new input and try to store it. The result of learning for me is the use of the new stuff in the praxis. And not only in exactly the same situations. Also the transfer to other situations or questions is a sign that people have learned something. For me there is a difference between the state „I have learned something“ and „I know something“. In order to know something the input has to be stored. If I see something, connect it with knowledge and draw new conclusions out of that- that's what „knowing“ means to me.

2.

It's hard to find a definition of mental health for me. In order to call someone mentally healthy he needs to be able to question his own and other people's behavior, draw conclusions out of that and act/think rationally. People need to be able to see themselves in the context of something bigger, find their place in the community and the world. I think it's important to spend time with people to maintain your mental health. We need to be challenged by people. Our thinking and acting needs to be challenged. We need to get feedback from other people. If people need constant help in organizing their life they show some sort of mental problems. People are mentally unhealthy if they can't interact properly with people and can't participate in the communal life. Further are some kind of brain functions necessary to call someone mentally healthy.

16

1.

To really learn something means for me the acquisition of new knowledge, strategies to use it, and the wisdom to know how and when to apply it. Furthermore, „real“ learning is not the mere adoption of new knowledge or skills, but more a fundamental evolution of the learner, meaning his/hers mental perception of the environment (cognition) and modification of personality and the resulting new patterns of behaviour. Essential for learning (in my case) is the power of self-reflection, which enables reason to drive the motivation to change and facilitate learning. There are no goals in learning except the ones I set for myself. So it might be seen as a means to an end, like running shoes for the chase to happiness. Knowing does not exist in my opinion. It would make the email explode if I tried to write down my whole opinion about knowledge, so I will limit it just to its relation to learning. I can establish a concept like knowledge only for myself and for a particular time because it is defined only

within the boundaries of myself, thus prior experience, future expectations, personal perception of myself, the environment, and how others see me et cetera. The point I want to make is that there is no universal knowledge just like there is no universal learning (although there can be guidelines based on similarities). For an effective learning, it has to be tailored to my personal knowledge "framework". So knowledge is in my opinion a transient mental pool of abstracted experience which evolves with learning and mental self-development. Conditions indicating really knowing something are, besides external feedback (which is an unreliable source), a deep understanding of the new knowledge in the context of already existing one. Depending on the nature of knowledge, you have to "know" it is available and when and how it is best applied. In addition to that, it might not be seen as a modular part of your whole system, but rather an addition which makes a profound change in your ways of thinking, thus mediating processes of mental self-development and evolving you as a person (in short, creating wisdom).

2.

Mental health consists of a positive state of mind associated with positive feelings (to begin with). However, this is not all. Insight and understanding how my feelings come and the recognition of my own power on how to alter them, are necessities for self-determination and resilience, and (according to my view) cornerstones of mental health. Additionally, a general feeling of satisfaction with the current life situation and myself also might not miss. And in between may be some more uncertain variables, which I am not aware of... Maintaining mental health means to me to ask myself continuously who I am, what I want, what I do to get it, and how it corresponds with what I experience. Mentally unhealthy I would consider someone who doesn't feel well while at the same time not knowing why or how, or not changing it on purpose.

17

1.

Meiner Meinung nach bedeutet Bildung eine Art Prozess, in dem sich langfristiges Wissen angeeignet wird.

Mein Lernen findet zum Großteil im Lesen von Texten statt und in der darauffolgenden Anwendung des Gelesenen. Das ständige Wiederholen des Gelesenen sorgt dabei für eine Verfestigung. Ziel meiner Bildung ist es, langfristiges Wissen zu erlangen, auf das immer wieder zurückgegriffen werden kann.

Wissen ist dabei die höchste Form, die Endstufe der vorangegangenen Bildung. Es ist allerdings nichts, was man einfach zur Schau stellen kann, sondern bleibt vielmehr im Verborgenen. Es ist eher eine theoretische Basis, die man für sich erworben hat und die von Zeit zu Zeit Anwendung findet.

Viele Bedingungen müssen gegeben sein, um Wissen zu erlangen; zum einen ist da die absolute Freiheit, die gewährleisten muss, dass einem keiner im

Bildungsprozess hereinredet; zum anderen die wirkliche Beschäftigung mit einer Thematik, die man aus seinem eigenen Interesse zeigt, nicht jedoch um andere zu beeindrucken (Halbwissen bei Adorno).

2.

Die psychische Gesundheit ist für mich ein stetiger Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit, Anstrengung und Ruhe. Sie sorgt für eine gesunde Balance zwischen diesen Faktoren.

Nach anstrengenden Klausurphasen werden längere Ruhephasen zur Regeneration eingelegt. Ebenso wird nach einem langen Lerntag abends etwas zur Entspannung gemacht (Freunde treffen, Bier trinken, beim Film entspannen).

Wenn ich für mich feststelle, dass ich nicht mehr entspannen kann nach langem Lernen oder Probleme von der Arbeit mit nach Hause nehme, würde ich mich in professionelle Hilfe begeben.

18

1.

Im Laufe der Jahre verändern sich die Lernmethoden der Einzelnen. Diese werden mit dem Alter und der Erfahrung spezifiziert und somit verbessert.

Auch meine Lernmethoden haben sich im Laufe der Zeit, insbesondere jedoch während meiner Studienzeit verändert und den neuen Gegebenheiten (Menge des Stoffs, Vorträge an Stelle von praktischer Arbeit im Klassenverband etc.) angepasst und somit optimiert.

Während ich zu meiner Schulzeit vor Allem kurzfristig vor einer anstehenden Klausur (d.h. max. 2 Tage vor der Prüfung) begonnen habe zu lernen, habe ich im Laufe des letzten Jahres erkannt dass diese Lernmethode nur bei einer viel geringeren Menge des zu behandelnden Stoffes möglich ist, als dies für die Universität nötig ist.

Vor Klausuren habe ich mich nicht schwer damit getan während des Lernens Musik zu hören, oder gar den Fernseher laufen zu lassen. Dies fällt mir nun viel schwieriger, bzw. ist wie ich erkannt habe nicht möglich wenn man effektiv und effizient erarbeiten und vertiefen möchte.

Zu Beginn des Studiums habe ich versucht innerhalb einer Woche (der Woche vor den Prüfungen) die gesamte Literatur zu bearbeiten und dabei möglichst viele Termini zu behalten. Dies wurde mir in den ersten Prüfungen zum Verhängnis, da ich so lediglich die Begriffe (und auch diese nur lückenhaft) an Stelle des Inhaltes behielt und abrufen konnte.

Im Laufe der Zeit habe ich einige Lernmethoden ausprobiert. So z.B. das Erlernen von Fachbegriffen mit Hilfe von Karteikarten. Hier habe ich eine Seite mit dem entsprechenden Fachterminus beschriftet und die andere Seite mit der entsprechenden Definition. Dies hat sich zum stumpfen Auswendiglernen von Vokabeln als gute Methode erwiesen, ist mir jedoch inzwischen beim Erlernen von Zusammenhängen nicht hilfreich!

Auch habe ich versucht das Buch kontinuierlich zu lesen und danach dieses komplett zusammen zu fassen. Auch dies hat sich als nur wenig sinnvoll erwiesen, da der Stoff so facettenreich und in der Menge zu groß ist, als dass man diesen nach einem längeren Zeitraum ohne erneutes Lesen wieder geben könnte.

Inzwischen lese ich Kapitel für Kapitel kontinuierlich und fasse dabei regelmäßig in Stichpunkten die einzelnen Kapitel zusammen. Zum Erlernen und Vertiefen dieser Zusammenfassung erstelle ich pro Kapitel bzw. pro Thema eine Mind Map, in der ich versuche das Zusammengefasste noch einmal in Sinnabschnitte zu gliedern und so inhaltlich zu verarbeiten. Außerdem nutze ich unmittelbar vor der Prüfung (ca. 1 Woche vorher) verschiedene öffentlich einsehbare Zusammenfassungen, um mir evtl. übersehene Punkte zu verdeutlichen und in meine Mind Maps auf zu nehmen. Je nach Verfügbarkeit nutze ich auch die Homepages der Bücher des jeweiligen Studienfaches, auf denen teilweise Fragen zu dem Inhalt der einzelnen Kapitel hinterlegt sind. Mit Hilfe der Beantwortung dieser Fragen, oder Fragen die im Buch nach einem Kapitel gestellt werden, versuche ich mein Erlerntes zu vertiefen und eventuelle Wissenslücken so zu schließen.

Meine Definition von Lernen hat sich im Laufe der Zeit sehr verändert. Während ich noch vor etwa 1 ½ Jahren Lernen als stetiges Wiederholen und daher eher als Auswendiglernen definiert hätte, definiere ich Lernen heute als das Bearbeiten und Vertiefen von Inhalten und Fakten.

Dies beruht zum Einen auf meiner eigenen Lernerfahrung, und zum Anderen auf dem in den psychologischen Studienfächern erlernten Wissen über Lernen. Insbesondere über die Vertiefung des zu erlernenden Stoffes durch Übergang vom „Short Term Memory“ zum „Long Term Memory“.

2.

Für mich ist mentale Gesundheit vor allem das, was man Glück nennt. Ein Mensch der glücklich ist, ist für mich auch auf jeden Fall mental Gesund. Also besteht zwischen mentaler Gesundheit und Glück ein direkter Zusammenhang. Ich hatte mal einen Bekannten, der nach eigener Aussage an Depressionen leidet. Nachdem er mir davon erzählt hat, habe ich mich ein bisschen mit diesem Thema auseinander gesetzt. Ich denke, dass eine Depression eine echte Krankheit ist (im Sinne eines allgemein Mediziners). Ich denke nicht, dass eine Depression bloß mit negativen Gedanken zusammen hängt, sondern dass es eine regelrechte Stoffwechselerkrankung im Gehirn ist. Somit hat jemand, der an einer Depression leidet nicht einfach die Möglichkeit wieder mental gesund zu werden, in dem er einfach wieder schöne Gedanken denkt. Somit ist mentale Gesundheit für mich nicht so einfach zu unterscheiden von physischer Gesundheit. Ich denke, dass die beiden kaum voneinander zu unterscheiden sind und das der physische part des Menschen den Ausschlag gibt. Mit anderen Worten, physische Zustände trumphen mentale Zustände. Was für mich also mentale Gesundheit ist? Für mich ist es vor allem eine gesunde physische Basis, mit der Mann die Probleme des Lebens meistern kann. Ohne diese physische Grundlage sehe ich nahezu jeden Menschen in Gefahr, neben der physischen Erkrankung auch noch mental zu erkranken.

1. I feel like i have really learned something when I come in a situation in which i can use it. I feel like i know something when i tell it to someone else and that person understands everything i say. I need to understand the information before it comes to my senses what i have really learned. i know something when i feel like i agree with it.

2. I think that a good mental health is what you feel when you are doing some mental process like thinking, trying to understand something, learning.. and when that goes the way you want it to. when you keep forgetting things, or can't focus or don't understand quite easy things and it really stands out for yourself or gets worse so that you get annoyed by it, that would be sign for me that my mental health is deteriorating. when other people don't fit the profile of 'being normal' in a negative way when for example someone can't remember anything while i know that that didn't use to be so, than i would say he is mentally unhealthy. I sometimes feel like it when i didnt get enough sleep or drunk to much. I think that mentally unhealthy tells something about your mind not functioning optimal and is quite different form for example mentally ill because that is much more wrong/dangerous/a decease and is more permanent.

1.

Lerne Ist für mich der Prozess, in dem man vorher nicht beherrschte Dinge bis zur Beherrschung durchschaut. Sei es Laufen lernen, Methoden der Mathematik lernen, Sprachen lernen usw.

Wissen ist für mich erstmal lexikalisches Wissen, d.h. Fakten, es hat nichts mit Intelligenz zu tun, viel zu wissen, es ist vielmehr Fleiß.

Etwas wirklich gelernt zu haben heißt für mich, etwas beherrschen zu können, und darauf aufbauend weitere Fähigkeiten zu entwickeln. Man hat eine bestimmte Materie soweit verinnerlicht, dass Dinge, die einen Zusammenhang dazu aufweisen schneller erlernbar sind. Um bei dem Laufen Beispiel zu bleiben: Der Prozess des Laufenlernens benötigt einige Zeit, aber (das sag ich mal einfach so, ohne es zu wissen) vom stabilen Laufen zum Rennen ist die Zeitspanne kürzer, weil man grundlegende Bewegungen schon erlernt hat, und diese erweitert, zB durch abheben eines Fußes vom Boden zu einem bestimmten Zeitpunkt.

Etwas wirklich zu wissen assoziiere ich mit einem gewissen Grad an Gewissheit, aber vielleicht gibts da Schwierigkeiten bei der Übersetzung von Wissen und knowing.

Wobei, etwas wirklich zu wissen, ist für mich in etwa das, was ich zum "wirklich gelernt" geschrieben habe, Lernen bezeichnet eher den Prozess, Wissen das Ergebnis, wenn man es nicht als Fakten wissen sondern als kreativ anwendbares Wissen und Beherrschen versteht.

Etwas wirklich zu wissen und etwas wirklich gelernt zu haben, würde ich gleichsetzen, der

Prozess des Lernens ist dann ja schon abgeschlossen. Das ist für mich eher eine Frage der Wortauslegung von Wissen.

2.

Mental Health, heißt für mich nicht nur zu funktionieren, sondern seine Umgebung durch einen zumindest neutralen bis positiven Filter zu sehen, auf eine längere Dauer bezogen, bei einer neutralen Umgebung, also nicht unter Hunger leidend, im Krieg etc...

Vielleicht kann man besser in Abgrenzung zu mentaler Krankheit definieren: Bloß weil Steve-O sich selbst Schaden zufügt, würde ich ihn nicht als mentally unhealthy bezeichnen, falls jemand dasselbe machen würde, und das unter Zwang oder ohne glücklich dabei zu sein, würde ich ihn als mental krank bezeichnen.

Mentale Gesundheit/Krankheit hängt für mich also stark mit dem subjektiven Glücksempfinden einer Person zusammen. Bei mental behinderten Menschen greift dieses Raster natürlich nicht, die sind auch glücklich, aber trotzdem nicht mental gesund, aber ich hab die Frage so verstanden, dass du auf Depressionen, Burn Out usw hinauswolltest.

Ich versuche folglich ein Leben zu führen, von dem ich denke, dass es mich glücklich macht, um meine mentale Gesundheit zu erhalten (ehrlich gesagt, tu ich zu was ich Lust habe, wenn ich dabei nicht durchdrehe ist es ein willkommener Nebeneffekt). Ich treibe halbwegs regelmäßig Sport, pflege soziale Kontakte, lerne für die Uni, oder einfach Sachen die mich interessieren, zB wie ich Essen mache, dass ich mag.

Ich würde Menschen als mental gesund bezeichnen, wenn sie ihre Welt objektiv oder positiv wahrnehmen, als mental nicht gesund, wenn sie ihre Umgebung zu stark negativ, aber auch zu übertrieben positiv wahrnehmen.

Appendix E1

Inventory of student's conceptions of mental health

essay	DSM conception	Psychological well-being	Social well-being	Emotional well-being	environment	Mental abilities	
3	x			x		x	
4	x	x	x	x			
7	x	x	x	x			
8		x	x	x			
9	x	x	x	x		x	
10	x	x	x	x			
16	x	x	x	x		x	
1	x	x	x	x			
2		x	x	x			
5	x		x		x		
6	x					x	
11	x	x	x	x			
12	x				x		
13	x				x		
14	x						
15	x	x	x	x		x	
17	x	x	x	x		x	
18	x			x			
19	x					x	
20		x	x	x	x	x	

'x' indicates a positive match of the according conception of mental health and the essay. Essay numbers colored *red* are the ones showing high levels of learning conceptions (stage four to six)