

新世纪以来我国教师心理健康问题：检出率分析与应对

俞国良

中国人民大学 心理研究所，北京 100872

作者简介：俞国良，心理学博士，中国人民大学心理研究所教授。

基金项目：中国人民大学心理健康教育跨学科重大创新规划平台支持项目。

【摘 要】教师是立教之本，兴教之源，强国之根。为摸清我国 1880 多万教师心理健康问题检出率的“家底”，我们借助元分析研究方法对此进行了系统研究。本研究检索时间为 2000—2022 年，以 2000 年进入新世纪作为教师心理健康问题的关键影响因素(社会转型或社会变迁)，横跨 22 年。根据文献检索与筛选标准，1096 篇纳入效应量的元分析，被试总人数 573609 名。结果表明，幼儿教师检出率较为突出心理健康问题是抑郁问题、强迫问题、焦虑问题；小学教师检出率较为突出心理健康问题是强迫问题、抑郁问题、躯体化问题和焦虑问题；中学教师检出率较为突出心理健康问题是睡眠问题、强迫问题、抑郁问题；大学教师检出率较为突出心理健康问题为睡眠问题、强迫问题、抑郁问题、焦虑问题。据此，提出解决教师心理健康问题需要打好“组合拳”，即国家层面政策先行、学校层面适度减负、家庭层面期望合理，以此扼制教师心理健康问题的恶化趋势，为高质量的教师队伍建设固本强基。

【关键词】教师；教师群体；检出率；心理健康问题；心理健康教育

【中图分类号】 B84 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1002-0209(2025)01-0073-12

强国必须重教，重教必先强师。教师心理健康是健康学校的基础，是学生心理健康的前提，更是学生健康成长与幸福生活的“定海神针”。然而，由于教师承担多重角色，肩负巨大压力，相较其他职业更容易面临心理健康问题的困扰。特别是随着我国教育体系体制的改革深化，职业竞争日益激烈和高速发展的社会环境、网络环境，向教师的生存与发展提出了越来越严峻的挑战，这些都对教师心理健康状态造成了巨大的冲击，不仅严重影响着教师自身的生活质量和幸福感^①，而且可能导致教师心理健康状况的逐渐恶化，进而对学生的身心健康和教育成就产生无法挽回的消极影响^②。因此，对教师群体的心理健康问题不能等闲视之，必须给予高度的重视和关注，而摸清我国 1880 多万教师(特指内地，以下同)心理健康问题检出率的“家底”，应属高质量教师队伍建设中的基础工程。

目前国家尚缺乏像义务教育质量监测一类由教育部所属权威机构主导的教师心理健康监测，对此问题的现状和特点缺乏总体把握。为此，我们借助元分析研究方法，以进入新世纪作为教师心理健康问题的关键影响因素(社会转型或社会变迁)，对 2000—2022 年期间我国大中小幼教师心理健康问题的效应量进行了系统研究。根据文献检索与筛选标准，包括以“中国”、“教师”和各类心理健康指标为关键词的中国知网期刊全文数据库等和英文 Web of Science 等核心合集数据库，1096 篇纳入效应量的元分析，被试总人数 573609 名(其中，幼儿教师 51352 名；小学教师 194153 名；中学教师 201784 名；大学教师 126320 名)。

① L. M. Kim, L. Oxley and K. Asbury, “‘My Brain Feels Like a Browser with 100 Tabs Open’: A Longitudinal Study of Teachers’ Mental Health and Well-being during the COVID-19 Pandemic”, *British Journal of Educational Psychology*, 2022, 92(1), pp. 299—318.

② 金东贤、邢淑芬、俞国良：《教师心理健康对学生发展的影响》，《教育研究》，2008 年第 1 期。

一、幼儿教师心理健康问题的检出率

作为培育祖国下一代花朵的“园丁”，幼儿教师面临着多重社会责任、高负荷工作压力以及幼儿多样化的教育需求。幼儿教师的心理健康对幼儿的成长和发展至关重要，但其心理健康状态并未受到应有的重视，现存的研究也有颇多不足。首先，研究结果差异较大，缺乏一致性，导致分析问题时易产生混淆和误解。其次，测量工具相对单一，限制了对幼儿教师心理健康问题的全面理解(例如，有的元分析只纳入了 SCL-90 这一指标^①)。最后，心理健康问题检出率的重要性相对受到忽视。因此，采用元分析方法对幼儿教师心理健康问题的检出率进行整合，并深入探讨其可能的影响因素，显得尤为迫切和重要。

本研究中，抑郁纳入了 30 篇研究报告(13638 名被试)；焦虑纳入 27 篇(9724 名被试)；躯体化纳入 21 篇(6681 名被试)；强迫纳入 22 篇(7103 名被试)；敌对纳入 22 篇(7103 名被试)；偏执纳入 22 篇(7103 名被试)。采用随机效应模型分别对心理健康问题检出率进行分析，结果显示：(1)抑郁的检出率为 11.2%；(2)焦虑的检出率为 8.2%；(3)躯体化问题的检出率为 6.6%；(4)强迫问题的检出率为 9.3%；(5)敌对问题的检出率为 6.4%；(6)偏执问题的检出率为 5.7%。并且，该元分析估计结果具有较高的稳定性。

上述结果表明，幼儿教师抑郁、强迫问题、焦虑的检出率居前三。首先，幼儿教师的“情绪性”问题(抑郁、焦虑)较为显著。具体而言，抑郁检出率高于全国成人检出率^②，而焦虑检出率稍低。这一现象可能与幼儿教育强调对幼儿的情感呵护和爱心奉献的根本属性紧密相连。同时，有研究显示，幼儿教师的抑郁发生率与其他职业相比处于较高水平^③，这或许与他们持续承受情绪压力并面临职业倦怠问题有关，也与努力—回报失衡理论相吻合^④，在需求和压力的双重挤压下，幼儿教师出现“情绪性”危机的概率大幅上升。其次，幼儿教师的强迫问题更为突出，这个结果与以往研究相符，即幼儿教师强迫问题显著高于中小学教师^⑤。这可能涉及工作压力，对幼儿卫生、安全教养的严格要求和幼儿阶段建立规则意识的教育目标有关。

需要注意的是，上述结果在某些方面可能与类似研究存在差异。(1)关于抑郁，本结果与 1994—2014 年全球 30 个国家抑郁 12.9% 的检出率持平^⑥。与其他职业相比，高于 1980—2019 年全球警务人员 10.9% 的检出率^⑦，低于 1996—2019 年我国护士 43.83% 的检出率^⑧以及 2009—2020 年我国农民工

① 范会勇、李晶晶、赵曼璐、李红：《幼儿园教师的心理健康：对基于 SCL-90 量表研究的元分析》，《心理科学进展》，2016 年第 1 期。

② 傅小兰、张侃、陈雪峰、陈祉妍：《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》，北京：社会科学文献出版社，2023 年。

③ M. Faulkner, P. Gerstenblatt, A. Lee, et al., “Childcare Providers: Work Stress and Personal Well-being”, *Journal of Early Childhood Research*, 2016, 14(3), pp. 280—293.

④ F. Van Droogenbroeck and B. Spruyt, “Do Teachers Have Worse Mental Health? Review of the Existing Comparative Research and Results from the Belgian Health Interview Survey”, *Teaching and Teacher Education*, 2015, 51, pp. 88—100.

⑤ 张积家、陆爱桃：《十年来教师心理健康研究的回顾和展望》，《教育研究》，2008 年第 1 期。

⑥ G. Y. Lim, W. W. Tam, Y. Lu, et al., “Prevalence of Depression in the Community from 30 Countries between 1994 and 2014”, *Scientific Reports*, 2018, 8(1), p. 2861.

⑦ S. Syed, R. Ashwick, M. Schlosser, et al., “Global Prevalence and Risk Factors for Mental Health Problems in Police Personnel: A Systematic Review and Meta-analysis”, *Occupational and Environmental Medicine*, 2020, 77(11), pp. 737—747.

⑧ N. Xie, Y. Qin, T. Wang, et al., “Prevalence of Depressive Symptoms among Nurses in China: A Systematic Review and Meta-analysis”, *Plos One*, 2020, 15(7), e0235448.

28%的检出率^①。这种差异可能是由警务人员、护士、农民工和幼儿教师不同的工作性质、环境和社会认知等因素造成的。因为幼儿教师已被证实在绩效考核、家长期望和教育资源有限的环境中面临更多工作压力。(2)关于焦虑，本结果高于1980—2013年全球63个国家焦虑障碍7.6%的检出率^②，以及2000—2015年我国焦虑障碍0.5%的检出率^③。原因在于前述研究关注的是焦虑症或者焦虑障碍等精神障碍，而本研究关注的是焦虑症状或问题，覆盖了更广程度的焦虑问题。另外，本研究仅关注幼儿教师群体，而其他研究则不受此限制。这一结果在一定程度上表明，虽然幼儿教师的焦虑情绪较为突出，但大部分情况并不严重。(3)关于强迫问题，本研究结果高于2001—2005年我国各学段教师强迫问题6.3%的检出率^④以及2000—2013年我国医生9%的检出率^⑤。这一发现更加凸显了幼儿教师的职业特殊性。

尽管其他几类幼儿教师心理健康问题的检出率不高，但抑郁、强迫、焦虑的高检出率表明，如果不关注、重视和干预，这些问题可能会进一步升级、发展，从而造成严重后果。例如，躯体化问题是对社会环境和心理压力的反应，可能会导致幼儿教师出现身体疼痛、生理疾病并寻求医疗帮助，影响其工作效率和能力。总体而言，本研究结果有助于了解我国22年来幼儿教师心理健康问题的真实状况，帮助实现国家对幼儿教师心理健康水平的宏观把控。同时，为改进幼儿教师心理健康教育和完善相关政策提供了一定依据和参考。

二、小学教师心理健康问题的检出率

对小学教师而言，作为我国义务教育起始阶段的教育者，其心理健康状况在一定程度上直接关系到学生能否顺利度过自我意识、人格成长、个性形成的关键时期。因此，确定小学教师心理健康问题的检出率，以便进一步提升小学教师心理健康乃至学生心理健康水平，就显得尤为迫切。但目前关于小学教师心理健康问题检出率的研究结果仍是众说纷纭、莫衷一是。为此，近年来，已有少数研究试图利用元分析这一手段，对大量有关教师的原始研究结果进行定量整合，以期得出更为普遍性的结论。尽管如此，现有研究依然多有不足。首先，仅考察了教师心理健康问题的一般水平，缺乏对心理健康问题检出率的具体分析。如有研究发现，1994—2011年间我国教师的心理健康水平有所下降^⑥，但并未描述教师心理健康状况不良的比例。其次，较少关注到“小学教师”这一特殊群体，往往将各学段研究结果混为一谈，忽视了不同学段的教师其工作重心、职业压力等方面存在的显著区别^⑦。最后，少有针对性分析进入新世纪以来，在“跨世纪素质教育工程”引领下我国小学教师心理健康状况的变迁

-
- ① Y. Yang, B. Chen, P. Huang, et al., "Prevalence and Influencing Factors of Depressive Symptoms among Rural-to-Urban Migrant Workers in China: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Journal of Affective Disorders*, 2022, 307, pp. 11—19.
- ② Z. Steel, C. Marnane, C. Iranpour, et al., "The Global Prevalence of Common Mental Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis 1980—2013", *International Journal of Epidemiology*, 2014, 43(2), pp. 476—493.
- ③ X. Guo, Z. Meng, G. Huang, et al., "Meta-Analysis of the Prevalence of Anxiety Disorders in Mainland China from 2000 to 2015", *Scientific Reports*, 2016, 6(1), 28033.
- ④ 张积家、陆爱桃：《十年来教师心理健康研究的回顾和展望》，《教育研究》，2008年第1期。
- ⑤ Y. Dai, B. Zhang, H. Sun, et al., "Prevalence and Correlates of Psychological Symptoms in Chinese Doctors as Measured with the SCL-90-R: A Meta-Analysis", *Research in Nursing & Health*, 2015, 38(5), pp. 369-383.
- ⑥ 衣新发、赵倩、胡卫平、李骏：《中国教师心理健康状况的横断历史研究：1994~2011》，《北京师范大学学报(社会科学版)》，2014年第3期。
- ⑦ A. S. Antoniou, F. Polychroni and A. N. Vlachakis, "Gender and Age Differences in Occupational Stress and Professional Burnout between Primary and High School Teachers in Greece", *Journal of Managerial Psychology*, 2006, 21(7), pp. 682—690.

特点。

本研究纳入焦虑 54 篇(82333 名被试);抑郁 55 篇(33067 名被试);躯体化 45 篇(27030 名被试);强迫 43 篇(16937 名被试);偏执 44 篇(17393 名被试);敌对 44 篇(17393 名被试)。采用随机效应模型,分别对纳入的小学教师心理健康问题检出率进行分析,结果显示:(1)焦虑的检出率为 14.7%;(2)抑郁的检出率为 18.3%;(3)躯体化问题的检出率为 15.9%;(4)强迫问题的检出率为 23.5%;(5)偏执问题的检出率为 12.4%;(6)敌对问题的检出率为 14.0%。敏感性分析表明,上述元分析估计结果具有较高的稳定性。

从上述结果可见,虽然小学教师不同心理健康问题的检出率存在着一定差异,但总体而言,除了强迫问题及抑郁偏高以外,整体心理健康状况尚可。这一结果也呼应了以往小学生心理健康问题检出率的研究结论。我们曾对 2010—2020 年来检索到的小学生心理健康问题检出率的相关研究进行了元分析,发现虽有个别心理健康问题检出率偏高,但整体情况较好^①。由此说明,小学教师与学生的心理健康状况始终密切相关,这也得到了以往实证分析的支持(如,有研究者直接指出较高水平的教师抑郁症状与学生较差的幸福感和更多的心理困扰有关^②)。因而,学生的师源性心理健康问题值得高度关注。

第一,小学教师的强迫问题最为突出。我们的结果远高于研究者报告的 2001—2005 年我国教师 6.32% 的强迫问题检出率^③,这可能与本研究关注的是小学群体且年份跨度相对更大有关。不过,与以往元分析类似的是,有横断历史研究指出,我国教师的强迫症状表现一直较为严重^④。究其原因,首先,大多数教师对自身的行为规范和工作绩效等有较高要求,更容易形成思维定势、夸大责任感,导致强迫性认知。其次,小学教师的教学任务包括为小学生培养正确的行为习惯、约束其不当行为、培育学校与社会认可的道德准则等,使之更易产生强迫性思维。最后,小学生群体的高活跃性与高不确定性,令小学教师通常无法预测其情绪行为表现,往往会经受相当多的失控感和不安全感。这些都将进一步导致小学教师出现明知没有必要,但又无法摆脱的思想僵化、情绪冲动和习惯行为,造成强迫问题检出率的升高。

第二,小学教师的抑郁问题也不容忽视。虽然小学教师抑郁的患病率并未超过五分之一,但该数据明显高于我国成年人 10.6% 的抑郁风险检出率^⑤,以及 1994—2014 年全球 30 个国家 12.9% 的成人抑郁患病率^⑥。原因在于,首先,繁重的工作量、长时间的工作负荷与超载的情绪劳动使整个小学教师群体都承受着持续而强烈的职业压力,易造成心境低落、情绪衰竭;其次,我国中小学教师教育绩效评估重个人表现而轻团队合作,这种管理风格虽然鼓励小学教师之间的竞争,但也导致了他们难以从管理者和同事之中获得支持,从而挫折体验加剧,致使抑郁问题的产生。最后,作为义务教育的起始阶段,家长和社会对小学教师这一职业抱有较高的角色期望,可能会进一步加重小学教师的负担感。此外,本研究结果还与疫情期间(2019—2021 年)各个国家教师 19.0% 的抑郁检出率基本

① 黄潇潇、张亚利、俞国良:《2010~2020 中国内地小学生心理健康问题检出率的元分析》,《心理科学进展》,2022 年第 5 期。

② S. Harding, R. Morris, R. Gunnell, et al., "Is Teachers' Mental Health and Wellbeing Associated with Students' Mental Health and Wellbeing", *Journal of Affective Disorders*, 2019, 242, pp. 180—187.

③ 张积家、陆爱桃:《十年来教师心理健康研究的回顾和展望》,《教育研究》,2008 年第 1 期。

④ 衣新发、赵倩、胡卫平、李骏:《中国教师心理健康状况的横断历史研究:1994~2011》,《北京师范大学学报(社会科学版)》,2014 年第 3 期。

⑤ 傅小兰、张侃、陈雪峰、陈祉妍:《心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》,北京:社会科学文献出版社,2023 年。

⑥ G. Y. Lim, W. W. Tam, Y. Lu, et al., "Prevalence of Depression in the Community from 30 Countries between 1994 and 2014", *Scientific Reports*, 2018, 8(1), p. 2861.

持平^①，考虑到诸多研究支持了疫情期间全球范围内教师的抑郁症状大幅上升，因此，这也从侧面印证了我国小学教师抑郁检出率状况仍不容乐观。

第三，小学教师的焦虑和躯体化问题检出率处于中等水平。首先，针对焦虑问题，本结果高于1980—2009年全球44个国家7.3%的焦虑障碍检出率^②，以及2000—2015年我国焦虑障碍0.5%的检出率^③。这是由于本研究关注的是包含轻度、中等程度的焦虑问题，而上述研究则指向严重精神疾病。类似的则是中国科学院心理研究所《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》中成人15.8%的焦虑检出率，这与当前结果虽略有差异但大致相当。其次，针对躯体化问题，当个体难以表达和处理某些情感和心理冲突时，躯体症状就会增加。因此，小学教师在面对与学生、家长及同事之间的冲突时，压力难以疏解，便很可能会转化为躯体化问题。本结果远高于2001—2005年我国教师4.05%的躯体化问题检出率^④，以及2010—2020年中国内地小学生3.6%的检出率^⑤，虽然这可能是由于目标群体不同导致的结果差异，但也在一定程度上表明小学教师的躯体化问题值得高度警惕。

第四，小学教师的敌对和偏执问题的检出率虽不高但仍需进一步关注。因为这些问题一旦出现，很有可能会造成严重后果，不仅不利于教师日常生活工作的正常开展，还可能会引发过度惩戒、变相体罚等一系列攻击行为，造成师生关系的恶化，威胁校园安全。因而，在小学教师日常心理健康问题的筛查、诊断与干预中，也须重点关注。

三、中学教师心理健康问题的检出率

相较于其他学段教师，中学教师除了要高质量完成备课授课、学校考核等超负荷工作任务，还要长期承受升学率、学生管理、家长期望、社会评价等多重心理压力。以往研究表明，中学教师的心理健康问题日益凸显，其心理健康问题发生率明显高于其他社会群体^⑥。当前，我国中学生心理健康问题高发，部分可能是由“师源性心理问题”导致的^⑦。因此，厘清中学教师的心理健康状况势在必行。此前，虽有研究者围绕中学教师心理健康问题检出率开展调研，但由于调研时间、学段选取、样本区域及测量工具等存在差异，得到的结果也不尽相同。元分析方法虽然为该问题提供了可行的解决方法，遗憾的是，采用元分析的学者普遍关注教师心理健康的一般水平，鲜有涉及心理健康问题的检出率，并且学段之间常不作详细区分，因此专门聚焦中学教师心理健康问题检出率的文献更是少之又少。但中学教师的教育对象、教学任务和压力来源均有别于小学教师，因而有必要单独探讨其心理健康问题。

① N. Ozamiz-Etxebarria, N. I. Mondragon, J. Bueno-Notivol, et al., “Prevalence of Anxiety, Depression, and Stress among Teachers during the COVID-19 Pandemic: A Rapid Systematic Review with Meta-Analysis”, *Brain Science*, 2021, 11(9), 1172.

② A. J. Baxter, K. M. Scott, T. Vos, et al., “Global Prevalence of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-Regression”, *Psychological Medicine*, 2013, 43(5), pp. 897—910.

③ X. Guo, Z. Meng, G. Huang, et al., “Meta-Analysis of the Prevalence of Anxiety Disorders in Mainland China from 2000 to 2015”, *Scientific Reports*, 2016, 6, p. 28033.

④ 张积家、陆爱桃：《十年来教师心理健康研究的回顾和展望》，《教育研究》，2008年第1期。

⑤ 黄潇潇、张亚利、俞国良：《2010～2020中国内地小学生心理健康问题检出率的元分析》，《心理科学进展》，2022年第5期。

⑥ 姚计海：《中小学教师教学自主性特点的实证研究》，《教师教育研究》，2014年第6期。

⑦ 于晓琪、张亚利、俞国良：《2010～2020中国内地高中生心理健康问题检出率的元分析》，《心理科学进展》，2022年第5期；张亚利、靳娟娟、俞国良：《2010～2020中国内地初中生心理健康问题检出率的元分析》，《心理科学进展》，2022年第5期。

为澄清我国中学教师心理健康问题检出率的基本状况,本研究纳入焦虑 74 篇(70187 名被试);抑郁 74 篇(35287 名被试);躯体化 55 篇(23415 名被试);强迫 55 篇(17402 名被试);敌对 53 篇(16765 名被试);偏执 50 篇(15773 名被试);睡眠问题 20 篇(22955 名被试)。采用随机效应模型分别对各心理健康问题检出率进行分析,结果显示:(1)焦虑的检出率为 18.9%;(2)抑郁的检出率为 20.9%;(3)躯体化问题的检出率为 16.6%;(4)强迫问题的检出率为 23.0%;(5)敌对问题的检出率为 16.7%;(6)偏执问题的检出率为 17.4%;(7)睡眠问题的检出率为 36.4%。进行敏感性分析的结果,证明元分析的最终估计结果稳定性较高,可以接受。

排在第一位的是睡眠问题。本结果低于 2020 年及之前我国 40—65 岁女性人群 46.87% 的失眠症状检出率^①。这可能是由于本研究的样本中还包含了男性和青年教师,而睡眠障碍在女性和年龄偏大的中学教师群体中表现得较为严重^②,应着重关注高龄中学女教师的睡眠问题。本结果高于全球中低收入国家成年人 7.8% 的睡眠问题检出率^③,表明经济发展水平或是影响睡眠问题检出率的因素之一。我国中学教师睡眠问题高发,可能的原因是中学教师承担着多重社会及家庭角色,完成繁重教育教学工作之余,还要处理和应对家庭琐事,进而睡眠时间被大量占用及压缩,导致入睡时间延迟、睡眠时长不足等问题。加之许多中学将升学率与教师工资待遇、评优评先乃至职称晋升挂钩,使其承受诸多压力,从而影响睡眠质量。此外,大量研究证据表明,心理健康问题之间可相互影响,如焦虑、抑郁等都会诱发睡眠问题,而睡眠问题又会反过来增加消极情绪^④,形成恶性循环。

第二是强迫问题。本结果高于西方国家一般成年人 4.32% 的强迫型人格障碍检出率^⑤。究其原因,除了关注的群体不同外,以往研究者关注的是强迫型人格障碍,程度上较本研究关注的强迫问题更为严重。该结果间接表明,中学教师强迫问题的发生率较高,但严重程度较轻。同时,本结果高于 2001—2005 年我国教师 6.32% 的强迫问题检出率^⑥。产生差异的原因可能是本研究专门针对的是中学教师,且关注的时间范围更广,同时纳入了英文文献和未发表研究成果,结果更全面准确。较高的强迫问题检出率与中学教师的职业特性有关。中学教师需要对他人高度负责,高尽责的背后时常对应着追求完美、苛求自己和他人的倾向,以及以“一定不能”或“必须”等表述的强迫性认知。作为一种外化的心理健康问题,强迫不仅体现在对自己的严格要求,还可能表现为对学生的过度管教,如体罚或变相体罚学生,因而可能的危害性极高,需引起高度警惕。

第三是抑郁问题。本结果略低于 2010—2020 年我国初中生 24% 的抑郁检出率^⑦,以及 2010—2020 年我国高中生 28% 的抑郁检出率^⑧。这表明在中学教师中较为严重的情绪问题,在中学生中同样

① 梁晓仙、丁晓云、金运钦、王子云:《中国 40~65 岁女性人群失眠症状流行特征的 Meta 分析》,《中国预防医学杂志》,2022 年第 9 期。

② A. Bannai, S. Ukawa and A. Tamakoshi, “Long Working Hours and Sleep Problems among Public Junior High School Teachers in Japan”, *Journal of Occupational Health*, 2015, 57(5), pp. 457—464.

③ B. Stubbs, D. Vancampfort, T. Thompson, et al., “Pain and Severe Sleep Disturbance in the General Population: Primary Data and Meta-Analysis from 240, 820 People across 45 Low-and Middle-Income Countries”, *General Hospital Psychiatry*, 2018, 53, pp. 52—58.

④ G. N. Pires, A. G. Bezerra, S. Tufik, et al., “Effects of Acute Sleep Deprivation on State Anxiety Levels: A Systematic Review and Meta-Analysis”, *Sleep Medicine*, 2016, 24, pp. 109—118.

⑤ J. Volkert, T. C. Gablonsko and S. Rabung, “Prevalence of Personality Disorders in the General Adult Population in Western Countries: Systematic Review and Meta-analysis”, *The British Journal of Psychiatry*, 2018, 213(6), pp. 709—715.

⑥ 张积家、陆爱桃:《十年来教师心理健康研究的回顾和展望》,《教育研究》,2008 年第 1 期。

⑦ 张亚利、靳娟娟、俞国良:《2010~2020 中国内地初中生心理健康问题检出率的元分析》,《心理科学进展》,2022 年第 5 期。

⑧ 于晓琪、张亚利、俞国良:《2010~2020 中国内地高中生心理健康问题检出率的元分析》,《心理科学进展》,2022 年第 5 期。

严重，甚至有加重趋势，情绪问题可能在师生间存在“传染”现象，若教师的情绪问题未处理好，很有可能使学生产生师源性心理健康问题。同时，本结果高于 2019—2021 年新冠肺炎流行期间全球多个国家和地区教师 19% 的抑郁检出率^①，低于 2019—2021 年全球教师 36.3% 的抑郁检出率^②。究其原因，第一，本研究考察的时间范围与既有研究不同。第二，本研究关注的是中学教师群体，在学段上更具针对性。中学教师较高的抑郁检出率或许是由超负荷工作任务所致，也可能和薪资待遇与劳动付出失衡有关。另外，中学教师是否具备良好的自我效能感、情绪调节能力，以及有效的压力应对方式也是关键影响因素^③。

其余几类中学教师的心理健康问题检出率虽未超过 20%，但仍介于 16.6%—18.9%，说明中学教师的焦虑、偏执问题、敌对问题和躯体化问题同样值得引起重视。时代变迁大背景下，中学教师在多轮队伍建设改革、考评体系重构中，存在被随时淘汰的焦虑，激烈的职场竞争也可能引发偏执问题和敌对问题^④。此外，中学教师的许多休息时间被占用，如利用寒暑假参加教师培训、参与学校日常行政管理事务等，长此以往将导致慢性疲劳和躯体不适。上述心理健康问题若未能得到适时有效的干预，将使中学教师工作效率降低、身体亚健康，并给学生终身发展造成难以估量的严重后果。

四、大学教师心理健康问题的检出率

进入新世纪，在高等教育体制改革不断深化和教师聘用制的全面推行下，大学教师所面临的压力与挑战逐渐增加，不仅需要平衡教学与科研、工作与家庭等多方冲突，还需面对“非升即走”等制度的考核压力，心理健康问题日趋严重^⑤。大学教师的心理健康与否不仅关系其自身的工作绩效和生活质量，更会对学生的心理健康和职业生涯发展产生深远影响。但当前关于大学教师心理健康问题的基本检出情况存在较大分歧。为此，有必要整合当前众多研究结果，采用元分析方法评估我国高校教师心理健康问题的基本情况。就目前仅有的一项涉及大学教师心理健康问题检出率的元分析而言，大学教师心理不健康的检出率高达 56.6%，高于幼儿园和中小学教师^⑥。但是，该研究并未区分各类心理健康指标，且存在检索时间较短、较为久远等问题。因此，摸清我国大学教师心理健康问题检出率的基本情况，是针对性地改善大学教师心理健康状况的关键。

本研究纳入焦虑 50 篇(32676 名被试)；抑郁 51 篇(22615 名被试)；睡眠问题 48 篇(32440 名被试)；躯体化 34 篇(9522 名被试)；强迫 34 篇(9669 名被试)；偏执 34 篇(9659 名被试)；敌对 35 篇(9739 名被试)。采用随机效应模型，分别对纳入的大学教师心理健康问题检出率进行分析，结果显示：(1)焦虑的检出率为 18.6%；(2)抑郁的检出率为 21.3%；(3)睡眠问题的检出率为 22.6%；(4)躯体化问题的检出率为 15.3%；(5)强迫问题的检出率为 22.3%；(6)偏执问题的检出率为

① N. Ozamiz-Etxebarria, N. I. Mondragon, J. Bueno-Notivol, et al., “Prevalence of Anxiety, Depression, and Stress among Teachers during the COVID-19 Pandemic: A Rapid Systematic Review with Meta-Analysis”, *Brain Sciences*, 2021, 11(9), 1172, pp. 1—14.

② K. Ma, L. Liang, M. Chutiyami, et al., “COVID-19 Pandemic-Related Anxiety, Stress, and Depression among Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis”, *Work*, 2022, 73(1), pp. 3—27.

③ S. Mérida-López, N. Extremera and L. Rey, “Emotion-Regulation Ability, Role Stress and Teachers’ Mental Health”, *Occupational Medicine*, 2017, 67(7), pp. 540—545.

④ 蔡华俭、黄梓航、林莉等：《半个多世纪来中国人的心理与行为变化——心理学视野下的研究》，《心理科学进展》，2020 年第 10 期。

⑤ 杨睿娟、游旭群：《对付出—回报失衡理论的推进——基于经济报酬对教师心理健康的影响》，《心理学报》，2017 年第 9 期。

⑥ 张积家、陆爱桃：《十年来教师心理健康研究的回顾和展望》，《教育研究》，2008 年第 1 期。

14.1%；(7)敌对问题的检出率为 14.0%。说明大学教师在睡眠问题、强迫问题和抑郁问题上的检出率较高。敏感性分析的结果发现，上述检出率估计结果具有较高的稳定性。

研究发现，自 2000 年以来，大学教师心理健康问题检出率由高到低依次是：睡眠问题(22.6%)、强迫问题(22.3%)、抑郁(21.3%)、焦虑(18.6%)、躯体化问题(15.3%)、偏执问题(14.1%)、敌对问题(14.0%)。其中，普通高校教师的心理健康问题检出率由高到低依次是：强迫问题(25.1%)、抑郁(24.1%)、睡眠问题(23.0%)、焦虑(20.8%)、躯体化问题(17.7%)、敌对问题(16.9%)、偏执问题(16.6%)；高职院校教师的心理健康问题检出率由高到低依次是：睡眠问题(18.2%)、强迫问题(17.0%)、抑郁(13.9%)、躯体化问题(11.6%)、焦虑(9.5%)、偏执问题(9.8%)、敌对问题(9.6%)。以上结果表明，睡眠问题、强迫问题和抑郁在各类大学教师中的发生率均位列前三，普通高校教师的心理健康问题普遍高于高职院校教师。另外，与大学生心理健康问题检出率的元分析结果相联系，本研究结果可以部分印证大学生抑郁和睡眠障碍等心理健康问题的高检出率可能与师源性的心理健康问题有关^①。

进一步，将本研究结果与国内外相关研究进行对比发现，大学教师的心理健康问题普遍高于一般成年人，但在不同类型教师之间存在差异。首先可以从检出率较高的睡眠问题、强迫问题、抑郁和焦虑问题来逐一分析。第一，大学教师睡眠问题的检出率要高于研究者通过元分析得到的中国一般人群 15.0% 的失眠检出率^②。但是相比其他国家的教师群体，我国大学教师的睡眠问题检出率相对较低。例如，有研究者综合来自 15 个国家各学段教师睡眠障碍的研究数据发现，36%—61% 的教师存在失眠症状^③。说明，大学教师的睡眠问题虽重于一般群众，但可能轻于中小学等其他学段教师。这与不同类型教师的职业倦怠和工作压力等因素不同有关^④。第二，与以往研究结果相一致，在教师群体中强迫问题始终较为严重^⑤，这可能与教师职业的道德要求较高有关。大学教师需要具备严谨的治学态度和敬生爱生的职业素养，以身作则、不容出错。过高的要求和较低的容错率难免会使教师过于苛责，出现反复检查文稿讲稿等强迫行为，甚至扩散至生活工作的其他方面。第三，普通高校和高职院校教师的抑郁检出率均高于一般成人 10.6% 的抑郁检出率^⑥。其中，普通高校教师的抑郁检出率还明显高于疫情期间(2019—2021 年)各个国家大学教师 19.0% 的抑郁检出率^⑦。这可能与亚洲国家教师的抑郁水平普遍高于欧美国家教师有关，同时也反映了我国普通高校教师的工作内容较多、科研压力较大、职业倦怠更为严重的现状。第四，普通高校教师的焦虑检出率高于一般成人 15.8% 的焦虑检出率^⑧，高职院校教师的焦虑检出率则低于其他成年群体。说明受“非升即走”制度的影响，普通高校教师的工作不稳定性更强，焦虑水平更高。此外，从全球范围看，各学段教师的焦虑检出率介于 38.0% 到

① 陈雨濛、张亚利、俞国良：《2010～2020 中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析》，《心理科学进展》，2022 年第 5 期。

② X. L. Cao, S. B. Wang, B. L. Zhong, et al., "The Prevalence of Insomnia in the General Population in China: A Meta-Analysis", *Plos One*, 2017, 12(2), e0170772.

③ M. Gierc, R. A. Jackowich, S. Halliday, et al., "A Scoping Study of Insomnia Symptoms in School Teachers", *Behavioral Sleep Medicine*, 2023, 21(3), pp. 304—321.

④ Z. Yang, D. Wang, Y. Fan, et al., "Relationship between Sleep Disturbance and Burnout among Chinese Urban Teachers: Moderating Roles of Resilience", *Sleep Medicine*, 2023, 108, pp. 29—37.

⑤ 衣新发、赵倩、胡卫平、李骏：《中国教师心理健康状况的横断历史研究：1994～2011》，《北京师范大学学报(社会科学版)》，2014 年第 3 期。

⑥⑧ 傅小兰、张侃、陈雪峰、陈祉妍：《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》，北京：社会科学文献出版社，2023 年。

⑦ N. Ozamiz-Etxebarria, N. I. Mondragon, J. Bueno-Notivol, et al., "Prevalence of Anxiety, Depression, and Stress among Teachers during the COVID-19 Pandemic: A Rapid Systematic Review with Meta-Analysis", *Brain Sciences*, 2021, 11(9), 1172.

41.2%之间，高于我国大学教师^①。说明虽然普通高校教师的焦虑水平普遍高于其他成人团体，但相对低于其他学段教师。这可能是因为普通高校教师虽然工作繁杂，时间紧张感和焦虑感较强，但相比中小学教师，大学教师可自由安排的工作时间相对较多，有利于通过其他方式缓解焦虑。

其次，大学教师的躯体化、偏执和敌对问题相对较轻。与以往研究结果一致，教师群体的躯体化问题可能并不会明显高于其他职业群体^②。但是仅从检出率的数值来看，大学教师的躯体化问题仍较为严重。躯体化障碍作为一种与生物、心理、社会因素有关的身体疾病，往往与个体所经受的压力大小密切相关。尤其以量化考核为主的聘任制使高校逐渐形成一种“压力型体制”，迫使教师需要同时面对繁重的教学和科研任务，生活的规律性降低，慢性疲劳等躯体化症状增加。另外，大学教师的偏执问题检出率相对较低。根据1995—2011年的元分析结果，大学教师的偏执得分较其他学段教师相对较低^③。这可能与各学段教师的工作重心不同有关，教师偏执行为通常发生在对学生的管理过程中，大学教师的工作更多集中在课堂教学和学术研究中，较少涉及对学生的管理工作，因此偏执问题的发生率相对较低。但是，从教育工作本身来看，教育需要教师成为完美主义者，保持对科学问题的不断探索，而对他人完美主义倾向则是教师偏执的重要诱发因素。因此，仍有一成多的大学教师存在偏执问题。

最后，普通高校教师和高职业院校教师的敌对水平均处于后两位。与偏执问题类似，教师的敌对问题往往与师生关系的冲突有关。由于高等教育阶段师生关系较为疏离，“平淡化”的师生人际关系并不为教师的人际敌对行为提供机会。但是，除了人际交往外，高校师生还可能为了共同的学术利益与学生发生冲突，形成敌对关系。此外，大学教师的敌对行为也可能存在于与同事的学术和人际关系中。尤其在“非升即走”政策导致同侪竞争压力较大的情况下，不良的同事关系会进一步增加大学教师的敌对行为。

五、我国教师群体心理健康问题的有效应对

上述研究结果一致表明，大中小幼各类教师群体心理健康问题的检出率均呈现上升且复杂波动的趋势，这说明教师心理健康问题的逐渐恶化是整体性、多维度的，且明显高于其他职业群体（仅以2022版《心理健康蓝皮书》作为参照：国民总体心理健康问题的检出率中，抑郁风险为10.6%，焦虑风险为15.8%）。因此，我们必须清醒地意识到，新时代教师心理健康问题错综复杂，需要政策先行、统一监测，有的放矢、适度减负，家校协同、期望合理，在解决教师心理健康问题方面打好“组合拳”。

（一）构筑“防护墙”，健全教师心理健康的保障体系

国家层面的“组合拳”。教师心理健康问题较高的检出率以及持续恶化的发展趋势，说明教师的心理健康问题已经到了较为严重的地步，必须引起教育行政部门和全社会的高度重视。

第一，应汇聚全国专业力量，研制科学、规范的教师心理健康检出工具和标准。提升教师心理健康水平的第一步在于了解客观现状，但根据我们的研究结果，各种工具的检出结果差异较大。要破解这种自说自话、众说纷纭的局面，必须使用科学规范的标准化检出工具，才能客观、准确地把握教师

① B. Agyapong, G. Obuobi-Donkor and L. Burbuck, “Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19, 10706.

② F. Van Droogenbroeck and B. Spruyt, “Do Teachers Have Worse Mental Health? Review of the Existing Comparative Research and Results from the Belgian Health Interview Survey”, *Teaching and Teacher Education*, 2015, 51, pp. 88—100.

③ 杨睿娟、游旭群：《对付出—回报失衡理论的推进——基于经济报酬对教师心理健康的影响》，《心理学报》，2017年第9期。

心理健康现状,也才能为进一步建立教师心理健康问题的监测机制奠定基础,从而分离出教师心理健康问题缓解的比例和风险延续的比例。

第二,政策先行,促使教师心理健康问题检出率下行。尽管检出率呈上升趋势,但同时也会上下波动,说明教师心理健康问题与时间之间并非简单的线性关系,可能与不同时期的国家政策和社会发展密切相关。针对具体问题颁布的教师教育工作政策,短期来看行之有效(如 2018 年检出率的下降,受益于教师教育工作改革文件的出台)^①,但长期来看,这种“按下葫芦浮起瓢”的即时性政策,并不能从根本上解决教师的心理健康问题,因而也无法遏制整体上升的态势。有鉴于此,教育行政部门应着手研究解决影响教师心理健康的主要矛盾和重大问题,出台教师心理健康的专项政策,助力其心理健康水平的提高。如切实解决中学教师负担过重的问题,尤其是班主任教师,相关部门可考虑设置专门的辅导员岗位,让擅长沟通、管理的专业人士承担起学生管理的职责。当然,无论何种政策,如果没有转化为实际行动,政策将失去该有的效力。因此,还需注重政策出台之后的宣传与解读,让每一位受众都能理解政策的内涵和价值,并转化为实际行动,最终可以通过对政策的执行度和满意度来衡量问题解决的成效。

第三,设立专门的机构,建立保护教师心理健康的政府部门、学校机构及社会组织,专注于培育教师群体的良好社会心态。同时,建议有关部门设置教师心理健康教育专项基金,用于支持教师心理健康的研究和服务。

(二)移除“压力网”,减轻教师心理健康的外部负荷

学校层面的“组合拳”。学校是教师工作、成长、发展的主阵地,可以从以下几个方面帮助教师改善心理健康状况。

第一,优化教师管理机制,提升学校健康促进能力。学校应适时提供教师与管理者对话互动的机会,让管理者了解教师的需求,也让教师理解管理工作的复杂性,增加教师在学校决策中的参与度,满足教师在工作环境中的自主性需要,以此解决好约束与自主的矛盾,防止条条框框的规定限制教师的自主性。更为重要的是,这些制度与决策是管理者 and 教师群策群力、共同商议制定的结果,教师的认可度和执行度会更高,一定程度上可以避免管理与教师自主需要之间的矛盾。当然,学校在教师聘用时,要选择真正热爱教育事业、理解教育的本质和复杂性的人从事教育工作,而不是机械地执行政策,搞“一刀切”。同时,还要考虑教师工作能力和心理发展的基本需求,多念其好处,帮其难处,看其长处,宽其短处。如杜绝只重任务不顾个人,明确教师职责边界,减轻其过度的工作负担;学校管理者要成为教师“冲锋陷阵”的最强后援团,集中解决师生间、家校间的重难题,让学校真正成为守护教师心理健康的温馨家园。

第二,提供资源,解决教师的急难愁盼问题。根据工作要求—资源理论(Job Demands-Resources Model),工作要求需要教师在各种任务类、情境类、知识类、社会类的任务要求中,持续地付出身体与心理成本,如考核目标、体力或脑力劳动、专业技能、人际互动等;而工作资源有助于教师实现工作目标、获得职业成长与发展,并减轻教师的身心成本,包括良好的工作环境、薪酬、培训、团队协作物质或精神类资源。工作资源可以缓冲工作要求对教师心理健康的威胁和伤害。例如,强迫问题不仅影响教师自身的心理健康水平,更会降低工作效率,学校可以引进人工智能等高科技设备,解决教师的重复性、机械性工作,一则避免教师的强迫问题,二则释放教师更多的心理潜能。

第三,警惕师源性心理问题的出现。根据我们的研究结果,教师和学生的心理健康水平存在共生共长关系。教师的心理健康状况恶化,将不利于学生身心健康的良好发展,在一定程度上直接关系到

^① 中共中央、国务院:《关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》,2018 年 1 月 20 日, https://www.gov.cn/gongbao/content/2018/content_5266234.htm, 2024 年 9 月 6 日。

学生能否顺利度过自我意识、人格成长、个性发展的关键性时期。一旦发现苗头，应立即进行相关教师人群的心理疏导，积极排查教师心理健康隐患，提供有针对性的心理健康服务援助。

（三）装配“助力泵”，激发教师心理健康的内在动力

家庭层面的“组合拳”。影响教师心理健康的家庭系统可以分为内家庭和外家庭。

首先，内家庭即是教师自身的家庭，教师在家中承担着“妻子”、“丈夫”或是“父母”的角色，必须履行相关角色责任和义务，如照顾家庭，关心家人的生活和情感需求。但教师的工作和生活通常没有明显的时间界限，回到家中，教师经常占用休息的时间看书学习、备课、批改作业，甚至将不良情绪带入家庭生活中。因此，需要家人理解、支持教师繁重而忙碌的工作，同时给予其情感上的温暖，这是教师应对工作中各种疑难杂症的家庭心理资源。当然，教师也应管理好自己的负面情绪，努力保护自己的家庭生活免受自己工作的侵扰。

其次，教师需要面对的是学生的家长，即外系统家庭。由于教师职业的特殊性，教师对其自身的角色要求和期望很高，而学生家长也不例外。几乎全社会的学生家长对教师这一职业抱有高度的角色期望^①，期待教师成为道之化身、礼之代表、德之典范。家长对教师的角色寄予太多不切实际的期望，只会使教师角色泛化、责任泛滥，加剧角色冲突。尤其一部分家长和新闻媒体，对我国的教育质量不满意，批评、抱怨、投诉甚至谩骂声此起彼伏，生存恐惧主导教师的心理与精神世界，自我保全似乎已然僭越为现代教育的“第一原理”。教师胜似永不停歇的太阳一样，所有事都围绕其“公转”。教师既有作为教育工作者的特性，又有作为普通大众的共性。教师并非生活在真空当中，其心理健康问题也并非无根浮萍，在教书育人、服务社会的过程中，教师心理健康问题的产生和发展深受社会、经济、文化、环境等各种因素的影响。教师褪去职业角色后，他们也有着最基本的生活需求，家长也应看到教师作为普通人的基本需求，降低期望，缓解教师过高的角色压力造成的职业焦虑。当然，保障教师的心理健康服务绝不仅是学校和教育部门的责任，更需要一个秩序良好、保障充足的社会环境，为教师提供安心执业、热情工作、潜心育人的良好条件。

（四）设置“加油站”，提高教师心理健康的教育效能

针对大中小幼各类教师群体心理健康问题的特点、影响因素和发展趋势，需要有的放矢采取相应的教育对策，从而全面提高教师心理健康的教育效能。对幼儿教师而言，他们的心理健康问题与社会发展密切相关，可从遏制恶化趋势，破解区域失衡以及发挥协同作用出发，为幼儿教师心理健康保驾护航。对小学教师而言，给他们提供心理健康服务应注重心理健康的宏观影响因素，构建多维度、多层次的服务体系至关重要。对中学教师而言，改善他们的心理健康问题，应该把握趋势，扼制其恶化的“脚步”，从宏观、中观、微观三个层次入手，强调整体、重点突破和重点关注高危人群。对大学教师而言，应以政策为导向，在关键时间点抓住重点问题，遏制他们心理健康问题的上升趋势，从“政经社技”各方面提高发展质量，搭建全社会的心理健康安全网络。

对整个教师群体而言，第一，构建面向未来的长效监测和反馈机制，用于持续追踪和评估教师心理健康状况，确保能及时捕捉并响应心理健康的恶性发展，并迅速制定与实施相应的干预措施。第二，提前布局跨领域融合政策，鼓励教育、财政、社会和技术等部门的协同工作，从多个角度提供支持，解决教师心理健康问题。第三，设计可持续发展的政策框架，确保政策具有足够的灵活性，以适应未来教育环境、科技发展和社会变革的需求。最后，要持续优化心理健康政策，确保其适应性和前瞻性，注重政策的实际执行效果，及时调整以应对新出现的心理健康问题或挑战。

可见，建构国家、学校、家庭三位一体的教师心理健康支持体系，属当务之急。特别是“顶层设

^① 汤丰林：《中小学教师学习研究：现状与对策——基于北京市 1066 位教师的调查数据》，《北京教育学院学报》，2021 年第 5 期。

计”者，宜将教师心理健康列入“教育强国”政策议程，汇聚全国专业力量，研制科学、规范的教师心理健康检出工具和标准，统一监测、统一评估，就事论事、对症下药。同时，学校、家庭和政府部门应协同联动，在全社会搭建起教师心理健康安全网，提高教师的职业安全感、获得感和成就感，根据国家的要求、社会的需求、教师的诉求，健全心理健康服务体系，提升心理健康服务效能，让教师真正成为“人类灵魂的工程师”和“自我执法的行政者”。一句话，对我国教师群体而言，确定教师心理健康问题测量工具是基础准备，构建教师心理健康问题常态化监测体系是必然选择，控制教师心理健康问题风险因素是关键保障，扼制教师心理健康问题恶化趋势是核心行动。

(责任编辑 侯 珂 责任校对 侯 珂 刘 伟)

The Mental Health Problems of Teachers in China in the New Century: Detection Rates and Coping Strategies

YU Guoliang

(Institute of Psychology, Renmin University of China, Beijing 100872, China)

Abstract: Teachers are the foundation of education, the source of education development, and the root of national strength. We have examined the studies from 2000 to 2022 and utilized meta-analysis to systematically investigate the mental health problems among over 18.8 million teachers in China, with the beginning of the new century starting from 2000 as the key influencing factor of teachers' mental health problems (social transformation or social change). Based on literature search and selection criteria, 1096 studies were included in the meta-analysis, encompassing a total of 573609 participants. The results have indicated: For preschool teachers, the prevalence of mental health problems, from highest to lowest, includes depression, compulsion, anxiety, somatization, hostility, and paranoia. For primary school teachers, their problems are compulsion, depression, somatization, anxiety, hostility, and paranoia. For middle school teachers, their problems are sleep problems, compulsion, depression, anxiety, paranoia, hostility, and somatization. For college teachers, their problems are sleep problems, compulsion, depression, anxiety, somatization, paranoia, and hostility. Based on these findings, the paper proposes a comprehensive approach to address teachers' psychological health issues. The approach includes advancing policy initiatives at the national level, reducing their burdens at the school level, and setting reasonable expectations at the family level. This strategy aims to curb the worsening trend of teachers' psychological health, thereby strengthening the foundation for high-quality teacher workforce development.

Keywords: teachers; teacher groups; detection rate; mental health problems; mental health education