

Biện pháp giảm căng thẳng nghề nghiệp cho giáo viên phổ thông tại Trung Quốc trong giai đoạn thực hiện chính sách “giảm kép”

Phạm Thị Hồng Thắm

Email: thampth@vnies.edu.vn
Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam
Số 4 Trịnh Hoài Đức, Đống Đa,
Hà Nội, Việt Nam

TÓM TẮT: Trung Quốc là đất nước có nền giáo dục truyền thống lâu đời và bền vững. Cho đến nay, nền giáo dục ấy vẫn không ngừng phát triển và liên tục được đổi mới. Tuy nhiên, những năm gần đây, việc học thêm các khóa bồi dưỡng năng khiếu cũng như gánh nặng bài tập đã gây ra những hậu quả đáng tiếc cho sự phát triển của học sinh cũng như giáo viên, các vụ tự tử của học sinh, rồi nhiều tâm lí thậm chí tâm thần liên tục xuất hiện trong thời gian vừa qua... Ngành Giáo dục liên tục đối mặt với việc giáo viên nghỉ việc do áp lực công việc (刘复兴,董昕怡, 2022). Trước thực trạng đó, tháng 7 năm 2021, trước khi bước vào năm học mới, Chính phủ Trung Quốc ban hành chính sách 双减 (giảm kép) với mục đích giảm áp lực học tập cho học sinh bằng cách giảm bài tập về nhà và giảm học tập ngoài trường, nâng cao chất lượng giáo dục và đưa giáo dục trở lại với bản chất “vì người học” của nó. Điều này vô tình lại tạo ra một áp lực lớn cho giáo viên trước yêu cầu chất lượng giáo dục không đổi. Bài viết này thông qua nghiên cứu lí luận đã chỉ ra các biện pháp giảm áp lực/căng thẳng nghề nghiệp cho giáo viên Trung Quốc khi Chính phủ này thực hiện chính sách “giảm kép”. Trong đó, các biện pháp từ Chính phủ, cơ chế quản lí mang tầm vĩ mô đến các biện pháp đến từ địa phương, nhà trường và toàn xã hội đã cho chúng ta thấy một sự quyết tâm của Chính phủ nước này trong việc thực hiện giảm áp lực lao động cho giáo viên của họ. Những kinh nghiệm này cũng là bài học quý để Việt Nam có thể vận dụng trong quá trình đổi mới giáo dục hiện nay.

TỪ KHÓA: Giáo dục Trung Quốc, chính sách giảm kép, căng thẳng nghề nghiệp, áp lực lao động nghề nghiệp, giáo viên.

→ Nhận bài 01/7/2023 → Nhận bài đã chỉnh sửa 20/9/2023 → Duyệt đăng 15/10/2023.

DOI: <https://doi.org/10.15625/2615-8957/12311013>

1. Đặt vấn đề

Trung Quốc là một đất nước có sự đầu tư cho giáo dục rất bài bản và kĩ lưỡng. Trong bất kì giai đoạn nào, giáo dục Trung Quốc vẫn nổi lên là một trong những quốc gia có tỉ lệ học sinh đạt thành tích cao nhất. Trong giai đoạn toàn cầu hóa giáo dục hiện nay, Trung Quốc là quốc gia có những biện pháp giải quyết xuất sắc để đưa nền giáo dục nước nhà phát triển mạnh mẽ.

Đề có được sự phát triển trong giáo dục thì vấn đề được Chính phủ coi trọng nhất đó là giáo viên. Các biện pháp phát triển giáo viên được đưa vào áp dụng không chỉ có các vấn đề như đầu tư cơ sở vật chất, nâng cao trình độ, chất lượng đội ngũ giáo viên mà ngay cả các vấn đề tâm lí, cụ thể là giảm căng thẳng cho giáo viên cũng được Chính phủ nước này quan tâm. Cụ thể là, năm 2019, Ủy ban Trung ương và Quốc vụ viện đã ban hành “*Một số ý kiến nhằm giảm bớt căng thẳng cho giáo viên phổ thông*”. Kỳ họp thứ hai toàn quốc vào năm 2023, Ủy ban Toàn quốc Hội nghị Hiệp thương Chính trị Nhân dân Trung Quốc lần thứ 14 đã đề xuất “*Phương án giảm căng thẳng nghề nghiệp cho giáo viên phổ thông*”. Điều này cho thấy vấn đề giảm căng thẳng cho giáo viên đã nhận được sự quan tâm lớn của

Chính phủ nước này. Các nghiên cứu cùng thời gian này chỉ rõ căng thẳng của giáo viên là vấn đề nổi cộm trong giáo dục hiện nay của đất nước này và các biện pháp mà Chính phủ đưa ra đã có những hiệu quả nhất định. Việt Nam đang trong quá trình đổi mới giáo dục, các vấn đề về giáo viên cũng cần được quan tâm, nhất là vấn đề về căng thẳng nghề nghiệp [1]. Kinh nghiệm giảm căng thẳng nghề nghiệp cho giáo viên phổ thông ở Trung Quốc sẽ là bài học quý cho Việt Nam trong giai đoạn hiện nay.

2. Nội dung nghiên cứu

Selye (1956) cho rằng: “Stress là tất cả sự hao mòn do cuộc sống gây ra, nó không chỉ làm cho chất lượng cuộc sống bị suy giảm mà còn phát sinh nhiều căn bệnh. Trong giai đoạn Chính phủ Trung Quốc thực hiện chính sách “giảm kép”, bên cạnh việc giảm bớt gánh nặng cho học sinh, chính sách “giảm kép” cũng đặt ra những thách thức mới cho giáo viên. Nó khiến giáo viên phải đối mặt với áp lực thời gian, áp lực công việc, áp lực tâm lí và áp lực phát triển nghề nghiệp... Những điều này đã gây nên những căng thẳng nghề nghiệp nhất định cho giáo viên [2]. Vấn đề được các nghiên cứu đặt ra là các

ban ngành, các nhà quản lý giáo dục đã có những biện pháp nào giúp giáo viên giảm bớt những áp lực/căng thẳng do chính sách này đem lại? Nội dung nghiên cứu dưới đây là những biện pháp mà Chính phủ Trung Quốc đã áp dụng nhằm làm giảm căng thẳng nghề nghiệp cho giáo viên của họ.

2.1. Sơ lược chính sách “giảm bớt”, những căng thẳng nghề nghiệp và nguyên nhân gây nên căng thẳng nghề nghiệp của giáo viên Trung Quốc

Chính sách “giảm bớt” đề cập đến chính sách giáo dục do Chính phủ Trung Quốc thực hiện vào tháng 7 năm 2021. Cốt lõi của chính sách này là giảm gánh nặng học tập quá mức cho học sinh phổ thông trong và ngoài trường học. Nội dung cốt lõi của chính sách “giảm bớt” là: cấm tổ chức dạy thêm, học thêm cho học sinh Trung Quốc dưới 16 tuổi vào ngày lễ hoặc cuối tuần. Đồng thời, phía trường học phải giảm khối lượng bài tập về nhà. Chính sách giảm bớt nhằm mục đích thiết lập một khái niệm giáo dục hướng đến con người, thúc đẩy sự công bằng trong giáo dục cho tất cả mọi người và thúc đẩy sự phát triển bền vững của giáo dục Trung Quốc [3].

Theo kết quả của nhiều nghiên cứu về căng thẳng nghề nghiệp của giáo viên Trung Quốc trong giai đoạn Chính phủ thực hiện chính sách “giảm bớt” như 赵娜(2022), 鲍传友,李晓莉(2023); 刘学(2023)... thì những căng thẳng nghề nghiệp và nguyên nhân gây nên căng thẳng nghề nghiệp chủ yếu đến từ các yếu tố sau:

Yếu tố liên quan đến học sinh: Yếu tố học sinh không đủ động lực học tập được đánh giá là yếu tố gây nên căng thẳng nhất cho giáo viên. Điều này gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng học tập của học sinh và khiến giáo viên mất nhiều thời gian hơn cho việc giúp học sinh củng cố kiến thức. Ngoài ra, sự thiếu chủ động trong học tập của người học cũng là yếu tố gây nên căng thẳng cho giáo viên trong quá trình dạy học và giáo dục học sinh [4].

Yếu tố liên quan đến công việc: Vấn đề khối lượng công việc được giáo viên đánh giá là yếu tố gây cản trở cho sự phát triển chuyên môn của giáo viên. Theo kết quả khảo sát, phần lớn giáo viên cho rằng, những công việc không liên quan đến chuyên môn như các hồ sơ sổ sách, chứng từ hành ngày, giải quyết các rắc rối của học sinh, các kì thi dành cho giáo viên, các cuộc họp định kì, họp bất thường diễn ra thường xuyên khiến giáo viên mất đi độ tập trung nhất định trong quá trình dạy học, giáo dục, phát triển chuyên môn của bản thân [5].

Yếu tố liên quan đến điều hành quản lí: Giáo viên cho rằng, hiện đại hóa công tác quản lí, phân bổ nguồn nhân lực, vật lực; trao quyền nhiều hơn cho giáo viên trong quá trình dạy học và giáo dục học sinh nhằm tạo điều kiện tốt nhất cho giáo viên thực hiện công tác giáo dục và dạy học [4], [6].

Yếu tố liên quan đến thông tin môi trường làm việc: Trung Quốc là đất nước có nền công nghệ phát triển.

Giáo viên có thể truy cập miễn phí trên rất nhiều trang thông tin để tìm kiếm tài liệu giảng dạy nhưng giáo viên chỉ có thể tiếp cận những tài liệu trong nước do chính sách hạn chế công cụ tìm kiếm của Chính phủ nước này. Ngoài ra, việc kết nối thông tin giữa giáo viên với giáo viên cũng gây ra căng thẳng cho giáo viên [6].

Yếu tố liên quan đến giáo viên: Về yếu tố này, tuy giáo viên cho rằng, nó không quá căng thẳng như các yếu tố khác nhưng nó vẫn được quan tâm nhằm nâng cao hơn nữa chất lượng giáo dục và đời sống vật chất, tinh thần của giáo viên. Hằng năm, Chính phủ vẫn yêu cầu giáo viên tự học tập nâng cao trình độ thông qua các cuộc thi như giáo viên giỏi các cấp, khuyến khích giáo viên tham gia nghiên cứu khoa học, công bố kết quả nghiên cứu khoa học trên các tạp chí, trình bày kết quả trên các buổi hội thảo khoa học... [7], [8].

Kết quả khảo sát của các nghiên cứu cũng cho thấy, giáo viên gặp căng thẳng trong nghề nghiệp giai đoạn hiện nay là tương đối nghiêm trọng [5]. Vì vậy, nhà nước cần có chính sách tức thời, hiệu quả nhằm làm giảm căng thẳng nghề nghiệp cho giáo viên [4]...

2.2. Các biện pháp giảm căng thẳng nghề nghiệp cho giáo viên của Chính phủ Trung Quốc trong giai đoạn thực thi chính sách “giảm bớt”

Ngày 21 tháng 12 năm 2021, Bộ Giáo dục và Đào tạo Trung Quốc triển khai họp báo “办实事见实效” báo cáo kết quả triển khai thực hiện chính sách “giảm bớt”, trong đó vấn đề áp lực lao động của giáo viên được đề cập [3]. Trước thực trạng giáo viên đang cảm thấy áp lực/căng thẳng khi triển khai thực hiện chính sách “giảm bớt”, Chính phủ Trung Quốc đã tiến hành nghiên cứu và áp dụng hàng loạt các biện pháp nhằm giảm mức độ căng thẳng nghề nghiệp cho giáo viên. Cụ thể như sau:

Thứ nhất, giảm căng thẳng cho giáo viên từ cơ chế quản lí nhà nước

Có thể nói rằng, cơ chế quản lí là một trong những yếu tố gây căng thẳng nhất cho giáo viên. Quản lí không tốt có thể khiến giáo viên trở nên phản kháng, giảm hiệu quả lao động, ngược lại, nếu cơ chế quản lí tốt, luôn hướng đến quyền lợi cho giáo viên thì tự khắc giáo viên sẽ tự nguyện cống hiến cho sự nghiệp giáo dục nước nhà [6]. Với quan niệm như vậy, Chính phủ Trung Quốc trong biện pháp giảm căng thẳng cho giáo viên từ công tác quản lí đã đưa ra một số biện pháp cụ thể như sau:

Chính phủ coi trọng công tác quản lí trong giáo dục và quản trị nhà trường, coi trọng chất lượng và hiệu quả trong công tác quản trị, gắn trách nhiệm chuyên môn với quản trị nhân sự. Chính phủ coi trọng công tác quản lí từ các cấp quản lí gần nhất với giáo viên, đảm bảo rằng, giáo viên luôn được sát sao, quan tâm đầy đủ và làm việc hiệu quả.

Hoàn thiện cơ chế chính sách trong việc quản lí và phân bổ nhân sự đảm bảo rằng, giáo viên được dạy đúng chuyên môn đào tạo và sở trường của họ.

Đẩy mạnh cải cách hành chính, tăng cường phân cấp, ủy quyền, nâng cao trách nhiệm, tạo động lực và tính tự chủ, tự chịu trách nhiệm, phát huy vai trò, trách nhiệm người đứng đầu trong các cơ sở giáo dục, đào tạo và các địa phương.

Coi trọng đầu tư và phân bổ tài chính cho các đơn vị giáo dục, nâng cao đời sống vật chất và tinh thần của giáo viên.

Tinh chỉnh nội dung danh sách các đầu việc nhằm giảm gánh nặng cho giáo viên, tăng cường khả năng thực hiện, làm rõ phạm vi, trách nhiệm của giáo viên, làm rõ phạm vi hoạt động bị cấm trong khuôn viên trường học; làm rõ quyền của nhà trường và hệ thống đảm bảo các công việc không được phép thực hiện trong nhà trường.

Kiểm soát các tài khoản mạng xã hội, gia tăng các phần mềm giáo dục, đồng thời giao trách nhiệm cho Giám đốc Sở giáo dục chịu trách nhiệm ở địa phương mình về vấn đề này. Ngoài ra, các Sở thành lập đường dây nóng để tiếp nhận những khiếu nại về các vấn đề giáo dục qua mạng xã hội hoặc các phần mềm giáo dục.

Bổ sung và nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên. Thực trạng trong những năm gần đây, chính sách dân số được nói lỏng nên số lượng học sinh tăng lên không ngừng. Ngoài ra, trước sự phát triển của xã hội, yêu cầu về chất lượng nhà giáo theo đó cũng tăng lên. Đứng trước tình hình đó, nhà nước kịp thời bổ sung đội ngũ giáo viên chất lượng, đáp ứng nhu cầu giáo dục nước nhà.

Cải thiện cơ chế quản lý là một bước tiến quan trọng giúp giáo viên hoạt động tốt hơn trong nghề nghiệp của mình. Thực tế cho thấy, một cơ chế quản lý tốt là một cơ chế giúp người lao động cảm thấy có động lực hơn, yêu nghề hơn và sẽ tâm huyết hơn với nghề. Điều này rất quan trọng bởi sức ảnh hưởng của tâm lý quyết định toàn bộ hành động của con người [7].

Thứ hai, giảm căng thẳng cho giáo viên từ góc độ giáo viên

Theo quy định từ trước những năm 2020 của Chính phủ Trung Quốc, giáo viên phải đến trường từ 7:30 để đón học sinh lúc 7:45 - 8:00. Đồng thời, sau khi học sinh tan học, giáo viên mới được tan trường để trở về nhà. Điều này gây nên những khó khăn vô cùng lớn cho giáo viên trong việc cân đối, sắp xếp việc nhà và việc cơ quan, nhất là những giáo viên có con nhỏ, cần phải đưa đón đi học.

Nhận thức được vấn đề này, Chính phủ Trung Quốc đã cho phép giáo viên được linh hoạt hơn trong việc đến trường thực hiện nhiệm vụ giáo dục, cụ thể như sau:

Giáo viên được phép điều chỉnh giờ làm việc theo nhu cầu thực tế công việc: Tùy theo thời gian làm việc trong ngày, giáo viên có thể đến trường bất kì thời điểm nào hoặc có thể không đến trường nếu không có việc cần thực hiện tại trường. Tuy nhiên, giáo viên phải đảm bảo về số tiết dạy và công việc khác theo quy định.

Giáo viên có thể tham gia các hoạt động nghệ thuật tại trường nhằm giảm áp lực/căng thẳng lao động cho bản thân. Nhà trường sẽ chịu trách nhiệm mua sắm các trang thiết bị này (danh mục thuộc phạm vi mua sắm của Chính phủ).

Thường xuyên thực hiện đánh giá áp lực lao động cho giáo viên. Điều này được thực hiện bởi các đơn vị, các chuyên gia đánh giá ngoài nhằm đảm bảo khách quan và công bằng. Biện pháp này được thực hiện thường xuyên nhằm đánh giá áp lực lao động của giáo viên, từ đó có những điều chỉnh hợp lý hơn.

Phát huy truyền thống “Hồi nhân bất quyện” trong nền giáo dục Trung Quốc từ thời cổ đại. Động viên giáo viên tiếp tục cống hiến cho sự nghiệp giáo dục trong nước.

Tích hợp công nghệ thông tin với giáo dục và dạy học. Có thể nói, đây là xu thế tất yếu của đổi mới và phát triển giáo dục. Đây là biện pháp giảm áp lực hiệu quả đối với giáo viên trong giai đoạn hiện nay [8].

Mặc dù vậy, khi triển khai phương án này, ngành Giáo dục cũng gặp những khó khăn nhất định trong đó có quản lý chất lượng dạy học hiệu quả. Do vậy, mỗi giáo viên cần đảm bảo rằng, chất lượng giáo dục và hiệu quả dạy học bắt buộc phải đảm bảo theo yêu cầu của Bộ Giáo dục và Chính phủ Trung Hoa.

Thứ ba, giảm căng thẳng cho giáo viên từ chia sẻ vấn đề giáo dục

Các vấn đề được Chính phủ quan tâm triển khai như sau:

Các cơ quan quản lý giáo dục tổ chức các hoạt động, tuyên truyền, hướng dẫn phụ huynh thông qua các hoạt động như gặp gỡ, giao lưu phụ huynh học sinh, giúp họ nhận thức rõ hơn về chính sách giảm kèp này, đồng thời giúp họ giảm căng thẳng, lo lắng về chất lượng học tập của học sinh khi chính sách đi vào thực hiện; Giúp cha mẹ nắm vững quan điểm và phương pháp giáo dục hợp lý để gia đình, nhà trường và cộng đồng cùng nhau xây dựng một hệ sinh thái giáo dục phù hợp.

Tranh thủ các nguồn lực xã hội để đảm bảo chất lượng giáo dục; “Tranh thủ các nguồn lực xã hội” tức là “tranh thủ việc sử dụng một số nguồn lực chất lượng cao và các chuyên gia giáo dục trong ngành”. Phương pháp được sử dụng là giáo viên sẽ học hỏi kinh nghiệm từ các chuyên gia thông qua các tọa đàm, hội thảo, diễn thuyết... hoặc chuyên gia về trường thực hiện công tác tập huấn, giáo dục học sinh và giáo viên; Thu hút các chuyên gia giáo dục tham gia vào các hoạt động giáo dục tại các cơ sở giáo dục; Tranh thủ các kiến thức chuyên môn của chuyên gia giáo dục, các chuyên gia sẽ cung cấp các dịch vụ chất lượng cao.

Các ngành quản lý giáo dục và các trường cần tăng cường hướng dẫn về tư tưởng để giúp giáo viên chủ động trước những yêu cầu, thách thức mới; quan tâm đến công tác tư vấn tâm lý giúp giáo viên vượt qua tâm

lí lo lắng thời kì đổi mới; tăng cường chỉ đạo chuyên môn để giáo viên nâng cao khả năng ứng phó với những thay đổi; xây dựng nề nếp có hệ thống và cùng nhau vượt qua tình thế tiến thoái lưỡng nan khi thực hiện chính sách “giảm bớt” và giảm gánh nặng cho giáo viên [5].

Chia sẻ giáo dục là vấn đề quan trọng cần được thống nhất giữa nhà trường, gia đình và xã hội. Mỗi đơn vị đều có trách nhiệm như nhau trong quá trình giáo dục học sinh nhằm mục tiêu hướng đến sự phát triển của người học và giảm gánh nặng trách nhiệm cho người thầy, giúp họ tập trung hơn vào chuyên môn và công việc của mình.

Thứ tư, giảm căng thẳng cho giáo viên từ việc giảm những “công việc không tên”

Trên thực tế, ngoài những “công việc có tên” của giáo viên như soạn giáo án, dự giờ, chữa bài tập, giảng dạy... thì còn có một số lượng lớn những “công việc không tên” như: các kì thi dành cho giáo viên và học sinh khác nhau, dự giờ giáo viên khác, đánh giá, các cuộc họp thường xuyên hoặc bất thường, định kì hoặc không định kì, họp chuyên môn... Những “công việc không tên” này không chỉ làm giáo viên tốn rất nhiều thời gian mà còn làm gia tăng khối lượng công việc của họ, tăng căng thẳng trong nghề nghiệp, tăng cường độ làm việc, ngoài ra, nó còn khiến giáo viên mất tập trung trong hoạt động chuyên môn [6].

Do vậy, giảm bớt những “công việc không tên” chính là giải phóng thời gian để giáo viên tập trung chuyên môn, nâng cao chất lượng giảng dạy. Đồng thời, giúp giáo viên yên tâm nghỉ ngơi, tái tạo sức lao động sau giờ làm việc và giúp giáo viên giảm bớt áp lực và căng thẳng trong công việc.

2.3 Kết quả thực hiện chính sách “giảm bớt” và hiệu quả đối với giảm căng thẳng nghề nghiệp cho giáo viên

Kết quả báo cáo của Jiang Zhaohui - Viện phó Viện Khoa học Giáo dục Trung Quốc năm 2022 tại hội nghị tổng kết kết quả thực hiện chính sách “giảm bớt” cho thấy, sau một năm thực hiện chính sách giảm bớt kết quả đạt được những thành tựu đáng kể như sau:

Vai trò của nhà trường được tăng cường và củng cố. Kể từ khi thực hiện chính sách giảm bớt, các trường học đã tiếp tục nâng cao chất lượng và hiệu quả giáo dục. Vai trò của giáo dục được trở về với bản chất vì con người của nó đã tạo ra những đổi mới về quan niệm giáo dục của người dân trong nước.

Giáo viên và học sinh tham gia nhiều hơn vào các dịch vụ giải trí. Số liệu thống kê cho thấy, có 91.7% giáo viên tham gia vào các dịch vụ này sau giờ học. Trên quan điểm Bộ Giáo dục tiếp tục đẩy mạnh việc bao phủ giáo viên tham gia các hoạt động giải trí, nâng cao trình độ giáo viên thông qua việc đưa các chuyên gia Khoa học công nghệ, nghệ nhân, huấn luyện viên

thể thao... tham gia vào các hoạt động để giáo viên có cơ hội nhiều hơn làm việc với chuyên gia và nâng cao trình độ bản thân.

Chất lượng giáo dục trường học luôn được đảm bảo. Trong năm 2022, Trung Quốc đã có 2.422 học sinh giỏi cấp Bộ. Lựa chọn 34.000 học sinh tài năng để bồi dưỡng. Chính những thành tích này đã tạo nên một động lực không nhỏ cho giáo viên, giúp họ hoàn thành tốt hơn nhiệm vụ giáo dục của mình.

Giáo viên đã được đánh giá một cách chính xác hơn về chất lượng dạy học của bản thân. Thông qua việc quản lý hiệu quả các cơ sở đào tạo ngoài nhà trường, tập trung việc học trong trường đã xóa tan quan niệm “hiệu quả học tập của người học nằm bên ngoài nhà trường” của rất nhiều bậc cha mẹ học sinh, giúp giáo viên tự tin hơn trong công tác dạy học.

Sự phối hợp giáo dục học sinh giữa gia đình - nhà trường - xã hội được nâng cao. Từ đó, gánh nặng giáo dục học sinh của giáo viên được giảm bớt. Sự phân chia trách nhiệm này là biện pháp vô cùng hiệu quả. Giáo viên có nhiều thời gian nghỉ ngơi hơn, tập trung nhiều hơn vào công tác chuyên môn.

Những thành tựu mà chính sách giảm bớt đem lại cũng chính là những động lực to lớn đem lại niềm tin, hi vọng thúc đẩy giáo viên thực hiện tốt công việc của mình.

3. Kết luận

Giai đoạn thực hiện “giảm bớt” chính là giai đoạn tập trung học sinh học tập tại trường học, là giai đoạn học sinh được giảm gánh nặng học tập ngoài trường học và giảm gánh nặng bài tập về nhà. Với yêu cầu chất lượng giáo dục không đổi thì điều này lại chính là yếu tố gây nên căng thẳng cho giáo viên trong việc đảm bảo chất lượng giáo dục. Các chính sách mà Chính phủ Trung Quốc đang thực hiện như: kiểm soát các tài khoản mạng xã hội, gia tăng các phần mềm giáo dục; kiểm tra thường xuyên mức độ căng thẳng nghề nghiệp cho giáo viên; điều chỉnh thời gian làm việc cho giáo viên; toàn xã hội tham gia vào việc giáo dục học sinh... đều là những biện pháp đem lại hiệu quả cao. Các biện pháp giảm căng thẳng nghề nghiệp cho giáo viên của Chính phủ trong giai đoạn thực hiện chính sách giảm bớt đã thực sự hữu ích, góp phần vào việc giảm căng thẳng nghề nghiệp cho giáo viên và đó cũng chính là những kinh nghiệm mà Việt Nam có thể học hỏi, áp dụng.

Lời cảm ơn: Bài viết là kết quả nghiên cứu của Nhiệm vụ thường xuyên theo chức năng: “Biện pháp giảm căng thẳng nghề nghiệp cho giáo viên phổ thông trong bối cảnh đổi mới giáo dục ở một số quốc gia trên thế giới” của Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam năm 2023, do Tiến sĩ Phạm Thị Hồng Thắm làm chủ nhiệm.

Tài liệu tham khảo

- [1] Pham Thi Hong Tham - Vu Pham Gia Han, (2023), *Teacher stress of lower secondary school teachers during the implementation of the 2018 general education curriculum, and teacher stress reduction measures for educational administrators*, Hongkong journal of social sciences, Vol 60 (3). <https://doi.org/10.55463/hkjss.issn.1021-3619.60.90>.
- [2] 李秀, (2022), 小学融合教育教师工作压力、压力应对与社会支持的关系研究. 乐山师范学院特殊教育学院、康复学院. (Nghiên cứu về mối quan hệ giữa căng thẳng trong công việc, ứng phó với căng thẳng và hỗ trợ xã hội của giáo viên giáo dục hòa nhập cấp Tiểu học Trường Giáo dục Đặc biệt và Trường Phục hồi Chức năng, Đại học Sư phạm Leshan).
- [3] Trang web Bộ Giáo dục và Đào tạo Trung Quốc, <http://www.scio.gov.cn/xwfbh/gbwxfbh/xwfbh/jyb/Document/1717960/1717960.htm>.
- [4] 鲍传友, 李晓莉, (2023), “双减”政策下教师的工作压力及其化解. 教师发展研究. (Áp lực công việc của giáo viên và cách giải quyết dưới chính sách “giảm bớt”). Nghiên cứu phát triển giáo viên).
- [5] 刘学, (2023), “双减”政策下教师的工作压力与消减对策. 当代教研论丛. (Áp lực công việc của giáo viên và các biện pháp đối phó với việc cắt giảm theo chính sách “giảm bớt”). Nghiên cứu và giảng dạy đương đại).
- [6] 鲍传友, 李晓莉, (2023), “双减”政策下教师的工作压力及其化解. 北京师范大学教育学部, 教师发展研究.7(01). (Áp lực công việc của giáo viên và giải pháp của nó theo chính sách “giảm bớt”). Khoa Giáo dục, Đại học Sư phạm Bắc Kinh, Nghiên cứu Phát triển giáo viên).
- [7] 赵娜, (2022), 乡村公立中学青年教师工作压力及其纾解策略研究. 华东师范大学. (07) (Nghiên cứu về căng thẳng trong công việc và các chiến lược giải tỏa căng thẳng của giáo viên trẻ tại các trường trung học cơ sở công lập ở nông thôn, Đại học Sư phạm Đông Trung Quốc).
- [8] 尚元东; 张惠芳; 金雨蓬, (2023), 乡村教师工作压力对离职倾向的影响研究. 牡丹江师范学院学报(社会科学版). (04) (Nghiên cứu về tác động của áp lực công việc của giáo viên nông thôn đối với ý định thôi việc. Tạp chí của Đại học Sư phạm Mẫu Đơn Giang (Ấn bản Khoa học Xã hội).
- [9] 刘复兴, 董昕怡, (2022), 实施“双减”政策的关键问题与需要处理好的矛盾关系. 新疆师范大学学报(哲学社会科学). (01) (Những vấn đề mấu chốt trong việc thực hiện chính sách “giảm bớt” và những mâu thuẫn cần giải quyết. Tạp chí Đại học Sư phạm Tân Cương (Triết học và Khoa học Xã hội).
- [10] 孙晓萃, (2020), 读写算: 构建高效课堂 减轻学生负担 提高教学质量. (Đọc, viết và toán: Xây dựng lớp học hiệu quả để giảm bớt gánh nặng cho học sinh và nâng cao chất lượng giảng dạy). <https://www.fx361.cc/page/2020/0608/7589977.shtml> (09).

MEASURES ON REDUCING OCCUPATIONAL STRESS FOR HIGH SCHOOL TEACHERS IN CHINA DURING THE IMPLEMENTATION OF THE "DOUBLE REDUCTION" POLICY

Phạm Thị Hồng Thắm

Email: thampth@vnies.edu.vn
The Viet Nam National Institute of Educational Sciences
No.4 Trinh Hoai Duc street, Dong Da district,
Hanoi, Vietnam

ABSTRACT: *China is a country with an extremely long and sustainable traditional education. Up to now, Chinese education has continued development and innovation. However, in recent years, extra lessons, gifted courses, as well as the burden of homework have caused unfortunate consequences for the development of students and teachers. Student suicides, psychological disorders, and even mental illness have continuously appeared in recent years. The education sector is constantly facing teachers quitting their jobs due to work pressure (刘复兴, 董昕怡, 2022). Therefore, in July 2021, before entering the new school year, the Chinese Government issued a 双减 policy (double reduction) to reduce learning pressure for students by reducing homework and studying practice outside the school, improving the quality of education, and returning education to its "for the learner" nature. It unintentionally creates high pressure on teachers with the requirement of constant educational quality. Through theoretical research, the article points out measures to reduce professional pressure/stress for teachers when implementing this necessary policy. In particular, the Government's measures, macro-level management mechanisms, and solutions from localities, schools, and the whole society show their determination to reduce teachers' labor pressure. The experiences that China has experienced are valuable lessons for Vietnam in the current educational reform process.*

KEYWORDS: Chinese education, double reduction policy, occupational stress, occupational pressure, teacher.