

# ỨNG PHÓ VỚI STRESS CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CÓ KIỂU NHÂN CÁCH KHÁC NHAU

Lê Thị Phương Nga<sup>1</sup>

## TÓM TẮT

*Qua nghiên cứu thực trạng cho thấy kiểu nhân cách phổ biến ở học sinh THPT được thể hiện nhiều nhất là dễ mến, nhạy cảm và hướng ngoại. Học sinh THPT sử dụng khá đa dạng và phong phú các loại ứng phó một cách cảm tính và may rủi, không ổn định. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy học sinh nữ có cách ứng phó cao hơn học sinh nam, học sinh khối lớp 12 sử dụng nhiều cách ứng phó với stress hơn so với khối lớp 10 và lớp 11. Việc nâng cao khả năng ứng phó với stress của học sinh THPT giúp các em tăng khả năng kiểm soát và ứng phó với stress phù hợp với kiểu nhân cách của mình.*

**Từ khóa:** *Stress, ứng phó với stress, nhân cách, học sinh THPT, thành phố Thanh Hóa.*

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vấn đề ứng phó với khó khăn tâm lý nói chung và ứng phó stress nói riêng đã nhận được sự quan tâm nghiên cứu của nhiều tác giả, từ những nghiên cứu lí luận, đến những nghiên cứu thực tiễn. Có thể kể đến những nghiên cứu sau:

Tác giả Nguyễn Hữu Thu, Nguyễn Bá Đạt (2009), với nghiên cứu “*Các kiểu ứng phó với stress trong học tập của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội*” đã chỉ ra: khi đứng trước các tình huống gây stress trong học tập sinh viên chủ yếu sử dụng phương thức thay đổi nhận thức và hành vi của mình. Từ đó các em chủ động hơn trong học tập, giảm bớt sự lo lắng và stress nảy sinh trong quá trình học tập [3].

Nguyễn Thị Diễm Hằng, Trần Thị Hồng Nga, Nguyễn Thị Xuân Hương (2016) chỉ ra thực trạng cách ứng phó stress của sinh viên theo 8 loại cơ bản: *giải quyết vấn đề, cấu trúc lại nhận thức, tìm kiếm chỗ dựa xã hội, bộc lộ cảm xúc, lánh tránh vấn đề, mơ tưởng, cô lập và đổ lỗi cho bản thân* [1; tr.37-42].

Theo tác giả Compas và các cộng sự (2001) cho rằng, nhìn chung có 3 mô hình ứng phó phổ biến ở lứa tuổi trẻ em và vị thành niên: *Một là*, ứng phó tập trung vào vấn đề và tập trung vào cảm xúc; *Hai là*, ứng phó kiểm soát lần thứ nhất và ứng phó kiểm soát lần thứ hai, *Ba là*, ứng phó đối đầu và lánh tránh. Tuy nhiên, các cách phân loại này bị chỉ trích là quá khái quát nên chưa phản ánh rõ một số cách ứng phó đặc trưng ở trẻ vị thành niên. Trên cơ sở đó, Compas và các cộng sự (2001) đã đưa ra mô hình kết hợp được các nhóm ứng phó trên, đó là chia ứng phó thành 02 nhóm ứng phó là: ứng phó có ý thức và ứng phó không ý thức [6].

Theo các tác giả Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983) đã chỉ ra hiệu lực của hỗ trợ xã hội trong việc làm giảm nhẹ tính nhạy cảm với stress. Khi có những người khác đến đến với mình thì ta có nhiều khả năng hơn ứng phó với các tác nhân gây stress nghề nghiệp, với nạn thất nghiệp, sự đổ vỡ của hôn nhân, tình trạng đau ốm nghiêm trọng, và những tai họa khác, cũng như ứng phó với những vấn đề thường nhật trong cuộc sống thiếu một hệ hỗ trợ xã hội rõ là làm gia tăng tính nhạy cảm với bệnh và tử vong. [5].

<sup>1</sup> Phòng Thanh tra Pháp chế, Trường Đại học Hồng Đức; Email: lethiphuongnga@hdu.edu.vn

Như vậy, những nghiên cứu về ứng phó với stress của học sinh đã chỉ ra được các mô hình ứng phó, chiến lược ứng phó và kỹ năng ứng phó điển hình của các nhóm học sinh. Từ đó, đưa ra những nghiên cứu đo lường, đánh giá hành vi ứng phó của học sinh thông qua việc xây dựng, hoàn thiện và Việt hóa những thang đo ứng phó. Như vậy việc nghiên cứu về ứng phó với stress trên học sinh THPT nói chung có ý nghĩa về mặt lý luận và thực tiễn.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu tài liệu; Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi: Bảng kiểm Chiến lược ứng phó (Coping Strategies Inventory - CSI) của Garcia và các cộng sự (2007), Thang đo năm nhân tố rút gọn Big Five Inventory - Short Form (BFI -S) của tác giả Frieder R. Lang và đồng nghiệp (2011), Thang đo stress (Percievd Stress Scale -PSS) của Cohen & Williamson (1988); Phương pháp chuyên gia; Phương pháp phỏng vấn sâu; Phương pháp quan sát; Phương pháp nghiên cứu trường hợp; Phương pháp xử lý số liệu bằng thống kê toán học. Nghiên cứu được thực hiện trên 571 học sinh THPT.

## 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

### 3.1. Kết quả nghiên cứu thực tiễn về ứng phó với stress của học sinh trung học phổ thông có kiểu nhân cách khác nhau

#### 3.1.1. Kiểu nhân cách của học sinh trung học phổ thông nói chung

**Bảng 1. Các kiểu nhân cách của học sinh THPT**

| STT | Kiểu nhân cách       | ĐTB  | ĐLC  |
|-----|----------------------|------|------|
| 1   | Nhạy cảm             | 3.10 | 0.85 |
| 2   | Hướng ngoại          | 3.08 | 0.89 |
| 3   | Sẵn sàng trải nghiệm | 3.05 | 0.83 |
| 4   | Dễ mến               | 3.60 | 0.80 |
| 5   | Tận tâm              | 3.04 | 0.78 |

Kết quả nghiên cứu cho thấy kiểu nhân cách “Dễ mến” được thể hiện nhiều nhất ở học sinh (ĐTB = 3.60), tiếp đến là kiểu nhân cách “nhạy cảm”, “hướng ngoại”. Cuối cùng là “sẵn sàng trải nghiệm” và “tận tâm” được biểu hiện thấp nhất (ĐTB = 3.05 và 3.04). Mỗi kiểu nhân cách có đặc điểm đặc trưng riêng.

#### 3.1.2. Đánh giá chung về cách ứng phó với stress của học sinh trung học phổ thông

**Bảng 2. Cách ứng phó với stress của học sinh THPT**

| Cách ứng phó              | ĐTB  | ĐLC  |
|---------------------------|------|------|
| 1. Cấu trúc lại nhận thức | 3.32 | 0.68 |
| 2. Đổ lỗi bản thân        | 3.22 | 0.77 |
| 3. Mơ tưởng               | 3.62 | 0.77 |
| 4. Bộc lộ cảm xúc         | 3.03 | 0.63 |
| 5. Tìm kiếm hỗ trợ xã hội | 3.42 | 0.79 |
| 6. Giải quyết vấn đề      | 3.35 | 0.66 |
| 7. Lảng tránh vấn đề      | 2.97 | 0.69 |
| 8. Cô lập bản thân        | 3.21 | 0.78 |

Kết quả bảng trên ta thấy, trong 8 cách ứng phó với stress thì học sinh THPT sử dụng khá đa dạng, phong phú các loại ứng phó một cách cảm tính và may rủi. Bên cạnh việc sử dụng các cách ứng phó hiệu quả như: “Cấu trúc lại nhận thức” (ĐTB = 3.32), “Tìm kiếm hỗ trợ xã hội” (ĐTB = 3.42), “Giải quyết vấn đề” (ĐTB = 3.35), “Bộc lộ cảm xúc” (ĐTB = 3.03). Với cách thức “tìm kiếm hỗ trợ xã hội”, các biểu hiện ứng phó bằng hành động như “trò chuyện với những người thân thiết của mình” hay “tôi dành thời gian cùng bạn bè” và “yêu cầu một người bạn hay một người thân mà tôi kính trọng cho tôi lời khuyên” được học sinh sử dụng nhiều nhất. Tuy nhiên học sinh cũng dùng cách ứng phó không hiệu quả như: “Mơ tưởng” (ĐTB = 3.62), “Đổ lỗi cho bản thân” (ĐTB = 3.22), “Cô lập bản thân” (ĐTB = 3.21), “Lảng tránh vấn đề” (ĐTB = 2.97), trong đó đặc biệt “mơ tưởng” được sử dụng thường xuyên nhất trong 8 cách ứng phó được nêu ra. Sự không ổn định và nhất quán trong việc sử dụng các cách ứng phó với stress phần nào cho thấy khả năng ứng phó với stress của học sinh chưa cao.

### 3.1.3. Sự khác biệt về cách ứng phó với stress của học sinh trung học phổ thông

*Sự khác biệt về cách ứng phó với stress của học sinh THPT dưới góc độ giới tính*

**Bảng 3. Cách ứng phó với stress của học sinh THPT dưới góc độ giới tính**

| Cách ứng phó              | Nam  |      | Nữ   |      | t     | P     |
|---------------------------|------|------|------|------|-------|-------|
|                           | ĐTB  | ĐLC  | ĐTB  | ĐLC  |       |       |
| 1. Cấu trúc lại nhận thức | 3.30 | 0.67 | 3.33 | 0.70 | -0.57 | 0.57  |
| 2. Đổ lỗi bản thân        | 3.21 | 0.76 | 3.23 | 0.79 | -0.39 | 0.70  |
| 3. Mơ tưởng               | 3.54 | 0.78 | 3.68 | 0.75 | -2.26 | 0.02* |
| 4. Bộc lộ cảm xúc         | 2.98 | 0.63 | 3.08 | 0.62 | -1.96 | 0.04* |
| 5. Tìm kiếm hỗ trợ xã hội | 3.43 | 0.76 | 3.42 | 0.83 | 0.16  | 0.87  |
| 6. Giải quyết vấn đề      | 3.41 | 0.67 | 3.29 | 0.64 | 2.23  | 0.03* |
| 7. Lảng tránh vấn đề      | 2.97 | 0.70 | 2.98 | 0.67 | -0.12 | 0.91  |
| 8. Cô lập bản thân        | 3.19 | 0.77 | 3.22 | 0.80 | -0.43 | 0.67  |

Ghi chú \*:  $P < 0.05$

Kết quả khảo sát cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai giới về mức độ sử dụng cách ứng phó “*giải quyết vấn đề*” ( $t = 2,23$ ;  $p < 0,05$ ), “*mơ tưởng*” ( $t = -2,26$ ;  $p < 0,05$ ) và “*bộc lộ cảm xúc*” ( $t = -1,96$ ;  $p < 0,05$ ). Trong đó, học sinh nữ có cách ứng phó cao hơn học sinh nam ở cách ứng phó “*mơ tưởng*” và “*bộc lộ cảm xúc*”; còn học sinh nam có cách ứng phó cao hơn học sinh nữ ở cách ứng phó “*giải quyết vấn đề*”. Ngược lại, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nam và nữ ở cách ứng phó “*cấu trúc lại nhận thức*”, “*đổ lỗi bản thân*”, “*tìm kiếm hỗ trợ xã hội*”, “*lảng tránh vấn đề*” và “*cô lập bản thân*”.

Mặt khác, việc “*bộc lộ cảm xúc*” ra bên ngoài cũng được học sinh nữ thực hiện tốt hơn học sinh nam. Qua phỏng vấn sâu: “*Khi gặp khó khăn em thường khóc một trận cho thỏa hoặc tìm một nơi vắng vẻ để hét thật to, có như vậy mới làm cho tinh thần của em phần chần hơn nhiều*” (L.M.N học sinh lớp 11). Điều này có thể là do học sinh nữ thường dễ chia sẻ cảm xúc với bạn bè, người thân hơn học sinh nam. Thêm vào đó, học sinh nữ cũng có nhiều chỗ dựa xã hội về mặt cảm xúc hơn trong khi học sinh nam có nhiều chỗ dựa xã hội về mặt công việc hơn.



Kết quả nghiên cứu cho thấy, đối với những học sinh thuộc kiểu nhân cách nhạy cảm khi gặp những vấn đề stress trong cuộc sống các em thường sử dụng cách ứng phó tiêu cực như “đổ lỗi bản thân” (chiếm 38,3%), “mơ tưởng” (23,2%) và “cô lập bản thân” (chiếm 21,0%) nhiều hơn các kiểu nhân cách khác. Trong khi đó, những học sinh có kiểu nhân cách hướng ngoại lại lựa chọn những cách ứng phó như “tìm kiếm hỗ trợ xã hội” (chiếm 29,5%), “giải quyết vấn đề” (19,3) và “bộc lộ cảm xúc” (chiếm 13,2%); học sinh có kiểu nhân cách “sẵn sàng trải nghiệm” thì thường sử dụng các cách ứng phó như “giải quyết vấn đề” (36,9%), “cấu trúc lại nhận thức” (16,4%) và “đổ lỗi bản thân” (12,3%) nhiều hơn kiểu nhân cách “dễ mền” và “tận tâm”. Còn những học sinh thuộc kiểu nhân cách “dễ mền” và “tận tâm” thì lại lựa chọn những cách ứng phó nhằm giảm thiểu sự căng thẳng như “giải quyết vấn đề”, “tìm kiếm hỗ trợ xã hội” và “cấu trúc lại nhận thức”. Đó là những nét khác nhau chủ yếu của các kiểu nhân cách trong cách ứng phó với stress của học sinh THPT hiện nay. Nguyên nhân là do mỗi kiểu nhân cách có những đặc điểm tâm lý đặc trưng riêng biệt như: người có kiểu nhân cách nhạy cảm thì thường dễ lo âu, thất vọng, dễ bị công kích và tổn thương; người có kiểu nhân cách hướng ngoại thì thường có tính cạnh tranh cao và rất tích cực tham gia những hoạt động xã hội...

### **3.3. Một số biện pháp góp phần nâng cao khả năng ứng phó với stress của học sinh trung học phổ thông**

*Nâng cao nhận thức về dấu hiệu, tác hại và tác nhân gây ra stress cho học sinh nói chung và đặc biệt là học sinh THPT ở các kiểu nhân cách nói riêng*

Nâng cao nhận thức về các dấu hiệu, tác hại, tác nhân gây ra stress qua việc tuyên truyền trên các phương tiện thông tin đại chúng, cần phải chú ý cung cấp thêm cho học sinh những hiểu biết về stress cũng như cách phòng tránh stress. Đồng thời thường xuyên tổ chức những buổi sinh hoạt chuyên đề, thành lập những phòng tham vấn tâm lý nhằm cung cấp cho học sinh những liệu pháp tâm lý cũng như việc huấn luyện cho học sinh cách thức thực hiện một số liệu pháp tâm lý phù hợp.

*Nâng cao khả năng tự đánh giá các yếu tố xã hội (khách quan) và cá nhân (chủ quan) tác động đến cách ứng phó với stress của học sinh THPT*

Tổ chức cho học sinh THPT các hoạt động, các chương trình giao lưu, buổi tọa đàm, tập huấn, học cách chấp nhận hoàn cảnh thực tại, thông qua các buổi sinh hoạt và các buổi ngoại khóa đa dạng, hấp dẫn như tổ chức trò chơi, thi ứng phó với các tình huống giả định, chia sẻ những kinh nghiệm bản thân về ứng phó với stress... Thông qua các hoạt động này, học sinh biết cách phân tích, nhìn nhận vấn đề theo chiều hướng tích cực, tránh những suy nghĩ tiêu cực, không kiểm soát được tình hình và sử dụng các nguồn lực cá nhân, xã hội một cách hiệu quả để ứng phó với những stress trong cuộc sống, cũng như nhận thức được giá trị của bản thân tốt hơn và chín chắn hơn trong mọi suy nghĩ, hành động.

*Hình thành và phát triển kỹ năng ứng phó với stress cho học sinh nói chung và cho học sinh THPT có kiểu nhân cách khác nhau nói riêng*

Việc giáo dục kỹ năng ứng phó với stress có thể được thực hiện thông qua nhiều hình thức khác nhau như: thường xuyên tổ chức các buổi giao lưu giữa các đối tượng học sinh để

họ có cơ hội bày tỏ những tâm tư, tình cảm nguyện vọng của mình... Triển khai các biện pháp trên trong các hoạt động ngoại khóa và các buổi sinh hoạt của câu lạc bộ kỹ năng sống với những hoạt động đa dạng, hấp dẫn như: tổ chức trò chơi, chia sẻ kinh nghiệm bản thân về cách kiểm soát stress... Tích hợp lồng ghép với các môn học, giáo dục giá trị sống, ứng phó với căng thẳng ngay trong nhà trường.

*Xây dựng và sử dụng hiệu quả mạng lưới liên kết giữa học sinh với gia đình và các tổ chức, đoàn thể xã hội nhằm hỗ trợ kịp thời và nâng cao khả năng ứng phó với stress cho học sinh THPT*

Biện pháp này có thể được tiến hành thông qua các buổi tọa đàm trao đổi kinh nghiệm giữa nhà trường và gia đình... Giáo viên khi cần có thể làm việc trực tiếp với phụ huynh học sinh, nhất là gia đình của những em có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn và còn hạn chế về khả năng ứng phó với stress để trao đổi và tìm hướng giúp đỡ phù hợp. Nhà trường cũng cần phối hợp với chính quyền địa phương trong việc theo dõi, giám sát tình hình thực tế ở những gia đình học sinh có hoàn cảnh khó khăn, nhất là những vấn đề liên quan đến cuộc sống (khó khăn về kinh tế...) thông qua việc tổ chức các chương trình hoạt động hướng tới việc giáo dục khả năng ứng phó với stress cho các em.

*Triển khai và phát huy hiệu quả hoạt động của trung tâm tư vấn, tham vấn học đường cho học sinh trong nhà trường phổ thông*

Các trường xây dựng các chuyên đề về tư vấn tâm lý cho học sinh và bố trí thành các bài giảng riêng hoặc lồng ghép trong các tiết sinh hoạt lớp, sinh hoạt Đoàn - Đội; Tổ chức dạy tích hợp các nội dung tư vấn tâm lý cho học sinh trong các môn học chính khóa và hoạt động trải nghiệm, hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp. Đồng thời tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề, hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, tọa đàm về các chủ đề liên quan đến nội dung cần tư vấn cho học sinh; cung cấp tài liệu, thường xuyên trao đổi với cha mẹ học sinh về diễn biến tâm lý và các vấn đề cần tư vấn, hỗ trợ cho học sinh.

## 4. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

### 4.1. Kết luận

Qua nghiên cứu lý luận và thực trạng ứng phó với stress của học sinh THPT có kiểu nhân cách khác nhau có thể rút ra một số kết luận sau:

Ứng phó với stress của học sinh THPT gồm có 8 cách ứng phó khá phổ biến được biểu hiện thông qua suy nghĩ, cảm xúc và hành động, cụ thể như sau: cấu trúc lại nhận thức, đổ lỗi cho bản thân, mơ tưởng, bộc lộ cảm xúc, giải quyết vấn đề, tìm kiếm hỗ trợ xã hội, lảng tránh vấn đề và cô lập bản thân. Học sinh THPT có kiểu nhân cách nổi trội là kiểu nhân cách dễ mến, tiếp theo là kiểu nhân cách nhạy cảm, hướng ngoại và sẵn sàng trải nghiệm, cuối cùng là kiểu nhân cách tận tâm.

Ứng phó với stress của học sinh THPT bị ảnh hưởng bởi các yếu tố chủ quan và khách quan. Các yếu tố chủ quan đó là: tinh thần lạc quan - bi quan, mức độ stress... Yếu tố khách quan đó là chỗ dựa xã hội (gia đình, bạn bè, môi trường học tập trong nhà trường...). Nghiên cứu đã đề xuất 5 biện pháp góp phần nâng cao khả năng ứng phó với stress cho học sinh.

## 4.2. Khuyến nghị

*Đối với các tổ chức, đoàn thể xã hội như: Bộ Giáo dục - Đào tạo, Đoàn Thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh...*

Cần tổ chức các khoá tập huấn về stress và ứng phó với stress, quản lý thời gian, các kỹ năng sống cần thiết khác cho các đối tượng quan tâm cũng như các thanh niên đang sống và học tập tại địa phương để nâng cao đời sống tinh thần cho họ. Đây là một yếu tố quan trọng giúp họ thấy cuộc sống của mình có ý nghĩa hơn, có mục tiêu hơn, giúp họ giảm bớt stress.

*Đối với các trường trung học phổ thông*

Cần tạo ra môi trường học tập lành mạnh, xây dựng văn hoá và bầu không khí trường học nuôi dưỡng và thúc đẩy sự tin yêu giữa các thành viên. Bên cạnh đó, tổ chức các khóa tập huấn cho giáo viên và học sinh nhằm nâng cao nhận thức về việc phòng ngừa và ứng phó hiệu quả với stress. Ngoài ra, có thể mở trung tâm tham vấn học đường cho học sinh ngay trong trường học. Trung tâm tham vấn là nơi mà học sinh có thể tin cậy trao đổi, giải bày những buồn phiền và tìm cách giải quyết hợp lý nhất.

*Đối với các gia đình của học sinh trung học phổ thông*

Cha mẹ cần phải gần gũi, quan tâm tới đời sống tâm tư tình cảm của con mình, chủ động lắng nghe tích cực, chia sẻ chân thành, phát hiện và hỗ trợ kịp thời khi các em gặp phải những áp lực trong học tập, trong cuộc sống. Đồng thời, thường xuyên phối hợp với giáo viên và nhà trường THPT để định hướng nghề nghiệp phù hợp với kiểu nhân cách, năng lực và nguyện vọng của học sinh, giúp các em giảm thiểu stress.

*Đối với học sinh trung học phổ thông*

Cần chủ động nâng cao hiểu biết về việc phòng ngừa và ứng phó hiệu quả khi gặp những tình huống stress trong cuộc sống cũng như quan tâm, lắng nghe, chia sẻ với cha mẹ, và chủ động tìm kiếm sự trợ giúp từ cha mẹ khi gặp phải khó khăn trong học tập và cuộc sống. Đồng thời phát triển các mối quan hệ bạn bè tích cực dựa trên nguyên tắc tôn trọng lẫn nhau, quan tâm, chia sẻ và hỗ trợ lẫn nhau mỗi khi gặp stress trong học tập và cuộc sống.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Nguyễn Thị Diễm Hằng, Trần Thị Hồng Nga, Nguyễn Thị Xuân Hương (2016), Thực trạng và một số giải pháp nâng cao khả năng ứng phó stress cho sinh viên, *Tạp chí Thông tin Khoa học và Công nghệ Quảng Bình*, 6, tr.37-42.
- [2] Nguyễn Văn Lược (2016), Chiến lược ứng phó với những khó khăn trong cuộc sống của “Trẻ em bị bỏ lại” ở nông thôn do bố mẹ đi làm ăn xa, *Tạp chí Tâm lý học*, Số tháng 11, tr.42-53.
- [3] Nguyễn Hữu Thụ, Nguyễn Bá Đạt (2009), Các kiểu ứng phó với stress trong học tập của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội, *Tạp chí Tâm lý học*, Số tháng 3, tr.41-46

- [4] Nguyễn Phước Cát Tường, Đinh Thị Hồng Vân (2012), Mối quan hệ giữa các cách ứng phó với stress và tính thần lạc quan, *Tạp chí Tâm lý học*, Số 3 (156).
- [5] Compas, B E, Connor-Smith, J. K., Saltzman, H, Thomsen, a H., Wadsworth, M E (2001), Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research, *Psychological Bulletin*.
- [6] Compas, B E, Connor-Smith, J. K., Saltzman, H, Thomsen, a H., & Wadsworth, M E (2001), Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research, *Psychological Bulletin*.

## RESPONSE TO HIGH SCHOOL STUDENTS' STRESS WITH DIFFERENT PERSONALITIES

Le Thi Phuong Nga

### ABSTRACT

*Research on the situation shows that the most common personality type in high school students is likable, sensitive and extroverted. High school students use quite a variety and richness of emotional and unstable responses. The results also show that female students have a better coping style than male students. Grade 12 students use more ways to cope with stress than grade 10 and 11. Improving the ability to cope with stress for high school students can help them increase their ability to control and cope with stress in accordance with their personality type.*

**Keywords:** *Stress, handling with stress, personality, high school students, Thanh Hoa city.*

\* Ngày nộp bài: 22/2/2023; Ngày gửi phản biện: 23/2/2023; Ngày duyệt đăng: 28/2/2023