

MỐI LIÊN HỆ GIỮA KIỂM SOÁT TÂM LÝ CỦA CHA MẸ VÀ CẢM NHẬN HẠNH PHÚC CỦA THANH THIẾU NIÊN

Đào Lan Hương

Học viện Phụ nữ Việt Nam.

TÓM TẮT

Nghiên cứu nhằm khám phá mối quan hệ giữa kiểm soát tâm lý của cha mẹ và cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên, thông qua nghiên cứu 664 thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 12 đến 18 tại tỉnh Bắc Ninh và thành phố Hà Nội. Trong nghiên cứu này, chúng tôi đã sử dụng ba công cụ đo lường hạnh phúc: thang đo *Hài lòng với cuộc sống* (SWLS), thang đo *Hạnh phúc tinh thần* (Warwick-Edinburgh - WEMWBS) và thang đo *Hạnh phúc phụ thuộc* (HIS). Thêm vào đó, thang đo *Kiểm soát tâm lý - thiếu tôn trọng* (PCDS) đã được sử dụng để đánh giá mức độ kiểm soát tâm lý của cha mẹ trong gia đình. Kết quả nghiên cứu cho thấy kiểm soát tâm lý của cha và mẹ có tương quan nghịch đối với hạnh phúc của thanh thiếu niên. Kiểm soát tâm lý của cha và mẹ đều ảnh hưởng nhiều nhất đến *hài lòng với cuộc sống*, sau đó là đến *hạnh phúc tinh thần* và ảnh hưởng ít nhất đến *hạnh phúc phụ thuộc*. Kết quả nghiên cứu nhấn mạnh tầm quan trọng của việc giảm kiểm soát tâm lý của cha mẹ nhằm nâng cao hạnh phúc cho thanh thiếu niên.

Từ khóa: Kiểm soát tâm lý; Cảm nhận hạnh phúc; Thanh thiếu niên; Cha mẹ.

Ngày nhận bài: 5/2/2025; Ngày duyệt đăng bài: 25/10/2025.

1. Mở đầu

Gia đình vẫn luôn giữ vai trò trung tâm trong việc hình thành và phát triển nhân cách, cảm xúc cũng như tâm lý của thanh thiếu niên - giai đoạn được xem là bước chuyển quan trọng từ thời thơ ấu sang tuổi trưởng thành. Trong đó, cách thức cha mẹ kiểm soát và tương tác với con, đặc biệt là hành vi kiểm soát tâm lý, được xem là yếu tố có ảnh hưởng sâu sắc đến quá trình phát triển tâm lý - xã hội của trẻ.

Kiểm soát tâm lý được hiểu là hình thức kiểm soát tinh vi, trong đó cha mẹ sử dụng các chiến lược phi vật lý để điều chỉnh cảm xúc và hành vi của con thông qua việc tạo cảm giác tội lỗi, rút lui tình cảm, chỉ trích hoặc kiểm soát cá nhân quá mức. Schaefer (1965) là người đầu tiên mô tả hành vi này như một nỗ lực nhằm hạn chế sự phát triển độc lập của trẻ. Tiếp nối hướng nghiên cứu đó, Barber (1996) khẳng định rằng kiểm soát tâm lý là một kiểu kiểm soát tiêu cực, mang tính xâm nhập và thao túng không gian cảm xúc của con.

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng kiểm soát tâm lý của cha mẹ có thể dẫn đến những hậu quả tiêu cực trong sự phát triển của thanh thiếu niên (Barber

và Harmon, 2002). Cụ thể, hành vi này làm cản trở sự phát triển của tính tự chủ, sự hình thành bản sắc cá nhân, khả năng cá thể hóa và tự quyết (Soenens và Vansteenkiste, 2010; Scharf và Goldner, 2018). Đồng thời, kiểm soát tâm lý cũng ảnh hưởng đến khả năng điều chỉnh cảm xúc - yếu tố liên quan trực tiếp đến cảm giác tự ti, điều chỉnh hành vi kém và các rối loạn nội tâm hóa và ngoại tâm hóa (Gugliandolo và cộng sự, 2015; Ha và Jue, 2018). Những tác động tiêu cực này được ghi nhận trong nhiều bối cảnh văn hóa khác nhau, kể cả trong các xã hội mang tính tập thể, nơi hành vi kiểm soát của cha mẹ thường được hiểu như một biểu hiện của sự quan tâm và yêu thương (Pettit và cộng sự, 2001; Barber và cộng sự, 2005; Finkenauer và cộng sự, 2005; Koçak và cộng sự, 2017; Symeou và Georgiou, 2017; Gargurevich và Soenens, 2016; Scharf và Goldner, 2018). Nghiên cứu của Pérez và cộng sự (2021) cho thấy thanh thiếu niên thường nhận định mức độ kiểm soát tâm lý từ mẹ cao hơn so với báo cáo từ chính các bà mẹ. Mức độ lo âu chia ly của mẹ, xung đột giữa cha mẹ và cảm giác thất vọng ở trẻ là những yếu tố có liên quan đến hành vi kiểm soát tâm lý cao hơn từ phía mẹ. Ngược lại, khả năng kiểm soát cảm xúc hiệu quả ở thanh thiếu niên lại cho thấy mối liên hệ với mức độ kiểm soát thấp hơn.

Ở Việt Nam, trong bối cảnh văn hóa Á Đông coi trọng sự tôn kính người lớn và đòi hỏi sự tuân thủ, kiểm soát tâm lý vẫn bị hiểu nhầm là biểu hiện của sự quan tâm. Tuy vậy, các nghiên cứu cụ thể cho thấy: Kiểm soát của cha mẹ - bất kể mục đích - làm tăng nguy cơ kinh nghiệm tiêu cực như bị bắt nạt, cảm giác cô đơn, ý định tự tử ở thanh thiếu niên Việt Nam (Nguyen H. T. L. và cộng sự, 2019). Một nghiên cứu năm 2020 tại các thành phố lớn như Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh và Huế trên hơn 700 học sinh trung học cho thấy cha mẹ có thái độ bảo hộ quá mức hoặc độc đoán làm tăng đáng kể nguy cơ gặp khó khăn về tâm lý (mental difficulties) (La T. T. T. và cộng sự, 2020). Đồng thời, mức độ bảo hộ quá mức và kiểm soát độc đoán từ phía người mẹ lại có liên hệ với mức trí tuệ cảm xúc thấp hơn - tức là khả năng điều chỉnh cảm xúc kém hơn ở thanh thiếu niên (Nguyen Q. A. N. và cộng sự, 2020). Bên cạnh đó, kiểm soát tâm lý từ cha mẹ có mối liên hệ dương mạnh với hành vi lệch chuẩn tại trường học (Tran T. H. và cộng sự, 2021).

Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu về tác động tiêu cực của kiểm soát tâm lý đến các mặt phát triển tâm lý xã hội của thanh thiếu niên, nhưng hiện vẫn còn khá ít công trình chuyên sâu về mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý của cha mẹ và cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên. Cảm nhận hạnh phúc đang dần được coi là chỉ báo quan trọng về chất lượng cuộc sống và sức khỏe tâm thần ở thanh thiếu niên. Theo quan điểm của Diener và cộng sự (1985), cảm nhận hạnh phúc được thể hiện qua mức độ hài lòng với cuộc sống nói chung. Clarke và cộng sự (2011) bổ sung thêm chiều kích cảm xúc tích cực, sự lạc quan và năng lượng sống như những yếu tố cấu thành trạng thái hạnh phúc. Trong khi đó, từ góc nhìn văn hóa học, Hitokoto và Uchida (2015) nhấn mạnh vai trò của sự hòa hợp trong

các mối quan hệ xã hội như một thành tố trung tâm của hạnh phúc ở các quốc gia phương Đông. Từ cách tiếp cận đa chiều đó trong nghiên cứu này chúng tôi hiểu cảm nhận hạnh phúc là biểu hiện của trạng thái cảm xúc và sự đánh giá chủ quan của cá nhân về mức độ thỏa mãn với cuộc sống nói chung, về trạng thái tinh thần khỏe mạnh cho phép cá nhân ứng phó hiệu quả với các thách thức trong cuộc sống và hiện thực hóa tiềm năng bản thân, đồng thời đạt được sự hài hòa trong các mối quan hệ xã hội. Những yếu tố này có mối liên hệ chặt chẽ với sức khỏe tâm thần và sự trưởng thành về mặt cảm xúc - xã hội của thanh thiếu niên.

Xuất phát từ những cơ sở lý luận và thực tiễn nêu trên, nghiên cứu này được thực hiện nhằm phân tích mối quan hệ giữa kiểm soát tâm lý của cha mẹ và cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên. Bài viết không chỉ góp phần mở rộng hiểu biết về các tác động tiêu cực tiềm ẩn của phong cách giáo dục này, mà còn mong muốn cung cấp thêm bằng chứng thực nghiệm để định hướng cho các can thiệp gia đình, từ đó góp phần thúc đẩy sự phát triển lành mạnh và hạnh phúc bền vững cho thế hệ trẻ trong bối cảnh xã hội hiện đại.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Thu thập số liệu

Quá trình thu thập số liệu được tiến hành qua hai đợt khảo sát. Khảo sát lần thứ nhất nhằm thử nghiệm và điều chỉnh bộ công cụ nghiên cứu; khảo sát lần thứ hai là điều tra chính thức. Bảng hỏi được phát trực tiếp cho học sinh tại lớp, mỗi lớp từ 30 - 40 học sinh. Trước khi trả lời, học sinh được thông tin đầy đủ về mục đích nghiên cứu, cam kết bảo mật thông tin cá nhân, cũng như quyền được biết kết quả nghiên cứu. Mỗi học sinh mất khoảng 10 - 15 phút để hoàn thành bảng hỏi.

2.2. Mẫu nghiên cứu

Khảo sát thử nghiệm (lần 1) được thực hiện với 257 học sinh (99 nam, 158 nữ), độ tuổi từ 12 - 18. Khảo sát chính thức (lần 2) được tiến hành với 664 học sinh, gồm 330 nam (49,7%) và 334 nữ (50,3%), tuổi từ 12 - 18 (tuổi trung bình (M) = 14,2; độ lệch chuẩn (SD) = 1,67), đang theo học tại 6 trường trung học cơ sở (THCS) và trung học phổ thông (THPT) ở thành phố Hà Nội và tỉnh Bắc Ninh. Trong quá trình thu thập dữ liệu, nghiên cứu viên và giáo viên chủ nhiệm lớp có mặt tại lớp học để hướng dẫn, giải thích và hỗ trợ học sinh khi cần thiết.

2.3. Công cụ nghiên cứu

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng bảng hỏi làm công cụ thu thập dữ liệu. Thông qua lần khảo sát thử, các thang đo được lựa chọn kỹ lưỡng dựa trên độ tin cậy, tính hiệu lực và khả năng thích ứng nhằm đo lường các khía cạnh liên quan đến kiểm soát tâm lý của cha mẹ và cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên. Nghiên cứu sử dụng các thang đo chính dưới đây:

Thang đo Kiểm soát tâm lý - thiếu tôn trọng (Psychological Control - Disrespect Scale - PCDS) do Barber và cộng sự (2012) phát triển, nhằm đánh giá mức độ kiểm soát tâm lý từ phía cha mẹ, đặc biệt tập trung vào các hành vi thiếu tôn trọng trẻ. Thang đo gồm 8 mục hỏi, đo lường một yếu tố đơn nhất. Định dạng Likert 3 mức (1- Không giống cha/mẹ tôi; 2- Giống một phần; 3- Rất giống cha/mẹ tôi). Hệ số Alpha của Cronbach trong nghiên cứu hiện tại là 0,78 đối với cha và 0,79 đối với mẹ.

Thang đo HÀi lòng với cuộc sống (Satisfaction with Life Scale - SWLS) (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985), nhằm mục tiêu đo lường mức độ hài lòng tổng quát với cuộc sống của thanh thiếu niên. Thang đo có cấu trúc: 5 mục hỏi. Định dạng thang Likert ban đầu gồm 7 mức độ (1- Hoàn toàn không đúng; 7- Rất đúng). Do hai thang đo còn lại về hạnh phúc có 5 mức độ, nên khi muốn đo cảm nhận hạnh phúc chung chúng tôi đã đổi điểm thang đo từ 7 mức độ xuống còn 5 mức độ, bao gồm: 1- Hoàn toàn không đúng và không đúng thành không đúng, 2- Ít đúng; 3- Đúng nhiều hơn sai; 4- Khá đúng và 5- Đúng và rất đúng thành rất đúng. Hệ số Alpha của Cronbach đạt 0,75.

Thang đo Cảm nhận hạnh phúc tinh thần (Mental Well-being Scale) của Clarke và cộng sự (2011) gồm 14 mục hỏi, phản ánh hai tiếp cận lý thuyết về hạnh phúc: Hedonism (tập trung vào cảm xúc tích cực) và Eudaimonism (tập trung vào sự phát triển cá nhân). Định dạng Likert 5 mức từ “Không đúng” đến “Rất đúng”. Trong nghiên cứu hiện tại, hệ số Alpha của Cronbach đạt 0,75. Nội dung các mục hỏi được đánh giá là phù hợp với các giá trị phổ quát và có thể áp dụng với đối tượng thanh thiếu niên Việt Nam.

Thang đo Hạnh phúc phụ thuộc (Interdependent Happiness Scale - HIS) của Hitokoto và Uchida (2015), gồm 9 mục hỏi, đo lường cảm nhận hạnh phúc dựa trên sự hài hòa và gắn kết trong các mối quan hệ xã hội. Đây là thang đo được phát triển trên nền tảng văn hóa phương Đông, do đó có sự tương thích tự nhiên với bối cảnh Việt Nam. Định dạng Likert 5 mức (1- Hoàn toàn không đúng; 5- Hoàn toàn đúng). Hệ số Alpha của Cronbach trong nghiên cứu đạt 0,76, thể hiện mức độ tin cậy tốt.

Thang đo Cảm nhận hạnh phúc chung là sự kết hợp của ba thang đo gốc hài lòng với cuộc sống, hạnh phúc tinh thần và hạnh phúc phụ thuộc. Sau khi chuyển thang đo HÀi lòng với cuộc sống từ 7 mức độ xuống còn 5 mức độ thì có sự thay đổi vị trí ở một số item. Cụ thể sau khi phân tích nhân tố, thang đo Cảm nhận hạnh phúc chung gồm ba nhân tố: hài lòng với cuộc sống từ 5 item tăng lên 7 item, thang Hạnh phúc tinh thần từ 14 item còn 10 item và thang Hạnh phúc phụ thuộc từ 9 item tăng lên 11 item. Hệ số tin cậy Alpha của Cronbach của các tiểu thang đo mới này lần lượt là: HÀi lòng với cuộc sống (7 item): 0,75; Hạnh phúc tinh thần (10 item): 0,79; Hạnh phúc phụ thuộc (11 item): 0,79 và cảm nhận hạnh phúc chung: 0,88. Điểm của ba tiểu thang đo HÀi lòng cuộc sống, hạnh phúc tinh thần và hạnh phúc phụ thuộc được tính bằng điểm trung bình chung

của các item của từng tiêu thang đo sau khi phân tích nhân tố; điểm thang đo Hạnh phúc chung được tính là điểm trung bình chung của tất cả các nhân tố mới từ ba tiêu thang đo kết hợp.

2.4. Phân tích dữ liệu

Dữ liệu thu thập được phân tích bằng các kỹ thuật thống kê, bao gồm:

Phân tích mô tả: Tổng quan đặc điểm khách thể và các biến đo lường.

Phân tích nhân tố: Nhằm kiểm định độ tin cậy và độ hiệu lực của các thang đo.

Tính điểm trung bình các thang đo: điểm của mỗi thang đo được tính bằng giá trị trung bình cộng của các mục hỏi thành phần, qua đó phản ánh mức độ đặc trưng của từng biến tiềm ẩn.

Kiểm định tương quan: xác định mối quan hệ giữa kiểm soát tâm lý của cha mẹ và các chiều cạnh của cảm nhận hạnh phúc.

Mô hình hồi quy đa biến: đánh giá mức độ ảnh hưởng của yếu tố kiểm soát tâm lý của cha và mẹ đến các chiều cạnh của cảm nhận hạnh phúc.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Thực trạng kiểm soát tâm lý của cha mẹ

Nghiên cứu đã đo lường mức độ kiểm soát tâm lý của cha mẹ thông qua đánh giá từ phía thanh thiếu niên. Điểm trung bình cho thấy mức độ kiểm soát tâm lý từ cha là 1,67 (SD = 0,48), trong khi đó từ mẹ là 1,75 (SD = 0,49). Kết quả này phản ánh rằng cả cha và mẹ đều có xu hướng kiểm soát tâm lý ở mức độ trung bình, tuy nhiên sự kiểm soát từ mẹ được cảm nhận cao hơn một chút so với cha (bảng 1).

Bảng 1: Điểm trung bình đánh giá của thanh thiếu niên về mức độ kiểm soát tâm lý của cha mẹ

Cha/mẹ tôi thường	M (cha)	SD (cha)	M (mẹ)	SD (mẹ)
1/ ... chế giễu hoặc hạ thấp tôi (ví dụ: nói tôi ngu ngốc, vô dụng...).	1,67	0,78	1,68	0,77
2/ ... làm tôi xấu hổ trước mặt người khác (ví dụ, trước mặt bạn tôi...).	1,56	0,75	1,63	0,77
3/ ... không tôn trọng tôi như một cá nhân (không cho tôi nói, ưu ái/thiên vị người khác hơn tôi...).	1,55	0,73	1,57	0,76
4/ ... xâm phạm quyền riêng tư của tôi (xem xét mọi đồ vật của tôi, lén đọc nhật ký của tôi...).	1,51	0,75	1,65	0,78
5/ ... cố làm tôi cảm thấy có lỗi vì những việc tôi đã làm hoặc những việc cha mẹ nghĩ tôi nên làm.	1,69	0,77	1,70	0,78

6/ ... kỳ vọng quá nhiều ở tôi (muốn tôi học giỏi hơn, ngoan ngoãn hơn trở thành người tốt hơn...).	2,16	0,80	2,25	0,79
7/ ... so sánh tôi với người khác một cách không công bằng (so sánh với anh/chi/em của tôi, so sánh với chính cha mẹ...).	1,94	0,85	2,14	0,84
8/ ... thường phớt lờ tôi (tránh xa tôi, không quan tâm/chú ý đến tôi...).	1,35	0,65	1,38	0,69
Điểm trung bình chung	1,68	0,48	1,75	0,49

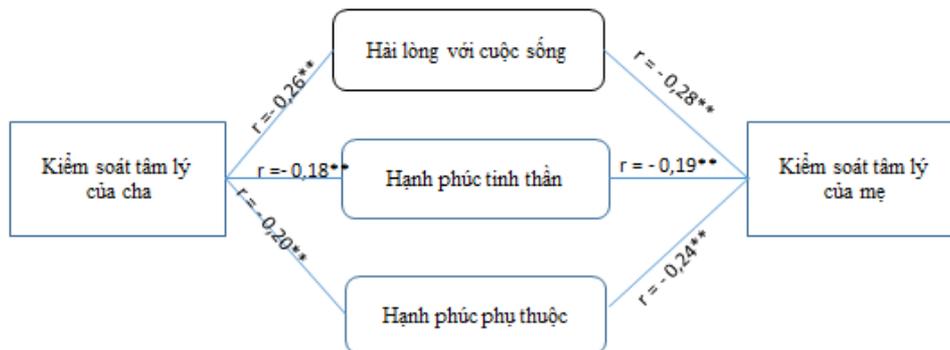
Trong 8 nội dung kiểm soát tâm lý được khảo sát, kết quả cho thấy mục có điểm trung bình cao nhất là: “Kỳ vọng quá nhiều ở con” với điểm trung bình từ cha là 2,16 và từ mẹ là 2,25. Điều này cho thấy rằng áp lực kỳ vọng về học tập, ngoan ngoãn và thành công trong cuộc sống được nhận thức rõ ràng từ phía con cái, đặc biệt đến từ mẹ. Mục này phản ánh một thực trạng phổ biến tại các gia đình Việt Nam, nơi cha mẹ thường đặt kỳ vọng cao vào con cái như một phần trong việc thể hiện trách nhiệm giáo dục và sự đầu tư cho tương lai. Ngược lại, nội dung có điểm trung bình thấp nhất là “Phớt lờ con” với điểm trung bình từ cha là 1,35 và từ mẹ là 1,38. Điều này cho thấy rằng hầu hết các bậc cha mẹ trong nghiên cứu đều duy trì mức độ quan tâm nhất định đối với con cái, ít có xu hướng bỏ mặc hoặc xa lánh.

Mặc dù cả cha và mẹ đều có điểm trung bình ở mức độ kiểm soát tâm lý tương đối thấp, nhưng sự khác biệt nhỏ giữa hai người có thể được lý giải bởi vai trò xã hội và trách nhiệm trong gia đình. Mẹ có điểm trung bình cao hơn ở hầu hết các mục, đặc biệt ở nội dung “Kỳ vọng quá nhiều ở con” và “So sánh con không công bằng”. Điểm trung bình của cha thấp hơn, hàm ý rằng các biểu hiện kiểm soát tâm lý của cha kém nổi bật hơn; vai trò của cha thường gắn với tính uy quyền trực tiếp hơn là các hình thức kiểm soát tâm lý.

3.2. Tương quan giữa kiểm soát tâm lý của cha mẹ và cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên

Kết quả phân tích tương quan cho thấy kiểm soát tâm lý của cha và mẹ có mối quan hệ nghịch với các khía cạnh cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên. Điều này có nghĩa là khi mức độ kiểm soát tâm lý từ cha hoặc mẹ tăng lên, các chỉ số về cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên giảm đi.

Kiểm soát tâm lý của cha có tương quan nghịch với hài lòng cuộc sống của thanh thiếu niên ($r = -0,26$; $p < 0,01$). Kiểm soát tâm lý của mẹ cũng có tương quan nghịch nhưng ở mức độ mạnh hơn ($r = -0,28$; $p < 0,01$). Hài lòng cuộc sống là một trong những khía cạnh bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi kiểm soát tâm lý. Thanh thiếu niên cảm thấy ít hài lòng hơn khi cha mẹ áp dụng kiểm soát tâm lý cao, đặc biệt khi sự kiểm soát này không tôn trọng quyền tự chủ và cảm xúc cá nhân của trẻ.



Ghi chú: **: $p < 0,01$.

Sơ đồ 1: Tương quan giữa kiểm soát tâm lý với các chiều cạnh cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên

Kiểm soát tâm lý của cha có tương quan nghịch với hạnh phúc tinh thần của thanh thiếu niên ($r = -0,18$; $p < 0,01$). Tương tự, kiểm soát tâm lý của mẹ cũng có tương quan nghịch với mức độ mạnh hơn ($r = -0,19$; $p < 0,01$). Hạnh phúc tinh thần, bao gồm cảm xúc tích cực và trạng thái tâm lý ổn định, cũng bị ảnh hưởng bởi kiểm soát tâm lý. Sự can thiệp quá mức từ cha mẹ khiến trẻ cảm thấy áp lực và giảm khả năng duy trì trạng thái cảm xúc tích cực.

Kiểm soát tâm lý của cha có tương quan nghịch với hạnh phúc phụ thuộc của thanh thiếu niên ($r = -0,20$; $p < 0,01$). Kiểm soát tâm lý của mẹ tiếp tục có tương quan mạnh hơn ($r = -0,24$; $p < 0,01$). Hạnh phúc phụ thuộc, biểu hiện qua cảm giác hài lòng trong các mối quan hệ xã hội, cũng giảm khi cha mẹ áp dụng kiểm soát tâm lý cao. Điều này cho thấy trẻ cảm thấy khó khăn hơn trong việc duy trì các mối quan hệ tích cực khi cha mẹ có xu hướng kiểm soát tâm lý mạnh mẽ.

3.3. Mức độ dự báo của kiểm soát tâm lý của cha mẹ tới cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên

Bảng 2 cho thấy mô hình tổng thể có ý nghĩa với tất cả các biến phụ thuộc ($p < 0,001$), nhưng độ giải thích (R^2 hiệu chỉnh) của mô hình còn khá thấp, dao động từ 4,7% đến 8,5%. Điều này có nghĩa là kiểm soát tâm lý cha mẹ giải thích một phần nhỏ biến động trong các khía cạnh cảm nhận hạnh phúc. Kiểm soát tâm lý của mẹ có ảnh hưởng mạnh và ý nghĩa hơn so với kiểm soát tâm lý cha trên tất cả các biến phụ thuộc, đặc biệt trên biến cảm nhận hạnh phúc phụ thuộc và cảm nhận hạnh phúc tổng hợp với mức ý nghĩa $p < 0,001$ và mức độ ảnh hưởng khoảng 0,02, tương đối nhỏ nhưng vẫn có ý nghĩa thực nghiệm. Kiểm soát tâm lý của cha cũng có ảnh hưởng ý nghĩa nhưng mức độ thấp hơn, không ảnh hưởng đáng kể đến biến cảm nhận hạnh phúc phụ thuộc. Các giá trị mức độ ảnh hưởng đều khá nhỏ ($< 0,03$), cho thấy hiệu ứng của các biến kiểm soát tâm lý cha mẹ lên cảm nhận hạnh phúc là có nhưng mức độ ảnh hưởng vừa và nhỏ. Điều này cho thấy rằng, mặc dù tác động không quá mạnh, kiểm soát tâm lý vẫn là yếu tố quan

trọng cần được xem xét trong mối quan hệ cha mẹ - con. Kiểm soát tâm lý của mẹ có phần dự báo cao hơn một chút so với của cha, điều này có thể phản ánh sự khác biệt trong cách mà cha mẹ áp dụng sự kiểm soát tâm lý. Kết luận này phù hợp với các nghiên cứu trước đây, đặc biệt là nghiên cứu của Shek (2007a), trong đó nhấn mạnh rằng mẹ thường có mối quan hệ cảm xúc gắn bó hơn với con, đồng thời cũng đặt kỳ vọng lớn hơn. Trong gia đình Việt Nam, người mẹ thường đóng vai trò chính trong việc chăm sóc và giáo dục con. Trẻ thường gắn bó cảm xúc với mẹ nhiều hơn, do đó dễ bị ảnh hưởng bởi hành vi kiểm soát tâm lý từ mẹ. Mẹ thường kỳ vọng cao vào thành tích học tập và hành vi của con, dẫn đến việc áp dụng kiểm soát tâm lý nhiều hơn để đạt được những mục tiêu này. Mặc dù kiểm soát tâm lý từ cha ít ảnh hưởng hơn so với mẹ, nhưng vẫn có tác động đáng kể đến cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên. Vai trò của cha thường gắn liền với uy quyền và định hướng, nên khi cha áp dụng kiểm soát tâm lý, trẻ có thể cảm nhận điều này như một áp lực bên ngoài thay vì sự hỗ trợ cảm xúc. Kết quả này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc điều chỉnh vai trò kiểm soát của cha mẹ trong gia đình. Việc duy trì sự cân bằng giữa hỗ trợ và kiểm soát, đồng thời tôn trọng quyền tự chủ của con, sẽ giúp giảm thiểu những tác động tiêu cực đến cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên. Mặc dù kiểm soát tâm lý có ảnh hưởng, nhưng mức độ dự báo không quá cao, cho thấy rằng ngoài kiểm soát tâm lý của cha mẹ, còn có nhiều yếu tố khác tác động đến cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên. Điều này cũng phản ánh tính phức tạp của phát triển cảm xúc và hành vi ở lứa tuổi này, nơi mà các yếu tố như bạn bè, môi trường xã hội, tự ý thức và các yếu tố gia đình khác có thể đóng vai trò quan trọng hơn.

Bảng 2: Mức độ dự báo kiểm soát tâm lý của cha mẹ
tới các chiều cạnh cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên

Biến phụ thuộc	R ² (Hiệu chỉnh)	Biến ảnh hưởng	F	p (Sig.)	Partial Eta Squared (mức độ ảnh hưởng)
Hài lòng với cuộc sống	0,073	Kiểm soát tâm lý của cha	5,89	0,015	0,009
		Kiểm soát tâm lý của mẹ	11,21	0,001	0,017
Cảm nhận hạnh phúc tinh thần	0,061	Kiểm soát tâm lý của cha	5,40	0,020	0,008
		Kiểm soát tâm lý của mẹ	8,77	0,003	0,013
Cảm nhận hạnh phúc phụ thuộc	0,047	Kiểm soát tâm lý của cha	0,23	0,631	0,000
		Kiểm soát tâm lý của mẹ	15,47	< 0,001	0,023
Cảm nhận hạnh phúc chung	0,085	Kiểm soát tâm lý của cha	4,96	0,026	0,007
		Kiểm soát tâm lý của mẹ	15,99	< 0,001	0,024

4. Bàn luận

4.1. Kiểm soát tâm lý trong bối cảnh văn hóa Việt Nam

Trong bối cảnh gia đình Việt Nam, kiểm soát tâm lý của cha mẹ thường được xem như một phần tất yếu trong quá trình giáo dục con. Điều này xuất phát từ các giá trị văn hóa truyền thống, nơi cha mẹ đóng vai trò quyết định trong việc định hình nhân cách và hướng đi của con. Cha mẹ thường áp dụng kiểm soát tâm lý để đảm bảo rằng con họ phát triển theo những chuẩn mực xã hội và gia đình, đồng thời đạt được các kỳ vọng về thành công trong học tập và cuộc sống. Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu cho thấy, mặc dù kiểm soát tâm lý có thể giúp duy trì kỷ luật và trật tự trong gia đình, nhưng khi áp dụng không phù hợp, nó dễ dàng trở thành áp lực đối với trẻ. Cụ thể, các phân tích hồi quy đa biến trong nghiên cứu chỉ ra rằng kiểm soát tâm lý từ cả cha và mẹ đều dự báo có ý nghĩa thống kê đến mọi khía cạnh của cảm nhận hạnh phúc ở thanh thiếu niên. Các hệ số này tuy không lớn, nhưng ổn định và có ý nghĩa thực tiễn, cho thấy kiểm soát tâm lý là một trong những yếu tố âm thầm nhưng bền vững ảnh hưởng đến cảm xúc và sự hài lòng chủ quan của trẻ. Như vậy, mặc dù hành vi kiểm soát tâm lý có thể được cha mẹ thực hiện với mục đích duy trì nề nếp, định hướng con theo chuẩn mực xã hội và bảo vệ khỏi những rủi ro, nhưng trên thực tế, thanh thiếu niên không tiếp nhận hành vi này như một sự hỗ trợ tích cực. Trái lại, việc bị kiểm soát cảm xúc, bị so sánh, bị áp đặt kỳ vọng... khiến trẻ đánh mất cảm giác được tôn trọng, từ đó hình thành cảm xúc tiêu cực, giảm khả năng tự chủ và ảnh hưởng đến cảm nhận hạnh phúc toàn diện.

Điều này càng rõ hơn khi đối chiếu với đặc điểm phát triển của lứa tuổi này. Theo lý thuyết phát triển tâm lý xã hội (Erikson, 1968), thanh thiếu niên đang ở giai đoạn xác lập bản sắc cá nhân. Khi bị cha mẹ kiểm soát quá mức, trẻ khó có cơ hội trải nghiệm tự do, đưa ra quyết định độc lập và học cách chịu trách nhiệm với chính mình - những điều vốn là nền tảng của sự trưởng thành cảm xúc và hạnh phúc lâu dài. Sự mâu thuẫn giữa nhu cầu tự chủ của trẻ và mong muốn kiểm soát từ cha mẹ chính là điểm xung đột then chốt tạo ra áp lực trong quan hệ gia đình hiện đại. Theo Shek (2007a), đây là giai đoạn trẻ dễ bị tổn thương nhất trước sự can thiệp quá mức từ cha mẹ, nhất là khi sự kiểm soát đó làm lu mờ đi cảm giác được tin tưởng, tôn trọng và đồng hành.

Ngoài ra, áp lực xã hội từ việc so sánh giữa các gia đình hoặc giữa các thế hệ cũng góp phần làm gia tăng mức độ kiểm soát tâm lý từ cha mẹ. Trong nhiều gia đình Việt Nam, thành công của con cái thường được coi là thước đo giá trị của cha mẹ, điều này khiến họ dễ dàng áp đặt kỳ vọng quá cao lên con mình. Sự kỳ vọng này không chỉ ảnh hưởng tiêu cực đến cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên mà còn tạo ra sự căng thẳng trong mối quan hệ cha mẹ - con (Chen và cộng sự 2021; Tuan P. V., 2021). Những phát hiện này nhấn mạnh rằng cha mẹ cần nhận thức rõ hơn về tác động của kiểm soát tâm lý đối với sự phát triển toàn

diện của con. Việc điều chỉnh cách thức kiểm soát, giảm thiểu áp lực và tăng cường sự tôn trọng cảm xúc của trẻ có thể giúp cải thiện cảm nhận hạnh phúc và duy trì mối quan hệ gia đình hài hòa.

4.2. Sự khác biệt vai trò của cha và mẹ

Mặc dù kết quả định lượng trong nghiên cứu này cho thấy không có sự khác biệt đáng kể giữa kiểm soát tâm lý từ cha và từ mẹ trong việc dự báo cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên, song từ góc nhìn xã hội học và văn hóa gia đình Việt Nam, vai trò của người mẹ trong quá trình giáo dục con cái vẫn được thể hiện nổi bật và phân định rõ ràng hơn. Trong nhiều gia đình Việt, người mẹ không chỉ là người chăm sóc chính mà còn được coi là “giáo viên đầu tiên” của con, đảm nhận trách nhiệm truyền đạt các giá trị đạo đức, văn hóa và học tập ngay từ những năm đầu đời. Ví dụ, Harpham và cộng sự (2006) cho thấy vốn xã hội của mẹ có liên hệ chặt chẽ với sức khỏe và sự phát triển của con tại Việt Nam, qua đó khẳng định vai trò nền tảng của mẹ trong việc nuôi dưỡng và định hình kết quả phát triển; trong khi các can thiệp giáo dục chăm sóc sơ sinh tại Việt Nam cho thấy các bà mẹ chính là đối tượng chủ chốt được huấn luyện để đảm bảo con nhận được sự chăm sóc và định hướng đúng đắn ngay từ đầu đời (Tran T. N. và cộng sự, 2021). Điều này cho thấy thực tiễn phân công giới trong giáo dục con vẫn đang hiện diện mạnh mẽ trong các gia đình hiện đại Việt Nam.

Hình ảnh người mẹ trong văn hóa Việt Nam gắn liền với sự hy sinh, nhẫn nại và gần gũi cảm xúc - điều này khiến cho các hành vi kiểm soát từ mẹ thường được trẻ cảm nhận một cách sâu sắc và kéo dài hơn. Trẻ dễ cảm thấy tổn thương hơn nếu kỳ vọng từ mẹ bị diễn giải như sự thất vọng hay thiếu tin tưởng, dẫn đến việc suy giảm lòng tự trọng và cảm nhận hạnh phúc (Shek, 2007b). Trong khi đó, hành vi kiểm soát từ cha thường được diễn giải như một phần của vai trò định hướng hoặc quản lý - ít mang tính cảm xúc hơn và do đó, có thể không gây ra tổn thương tâm lý tương tự, dù về mặt số liệu thì tác động tiêu cực vẫn hiện hữu. Các tục ngữ dân gian như “con hư tại mẹ, cháu hư tại bà” cũng phản ánh cách nhìn nhận truyền thống về vai trò giáo dục của người mẹ - người chịu trách nhiệm chính khi con không thành đạt, từ đó càng củng cố thêm xu hướng mẹ sử dụng kiểm soát tâm lý như một công cụ điều chỉnh hành vi.

Ngược lại, kiểm soát tâm lý từ cha thường được nhìn nhận với vai trò uy quyền, ít mang tính chất cảm xúc hơn (Van Lissa và cộng sự 2019; Basili và cộng sự, 2021). Trẻ thường coi sự kiểm soát của cha là một phần của trách nhiệm định hướng và bảo vệ. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là kiểm soát tâm lý từ cha ít ảnh hưởng đến trẻ. Sự áp đặt từ cha, đặc biệt trong những trường hợp không phù hợp, vẫn có thể gây ra áp lực lớn và làm suy giảm cảm giác tự do cũng như sự hài lòng trong cuộc sống của trẻ. Những khác biệt này nhấn mạnh sự cần thiết trong việc hiểu rõ vai trò của từng phụ huynh trong gia đình và tìm cách cân bằng giữa hỗ trợ và kiểm soát. Sự hợp tác giữa cha và mẹ, với các vai trò rõ

ràng và bổ sung lẫn nhau, có thể giúp giảm bớt tác động tiêu cực của kiểm soát tâm lý lên con cái.

5. Kết luận

Nghiên cứu này đã khám phá mối quan hệ giữa kiểm soát tâm lý của cha mẹ và cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên trong bối cảnh văn hóa Việt Nam. Kết quả cho thấy kiểm soát tâm lý từ cha mẹ có mối tương quan nghịch với các khía cạnh của cảm nhận hạnh phúc, bao gồm hài lòng cuộc sống, hạnh phúc tinh thần và hạnh phúc phụ thuộc. Đặc biệt, kiểm soát tâm lý từ mẹ có ảnh hưởng lớn hơn so với cha, phản ánh vai trò đặc thù của mẹ trong việc chăm sóc và giáo dục con cái. Một trong những phát hiện quan trọng của nghiên cứu là kỳ vọng quá mức của cha mẹ đối với con, đặc biệt ở khía cạnh thành tích học tập và hành vi, là yếu tố phổ biến dẫn đến mức độ kiểm soát tâm lý cao. Điều này thường xuất phát từ áp lực xã hội và các giá trị truyền thống trong gia đình Việt Nam, nơi sự thành công của con cái được coi là thước đo sự thành công của cha mẹ. Tuy nhiên, áp lực này không chỉ làm giảm cảm nhận hạnh phúc của trẻ mà còn làm suy yếu mối quan hệ gia đình. Để giảm thiểu những tác động tiêu cực này, nghiên cứu khuyến nghị rằng các bậc cha mẹ cần điều chỉnh cách tiếp cận trong việc giáo dục và kiểm soát con. Việc cân bằng giữa hỗ trợ và kiểm soát, tôn trọng cảm xúc và nhu cầu tự chủ của trẻ là điều cần thiết để tạo điều kiện cho trẻ phát triển toàn diện. Đồng thời, các chương trình giáo dục cho cha mẹ nên được triển khai để nâng cao nhận thức về tác động của kiểm soát tâm lý và trang bị các kỹ năng giao tiếp tích cực với con.

Ngoài ra, nghiên cứu cũng nhấn mạnh vai trò của sự phối hợp giữa cha và mẹ trong gia đình. Sự phân chia vai trò rõ ràng, nơi cha đóng vai trò uy quyền và mẹ tập trung vào hỗ trợ cảm xúc, có thể giúp giảm bớt áp lực cho trẻ và duy trì sự hài hòa trong mối quan hệ gia đình. Đặc biệt, việc giảm kỳ vọng không thực tế từ cha mẹ và khuyến khích trẻ phát triển theo khả năng của mình sẽ góp phần nâng cao cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên. Kết quả nghiên cứu không chỉ có giá trị trong việc hiểu rõ hơn về mối quan hệ giữa kiểm soát tâm lý của cha mẹ và cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên mà còn cung cấp những cơ sở thực tiễn để cải thiện chất lượng cuộc sống gia đình. Trong tương lai, các nghiên cứu có thể mở rộng phạm vi đối tượng và bối cảnh nghiên cứu để xác định rõ hơn các yếu tố văn hóa, xã hội ảnh hưởng đến vấn đề này, từ đó đưa ra các chiến lược hỗ trợ hiệu quả hơn cho cả cha mẹ và con cái.

Tài liệu tham khảo

1. Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development, 67*(6), 3296-3319. <https://doi.org/10.2307/1131780>.
2. Barber, B. K., & Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How*

psychological control affects children and adolescents (pp. 15-52). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10422-002>.

3. Barber, B. K., Stolz, H. E., Olsen, J. A., & Collins, W. A. (2005). Control, and behavioral control. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 70(4), 1-137. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.2005.00365.x>.

4. Barber, Xia, Olsen, McNeely & Bose (2012). Feeling disrespected by parents: Refining the measurement and understanding of psychological control. *Journal of Adolescence*, 35(2), 273-287.

5. Basili, E., Zuffianò, A., Pastorelli, C., Thartori, E., Lunetti, C., Favini, A., Di Giunta, L., Bacchini, D., Gerbino, M., & Lansford, J. E. (2021). Disentangling Italian mothers' and fathers' psychological control over time: A random-intercept cross-lagged panel model. *Journal of Family Psychology*, 35(6), 789-800. <https://doi.org/10.1037/fam0000845>.

6. Chen, B.-B., Qu, Y., & Chen, X. (2021). Chinese parents' comparisons of siblings and adolescents' internalizing and externalizing problems. *Development and Psychopathology*, 33(3), 914-921. <https://doi.org/10.1017/S095457942000022X>.

7. Clarke, A., Friede, T., Putz, R., Ashdown, J., Martin, S., Blake, A., Adi, Y., Parkinson, J., Flynn, P., Platt, S., Brown, S. S., (2011). “Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment”. *BMC Public Health*, 11(487), 1-9.

8. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.

9. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

10. Finkenauer, C., Engels, R. C., & Baumeister, R. F. (2005). Parenting and adolescent externalizing and internalizing problems: The role of self-control. *International Journal of Behavioral Development*, 29(1), 58-69. <https://doi.org/10.1080/01650250444000333>.

11. Gargurevich, R., & Soenens, B. (2016). Psychologically controlling parenting and personality vulnerability to depression: A study in Peruvian late adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 25(3), 911-921. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0265-9>.

12. Gugliandolo, M. C., Costa, S., Cuzzocrea, F., & Larcan, R. (2015). Trait emotional intelligence as mediator between psychological control and behaviour problems. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2290-2300. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0032-3>.

13. Ha, J. H., & Jue, J. (2018). The mediating effect of emotion inhibition and emotion regulation between adolescents' perceived parental psychological control and depression. *SAGE Open*, 8(3). <https://doi.org/10.1177/2158244018793680>.

14. Harpham, T., De Silva, M. J., Tuan, T., Huong, N. T., Long, T. T., & Tran, D. V. (2006). Maternal social capital and child health in Vietnam. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(10), 865-871. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.044883>.

15. Hitokoto, H., & Uchida, Y. (2015). Interdependent happiness: Theoretical importance and measurement validity. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 16(1), 211-239.
16. Koçak, A., Mouratidis, A., Sayıl, M., Kındap Tepe, Y., & Uçanok, Z. (2017). Interparental conflict and adolescents' relational aggression and loneliness: The mediating role of maternal psychological control. *Journal of Child and Family Studies*, 26(12), 3546-3558. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0854-x>.
17. La, T. T. T., Dinh, H. V. T., Phan, M. H. T., Do, L. H. T., Nguyen, P. H. T., & Nguyen, Q. A. N. (2020). Mental health among Vietnamese urban late adolescents: The association of parenting styles. *Health Psychology Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2055102920948738>.
18. Nguyen, H. T. L., Nakamura, K., Seino, K., et al. (2019). Impact of parent - adolescent bonding on school bullying and mental health in Vietnamese cultural setting: Evidence from the global school-based health survey. *BMC Psychology*, 7, 16. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0294-z>.
19. Nguyen, Q. A. N., Tran, T. D., Tran, T. T., & Fisher, J. (2020). Perceived parenting styles and emotional intelligence among adolescents in Vietnam. *The Family Journal*, 28(4), 441-454. <https://doi.org/10.1177/1066480719896558>.
20. Pérez, J. C., Huerta, P., Rubio, B., & Fernández, O. (2021). Parental psychological control: Maternal, adolescent, and contextual predictors updated. *Frontiers in Psychology*, 12, 712087. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.712087>.
21. Pettit, G. S., Laird, R. D., Dodge, K. A., Bates, J. E., & Criss, M. M. (2001). Antecedents and behavior-problem outcomes of parental monitoring and psychological control in early adolescence. *Child Development*, 72(2), 583-598. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00298>.
22. Schaefer, E. S. (1965). A configurational analysis of children's reports of parent behavior. *Journal of Consulting Psychology*, 29(6), 552-557. <https://doi.org/10.1037/h0022702>.
23. Scharf, M., & Goldner, L. (2018). "If you really love me, you will do/be...": Parental psychological control and its implications for children's adjustment. *Developmental Review*, 49, 16-30. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2018.07.002>.
24. Shek, D. T. L. (2007a). A longitudinal study of perceived differences in parental control and parent-child relational qualities in Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Adolescent Research*, 22(2), 156-188.
25. Shek, D. T. L. (2007b). A longitudinal study of perceived parental psychological control and psychological well-being in Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Clinical Psychology*, 63(1), 1-22. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>.
26. Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, 30(1), 74-99. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.11.001>.

27. Symeou, M., & Georgiou, S. (2017). Externalizing and internalizing behaviours in adolescence, and the importance of parental behavioural and psychological control practices. *Journal of Adolescence*, *60*, 104-113. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.07.007>.
28. Tran, T. H., Le, T. N. L., Nguyen, T. M., & Le, T. T. (2021). Relationships between models of family education and deviant behaviors among teenagers. *Psychological Applications and Trends (InPACT 2021)*, Article 031. <https://doi.org/10.36315/2021inpact031>.
29. Tran, T. N., Nguyen, V. Q. H., & Kim, Y. (2021). Effects of a newborn care education program using ubiquitous learning on exclusive breastfeeding and maternal role confidence of first-time mothers in Vietnam: A quasi-experimental study. *Korean Journal of Women Health Nursing*, *27*(4), 278-285. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2021.12.03>.
30. Tuan, P. V. (2021). The relationship between parents' expectations and mental health of high school students in Ho Chi Minh City, Viet Nam. *International Journal of Modern Trends in Social Sciences*, *4*(17), 19-27. <https://doi.org/10.35631/IJMTSS.417003>.
31. Van Lissa, C. J., Keizer, R., Van Lier, P. A. C., Meeus, W. H. J., & Branje, S. (2019). The role of fathers' versus mothers' parenting in emotion-regulation development from mid-to late adolescence: Disentangling between-family differences from within-family effects. *Developmental Psychology*, *55*(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/dev0000612>.