https://doi.org/10.66270/vap26.v14.n4.21

THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL PSYCHOLOGICAL CONTROL AND ADOLESCENT STRESS: THE MODERATING ROLE OF EMOTIONAL ATTUNEMENT

Do Thi Trang

Institute for Research and Development of School Mental Health

Received: May 20, 2026

Accepted: July 20, 2026

Abstract: *Adolescent stress may be influenced in part by family factors. This study examined whether parental psychological control was associated with adolescents' stress levels and investigated the moderating role of emotional attunement. Data were collected from parent-adolescent dyads involving high school students. Adolescents had a mean age of 13.2 years (SD = 0.82), of whom 46.2% were boys and 51.9% were girls. Parents had a mean age of 42.6 years (SD = 4.06), of whom 13.3% were fathers and 86.7% were mothers. Adolescents completed the Stress subscale, while parents reported on psychological control and emotional attunement. The moderation model was estimated while controlling for adolescents' age and gender. The results showed that psychological control was positively associated with stress, whereas emotional attunement was negatively associated with stress. Emotional attunement also significantly moderated the relationship between psychological control and stress. Intervention implications are discussed.*

Keywords: *Adolescent stress; Parental psychological control; Parental emotional attunement; Moderation analysis.*

MỐI QUAN HỆ GIỮA HÀNH VI KIỂM SOÁT TÂM LÝ CỦA CHA MẸ VÀ CĂNG THẲNG CỦA CON CÁI: VAI TRÒ ĐIỀU TIẾT CỦA ĐỒNG ĐIỆU CẢM XÚC

Đỗ Thị Trang

Viện Nghiên cứu và Phát triển sức khỏe tinh thần học đường.

Ngày nhận bài: 20/5/2026

Ngày duyệt đăng bài: 20/7/2026

Tóm tắt: *Căng thẳng ở vị thành niên có thể chịu ảnh hưởng một phần từ yếu tố gia đình. Nghiên cứu này xem xét xem liệu sự kiểm soát tâm lý của cha mẹ có liên hệ với mức độ căng thẳng của vị thành niên hay không, đồng thời xem xét vai trò điều tiết của đồng điệu cảm xúc trong mối liên hệ này. Dữ liệu được thu thập từ các cặp cha/mẹ - con ở học sinh trường trung học cơ sở. Vị thành niên có độ tuổi trung bình là 13,2 (ĐLC = 0,82), trong đó 46,2% là nam và 51,9% là nữ. Cha mẹ có độ tuổi trung bình là 42,6 (ĐLC = 4,06), trong đó 13,3% là cha và 86,7% là mẹ. Vị thành niên hoàn thành tiểu thang đo Căng thẳng, trong khi cha mẹ báo cáo về kiểm soát tâm lý và đồng điệu cảm xúc. Mô hình điều tiết được ước lượng với việc kiểm soát tuổi và giới tính của vị thành niên. Kết quả cho thấy kiểm soát tâm lý có liên hệ thuận với căng thẳng trong khi đồng điệu cảm xúc có liên hệ nghịch với căng thẳng đồng thời, đồng điệu cảm xúc điều tiết một cách có ý nghĩa mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý và căng thẳng. Hàm ý can thiệp cũng đã được thảo luận trong bài báo này.*

Từ khóa: *Căng thẳng vị thành niên; Kiểm soát tâm lý của cha mẹ; Đồng điệu cảm xúc của cha mẹ; Phân tích điều tiết.*

1. Đặt vấn đề

Căng thẳng tâm lý ở vị thành niên hiện đang được xem là một trong những vấn đề sức khỏe tâm thần đang rất được quan tâm. Đây là giai đoạn phát triển bao gồm nhiều thay đổi mạnh mẽ về sinh học, cảm xúc, nhận thức và các mối quan hệ xã hội, khiến trẻ trở nên nhạy cảm hơn và dễ bị căng thẳng với các áp lực xung quanh, ví dụ như học tập và các mối quan hệ xã hội (Steinberg và Morris, 2001). Stress kéo dài trong giai đoạn này có thể là dự báo của nhiều hậu quả như lo âu, trầm cảm, khó khăn trong điều chỉnh cảm xúc, suy giảm kết quả học tập và các vấn đề thích nghi xã hội (Compas và cộng sự, 2017).

Vấn đề căng thẳng ở vị thành niên Việt Nam đã được quan tâm xem xét bởi các nghiên cứu trước đây. Một số nghiên cứu đánh giá thực trạng căng thẳng nói chung hoặc đánh giá vấn đề căng thẳng học tập của vị thành niên (Ho và cộng sự, 2023; Huynh và cộng sự, 2019). Các yếu tố nguy cơ của căng thẳng cũng được xem xét, ví dụ như các yếu tố cá nhân như sự hài lòng về cuộc sống, sức bật tinh thần của vị thành niên (Ho và cộng sự, 2023). Tuy nhiên, nghiên cứu về ảnh hưởng của kiểm soát tâm lý đến căng thẳng của vị thành niên vẫn còn trống vắng. Hơn nữa, nghiên cứu đánh giá cơ chế mối quan hệ giữa kiểm soát tâm lý và căng thẳng cũng chưa được quan tâm một cách thỏa đáng.

Các nghiên cứu trước đây cho thấy những hành vi làm cha mẹ mang tính hỗ trợ, nhạy cảm và đáp ứng cảm xúc thường góp phần thúc đẩy sự thích nghi tâm lý tích cực ở trẻ (Pinquart, 2021). Ngược lại, các hành vi mang tính kiểm soát, thao túng hoặc áp đặt có liên hệ với nhiều khó khăn sức khỏe tâm thần ở vị thành niên (Pinquart, 2017). Trong số các hành vi làm cha mẹ tiêu cực, kiểm soát tâm lý (psychological control) có thể là một trong những yếu tố nguy cơ của sự căng thẳng ở vị thành niên. Theo Barber (1996), kiểm soát tâm lý là kiểu hành vi làm cha mẹ sử dụng các chiến lược thao túng cảm xúc và tâm lý nhằm kiểm soát suy nghĩ, cảm xúc và sự tự chủ tâm lý của con cái. Những hành vi này có thể bao gồm gây cảm giác tội lỗi, phủ nhận cảm xúc, rút lại tình yêu thương hoặc can thiệp quá mức vào đời sống tâm lý của trẻ (Barber, 2002; Soenens và cộng sự, 2005). Cụ thể, kiểm soát tâm lý có thể khiến trẻ cảm nhận rằng tình yêu thương và sự chấp nhận từ cha mẹ mang tính điều kiện, phụ thuộc vào việc trẻ có đáp ứng mong đợi cảm xúc của cha mẹ hay không (Assor và cộng sự, 2004). Điều này có thể làm gia tăng cảm giác lo âu, bất an và cảnh giác cảm xúc kéo dài. Trẻ sống trong môi trường kiểm soát tâm lý cao có xu hướng gặp khó khăn hơn trong việc biểu đạt cảm xúc một cách an toàn, đồng thời dễ phát triển các phản ứng stress nội tâm hóa (Soenens và Vansteenkiste, 2010; Morris và cộng sự, 2007). Từ góc nhìn của lý thuyết gắn bó, kiểm soát tâm lý không chỉ làm suy giảm chất lượng gắn bó mà còn cản trở sự phát triển của hệ thống điều chỉnh cảm xúc ở trẻ vị thành niên (Bowlby, 2008). Kiểm soát tâm lý do đó có thể tác động trực tiếp đến cảm giác tự chủ và giá trị bản thân của trẻ vị thành niên.

Các nghiên cứu thực tiễn trước đây đã ghi nhận kiểm soát tâm lý có liên hệ với nhiều vấn đề sức khỏe tâm thần ở trẻ và vị thành niên (Luebbe và cộng sự, 2014; Wang và cộng sự, 2007). Tuy nhiên, không phải tất cả trẻ tiếp xúc với kiểm soát tâm lý đều biểu hiện mức độ stress giống nhau. Một số trẻ vẫn duy trì được khả năng thích nghi tương đối tích cực dù sống trong môi trường gia đình mang tính kiểm soát cao. Điều này gợi ý khả năng tồn tại của các yếu tố bảo vệ trong mối quan hệ cha mẹ - con cái có thể làm suy giảm tác động tiêu cực của kiểm soát tâm lý.

Một trong những yếu tố cảm xúc có thể đóng vai trò bảo vệ là đồng điệu cảm xúc của cha mẹ (*affective resonance*). Theo Vachon và Lynam (2016), sự đồng điệu cảm xúc phản ánh khả năng chia sẻ và cộng hưởng với trạng thái cảm xúc của người khác. Trong mối quan hệ cha mẹ - con cái, đồng điệu cảm xúc thể hiện mức độ mà cha mẹ có thể cảm nhận, hiểu và phản hồi phù hợp với cảm xúc của con cái. Khi cha mẹ có mức độ đồng điệu cảm xúc cao, trẻ có nhiều khả năng cảm thấy được thấu hiểu, được công nhận cảm xúc và được hỗ trợ về mặt tâm lý (Vachon và Lynam, 2016).

Mặc dù nhiều nghiên cứu trước đây đã xem xét riêng lẻ ảnh hưởng của kiểm soát tâm lý hoặc các yếu tố cảm xúc của cha mẹ đối với sức khỏe tâm thần của trẻ, các nghiên cứu đánh giá vai trò điều tiết của sự đồng điệu cảm xúc trong mối liên hệ giữa hành vi kiểm soát tâm lý ở cha mẹ và căng thẳng ở các con vẫn còn hạn chế. Cụ thể là, trong các nghiên cứu siêu phân tích trước đây (Pinquart, 2017), kiểm soát tâm lý là yếu tố nguy cơ của trầm cảm và lo âu. Tuy nhiên, có rất ít các nghiên cứu chỉ ra mối quan hệ trực tiếp giữa kiểm soát tâm lý của cha mẹ và căng thẳng ở con. Bên cạnh đó, các nghiên cứu trước đây cũng chưa xem xét vai trò điều tiết của thấu cảm của cha mẹ trong mối quan hệ giữa kiểm soát tâm lý và căng thẳng.

Khoảng trống này đặc biệt đáng chú ý trong bối cảnh văn hóa châu Á nói chung và Việt Nam nói riêng, nơi các hành vi kiểm soát của cha mẹ đôi khi được xem như biểu hiện của sự quan tâm và trách nhiệm gia đình (Mestechkina và cộng sự, 2013). Do đó, nghiên cứu hiện tại được thực hiện nhằm xem xét mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý của cha mẹ và stress ở vị thành niên,

đồng thời kiểm tra vai trò điều tiết của sự đồng điệu cảm xúc trong mối liên hệ này. Dựa trên Lý thuyết gắn bó và Lý thuyết học tập xã hội (Bandura và Walters, 1977; Bowlby và Ainsworth, 2013), nghiên cứu đề xuất rằng kiểm soát tâm lý sẽ liên hệ thuận với stress ở vị thành niên, sự đồng điệu cảm xúc sẽ liên hệ nghịch với căng thẳng và sẽ làm suy giảm ảnh hưởng tiêu cực của kiểm soát tâm lý đối với căng thẳng ở trẻ vị thành niên. Cụ thể là:

Giả thuyết 1 (H1): Kiểm soát tâm lý của cha mẹ có mối liên hệ thuận với mức độ căng thẳng ở vị thành niên. Cụ thể, vị thành niên có cha mẹ sử dụng mức độ kiểm soát tâm lý cao sẽ có mức độ căng thẳng cao hơn.

Giả thuyết 2 (H2): Đồng điệu cảm xúc của cha mẹ có mối liên hệ nghịch với mức độ căng thẳng ở vị thành niên. Cụ thể, vị thành niên có cha mẹ có mức độ đồng điệu cảm xúc cao sẽ có mức độ căng thẳng thấp hơn.

Giả thuyết 3 (H3): Đồng điệu cảm xúc của cha mẹ đóng vai trò điều tiết trong mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý và căng thẳng ở vị thành niên. Cụ thể, mối liên hệ thuận giữa kiểm soát tâm lý và căng thẳng sẽ yếu hơn khi mức độ đồng điệu cảm xúc của cha mẹ cao hơn.

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên 457 cặp cha/mẹ - con được tuyển chọn từ hai trường trung học cơ sở tại Việt Nam theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện, do hạn chế về nguồn lực và thời gian nghiên cứu. Học sinh được chọn từ các trường THCS công lập tại một số khu vực đô thị và nông thôn. Cha mẹ được mời tham gia thông qua thư mời gửi qua nhà trường và các buổi họp phụ huynh.

Sau làm sạch dữ liệu, mẫu phân tích cuối cùng gồm 437 cha mẹ và 428 học sinh. Về đặc điểm kinh tế - xã hội của cha mẹ: trình độ học vấn chủ yếu ở mức đại học (60,2%) và sau đại học (28,0%), tốt nghiệp cao đẳng (6,1%) và trung học phổ thông (4,4%). Phần lớn cha mẹ tham gia là mẹ (86,7%), độ tuổi trung bình 42,6 tuổi (ĐLC = 4,06). Về học sinh: 46,2% nam, 51,9% nữ, độ tuổi trung bình 13,2 tuổi (ĐLC = 0,83); đang học lớp 8 (46,2%), lớp 9 (26,5%), lớp 7 (26,3%) và lớp 6 (0,7%); 73,3% sống cùng cả cha lẫn mẹ ruột.

2.2. Công cụ đo lường

2.2.1. Kiểm soát tâm lý

Kiểm soát tâm lý của cha mẹ được đánh giá bằng thang đo Kiểm soát tâm lý (*Psychological Control Scale* - PCS; Barber, 1996). Thang đo gồm 7 mục được xác nhận là phù hợp với dân số cha mẹ Việt Nam (Van Heel và cộng sự, 2019). Một ví dụ về mục hỏi: "*Tôi thay đổi chủ đề bất cứ khi nào con tôi có điều gì mà nó muốn nói*". Cha mẹ tự báo cáo mức độ họ sử dụng các hành vi kiểm soát tâm lý đối với con cái theo thang Likert 5 điểm (1 = Hầu như không bao giờ đến 5 = Rất thường xuyên). Trong nghiên cứu hiện tại, hệ số Cronbach's alpha của thang đo Kiểm soát Tâm lý đạt mức phù hợp cho phân tích với giá trị α = 0,89.

2.2.2. Đồng điệu cảm xúc

Đồng điệu cảm xúc được đo lường bằng tiểu thang đo Đồng điệu cảm xúc (*Affective Resonance* - RES) thuộc thang đo Thấu cảm cảm xúc và nhận thức (*Affective and Cognitive Measure of Empathy* - ACME; Vachon và Lynam, 2016). Thang đo ACME gốc gồm 36 mục, trong đó tiểu thang RES bao gồm 12 mục hỏi đánh giá khả năng cha mẹ cảm nhận, chia sẻ và phản hồi với cảm xúc của con cái. Thang đo ACME đã được thích nghi và kiểm định độ tin cậy - hiệu lực trên mẫu cha mẹ học sinh trung học cơ sở tại Việt Nam, với cấu trúc ba nhân tố được tái tạo một phần qua phân tích nhân tố khẳng định. Cụ thể là kết quả phân tích nhân tố chỉ ra rằng nhân tố Thấu cảm nhận thức bao gồm 8 mục hỏi, nhân tố Đồng điệu cảm xúc gồm 6 mục hỏi và nhân tố Bất hòa cảm xúc bao gồm 3 mục hỏi (CFI = 0,936; RMSEA = 0,053; SRMR = 0,059).

Cha mẹ tự báo cáo thang đo Đồng điệu cảm xúc theo thang Likert 5 điểm (1 = Hoàn toàn không đồng ý đến 5 = Hoàn toàn đồng ý). Trong nghiên cứu hiện tại, hệ số Cronbach's alpha của tiểu thang đo Đồng điệu cảm xúc đạt mức phù hợp với giá trị α = 0,67.

2.2.3. Căng thẳng ở vị thành niên

Mức độ căng thẳng của vị thành niên được đánh giá bằng tiểu thang đo Căng thẳng thuộc thang đo Trầm cảm - Lo âu - Căng thẳng (*Depression Anxiety Stress Scales* - DASS-21, Lovibond và Lovibond, 1995). Tiểu thang này gồm 7 mục hỏi đánh giá các triệu chứng căng thẳng như khó thư giãn, kích động và phản ứng thái quá trước các tình huống, theo thang Likert 4 điểm (0 = Không bao giờ đến 3 = Hầu như luôn luôn). Ví dụ một mục hỏi: "Tôi rất khó kiềm chế bản thân". Thang đo DASS-21 đã được kiểm định độ tin cậy và hiệu lực trên mẫu vị thành niên Việt Nam (Lê và cộng sự, 2017). Trong nghiên cứu hiện tại, hệ số Cronbach's alpha của tiểu thang đo Căng thẳng đạt mức chấp nhận được với giá trị $\alpha = 0,74$. Vị thành niên tự báo cáo mức độ căng thẳng tâm lý mà các em trải nghiệm.

2.3. Quy trình nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện sau khi nhận được sự chấp thuận từ ban giám hiệu các trường tham gia và sự đồng thuận của cha mẹ học sinh. Dữ liệu được thu thập theo hình thức khảo sát tự báo cáo tại trường học và tại gia đình.

Trước khi tiến hành khảo sát, học sinh và cha mẹ được giải thích rõ mục tiêu nghiên cứu, quyền từ chối tham gia cũng như tính bảo mật của thông tin cá nhân. Việc tham gia hoàn toàn mang tính tự nguyện và người tham gia có thể dừng tham gia bất kỳ lúc nào mà không chịu bất kỳ ảnh hưởng nào.

Học sinh hoàn thành các thang đo liên quan đến căng thẳng tại lớp học dưới sự hướng dẫn của nhóm nghiên cứu. Trong khi đó, cha mẹ hoàn thành các thang đo liên quan đến kiểm soát tâm lý và đồng điệu cảm xúc. Các bảng hỏi sau khi thu thập được kiểm tra, mã hóa và nhập liệu để phục vụ cho quá trình phân tích thống kê.

Nghiên cứu sử dụng thiết kế cắt ngang (*cross-sectional design*). Dữ liệu được phân tích bằng mô hình phân tích điều tiết nhằm kiểm tra vai trò điều tiết của sự đồng điệu cảm xúc trong mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý và stress ở vị thành niên. Tuổi và giới tính của học sinh được đưa vào mô hình như các biến kiểm soát nhằm hạn chế ảnh hưởng của các yếu tố nhân khẩu học lên kết quả nghiên cứu.

2.4. Chiến lược phân tích dữ liệu

Trước khi tiến hành các phân tích chính, dữ liệu được kiểm tra các giá trị thiếu, phân phối dữ liệu và các giả định của phân tích hồi quy. Các thống kê mô tả và phân tích tương quan Pearson được sử dụng nhằm đánh giá đặc điểm chung của các biến nghiên cứu và mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý, đồng điệu cảm xúc và căng thẳng ở vị thành niên.

Để kiểm tra vai trò điều tiết của đồng điệu cảm xúc trong mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý của cha mẹ và căng thẳng ở vị thành niên, nghiên cứu sử dụng mô hình phân tích điều tiết (*moderation analysis*) theo tiếp cận của Hayes (2022) thông qua *process* package trong R (Model 1). Trong mô hình này, kiểm soát tâm lý được đưa vào như biến độc lập (X), đồng điệu cảm xúc là biến điều tiết (W) và căng thẳng ở vị thành niên là biến phụ thuộc (Y). Tuổi và giới tính của vị thành niên được đưa vào mô hình như các biến kiểm soát.

Tất cả các kiểm định thống kê được thực hiện với mức ý nghĩa $p < 0,05$. Dữ liệu được phân tích bằng R.

3. Kết quả phân tích

3.1. Thống kê mô tả và tương quan giữa các biến nghiên cứu

Kết quả thống kê mô tả cho thấy vị thành niên trong nghiên cứu có mức độ căng thẳng ở mức trung bình, trong khi cha mẹ có mức độ kiểm soát tâm lý và đồng điệu cảm xúc dao động trong khoảng trung bình đến khá. Phân tích tương quan Spearman cho thấy kiểm soát tâm lý của cha mẹ có mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê với mức độ căng thẳng ở vị thành niên. Điều này cho thấy khi cha mẹ sử dụng nhiều hành vi kiểm soát tâm lý hơn thì vị thành niên có xu hướng trải nghiệm mức độ stress cao hơn. Ngược lại, đồng điệu cảm xúc của cha mẹ có mối tương quan nghịch có ý nghĩa thống kê với stress ở vị thành niên, phản ánh rằng mức độ đồng điệu cảm xúc cao hơn liên quan đến mức độ stress thấp hơn ở trẻ. Bảng 1 thể hiện cụ thể các kết quả phân tích thống kê mô tả và phân tích tương quan.

Ngoài ra, kiểm soát tâm lý và đồng điệu cảm xúc cũng có tương quan nghịch với nhau, cho thấy những cha mẹ có mức độ đồng điệu cảm xúc cao thường ít sử dụng các hành vi kiểm soát tâm lý hơn.

Bảng 1. Thống kê mô tả và tương quan Spearman giữa các biến nghiên cứu chính

Biến số	1. Kiểm soát tâm lý (PCS)	2. Đồng điệu cảm xúc (RES)	3. Căng thẳng (STRESS)
ĐTB (ĐLC)	11,17 (3,58)	27,67	1,95 (2,18)
Khoảng điểm	7 - 35	6 - 30	0 - 13
1. Kiểm soát tâm lý (PCS)	-		
2. Đồng điệu cảm xúc (RES)	-0,13*	-	
3. Căng thẳng (STRESS)	0,40***	-0,22***	-

*Ghi chú: *: p < 0,05; ***: p < 0,001. Hệ số tương quan Spearman được báo cáo do phân phối lệch của một số biến số. PCS = Kiểm soát Tâm lý; RES = Đồng điệu Cảm xúc; STRESS = Căng thẳng (DASS-21).*

3.2. Vai trò điều tiết của đồng điệu cảm xúc trong mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý và căng thẳng

Kết quả cho thấy mô hình hồi quy tổng thể có ý nghĩa thống kê, $F(5, 422) = 18,64$; $p < 0,001$ và giải thích khoảng 17% phương sai của stress ở vị thành niên ($R^2 = 0,17$). Điều này cho thấy các biến trong mô hình, bao gồm kiểm soát tâm lý, sự đồng điệu cảm xúc và hiệu ứng tương tác giữa hai biến này giải thích đáng kể sự khác biệt về sự thay đổi mức độ stress ở vị thành niên.

Cụ thể là, kết quả phân tích hồi quy cho thấy kiểm soát tâm lý của cha mẹ có ảnh hưởng thuận và có ý nghĩa thống kê đến stress ở vị thành niên ($b = 0,20$; $p < 0,001$). Điều này cho thấy khi cha mẹ sử dụng nhiều hành vi kiểm soát tâm lý hơn, mức độ stress của vị thành niên có xu hướng gia tăng. Kết quả này ủng hộ giả thuyết H1.

Đồng thời, đồng điệu cảm xúc của cha mẹ có ảnh hưởng nghịch và có ý nghĩa thống kê đến stress ở vị thành niên ($b = -0,10$; $p < 0,01$). Điều này cho thấy mức độ đồng điệu cảm xúc cao hơn ở cha mẹ liên quan đến mức độ stress thấp hơn ở trẻ vị thành niên.

Cuối cùng, hiệu ứng tương tác giữa kiểm soát tâm lý và đồng điệu cảm xúc có ý nghĩa thống kê ($b = -0,02$; $p < 0,01$). Kết quả này cho thấy đồng điệu cảm xúc đóng vai trò điều tiết trong mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý và stress ở vị thành niên, từ đó ủng hộ giả thuyết H3. Phân tích sự thay đổi của hệ số xác định cho thấy hiệu ứng tương tác giúp làm tăng đáng kể khả năng giải thích của mô hình ($\Delta R^2 = 0,02$; $F(1, 422) = 9,76$; $p < 0,01$).

Kết quả cho thấy khi mức độ đồng điệu cảm xúc thấp, ảnh hưởng của kiểm soát tâm lý lên stress mạnh hơn ($b = 0,27$; $p < 0,001$). Khi đồng điệu cảm xúc ở mức trung bình, ảnh hưởng này giảm xuống ($b = 0,20$; $p < 0,001$). Cuối cùng, khi đồng điệu cảm xúc ở mức cao, tác động của kiểm soát tâm lý lên stress tiếp tục giảm ($b = 0,16$; $p < 0,001$).

Đối với các biến kiểm soát, tuổi và giới tính của vị thành niên đều không có ý nghĩa thống kê trong mô hình hiện tại. Điều này cho thấy mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý, sự đồng điệu cảm xúc và stress nhìn chung ổn định giữa các nhóm tuổi và giới tính trong mẫu nghiên cứu.

4. Bàn luận

Nghiên cứu hiện tại xem xét mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý của cha mẹ và căng thẳng ở vị thành niên, đồng thời làm rõ vai trò điều tiết của đồng điệu cảm xúc của cha mẹ trong mối liên hệ này. Kết quả cho thấy kiểm soát tâm lý của cha mẹ liên quan đến mức độ căng thẳng cao hơn ở

vị thành niên, trong khi đồng điệu cảm xúc liên quan đến mức độ căng thẳng thấp hơn. Quan trọng hơn, đồng điệu cảm xúc làm suy yếu mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý và căng thẳng, cho thấy rằng chất lượng cảm xúc trong mối quan hệ cha mẹ - con cái có thể làm thay đổi mức độ tác động của các hành vi làm cha mẹ mang tính kiểm soát.

Thứ nhất, phát hiện rằng kiểm soát tâm lý của cha mẹ liên quan đến mức độ căng thẳng cao hơn ở vị thành niên cho thấy các thực hành nuôi dạy mang tính xâm nhập không chỉ tạo ra áp lực trong quan hệ gia đình mà còn làm suy yếu các nguồn lực tâm lý cần thiết cho sự thích nghi cảm xúc. Khi cha mẹ sử dụng các chiến lược như khơi gợi cảm giác tội lỗi, thao túng cảm xúc, phủ nhận trải nghiệm chủ quan, hoặc rút lại sự chấp nhận, trẻ có thể cảm nhận rằng sự yêu thương và công nhận của cha mẹ phụ thuộc vào mức độ tuân thủ. Trong bối cảnh đó, mối quan hệ với cha mẹ không còn được trải nghiệm như một nguồn hỗ trợ an toàn mà trở thành một nguồn gây bất an và căng thẳng. Đồng thời, việc thường xuyên tiếp xúc với các kiểu tương tác này cũng có thể khiến vị thành niên dần nội hóa những cách xử lý cảm xúc kém thích nghi, chẳng hạn như kìm nén cảm xúc, tự quy trách nhiệm quá mức, hoặc né tránh xung đột. Vì vậy, ảnh hưởng của kiểm soát tâm lý đến căng thẳng có thể được hiểu như kết quả đồng thời của hai quá trình: làm suy giảm cảm giác an toàn trong quan hệ cha mẹ - con cái và cản trở sự phát triển của các chiến lược điều hòa cảm xúc hiệu quả.

Quan trọng hơn, kết quả nghiên cứu cho thấy đồng điệu cảm xúc của cha mẹ làm suy yếu mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý và căng thẳng. Phát hiện này gợi ý rằng tác động của kiểm soát tâm lý không diễn ra đồng nhất mà phụ thuộc một phần vào bối cảnh cảm xúc nơi hành vi đó xảy ra. Khi cha mẹ có khả năng nhận biết, thấu hiểu và phản hồi phù hợp với trạng thái cảm xúc của con, vị thành niên có nhiều khả năng vẫn cảm thấy mình được công nhận, được lắng nghe và được hỗ trợ trong mối quan hệ. Cảm giác được kết nối này có thể làm giảm mức độ mà các hành vi kiểm soát bị diễn giải như sự bác bỏ hoặc đe dọa đối với giá trị bản thân. Đồng thời, sự đồng điệu cảm xúc còn cung cấp cho trẻ một khuôn mẫu tích cực về cách nhận diện, diễn đạt và điều hòa cảm xúc trong những tình huống áp lực. Nhờ đó, trẻ không chỉ ít bị tổn thương hơn trước các hành vi kiểm soát của cha mẹ mà còn có nhiều nguồn lực hơn để ứng phó với căng thẳng phát sinh từ các tương tác đó.

Theo đó, đồng điệu cảm xúc có thể được hiểu như một yếu tố bảo vệ vì nó đồng thời duy trì cảm giác an toàn trong quan hệ cha mẹ - con cái và hỗ trợ trẻ phát triển các cách điều hòa cảm xúc thích nghi hơn. Chính vì vậy, trong những gia đình có mức độ đồng điệu cảm xúc cao, các hành vi kiểm soát tâm lý có thể ít gây hại hơn so với những gia đình có mức độ đồng điệu cảm xúc thấp.

Mặc dù hiệu ứng điều tiết của đồng điệu cảm xúc có ý nghĩa thống kê, kích thước ảnh hưởng của hiệu ứng này tương đối nhỏ. Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước đây trong đó chỉ ra rằng, các vấn đề nội tâm của vị thành niên là kết quả tác động của phức hợp các nhân tố bao gồm yếu tố cá nhân, gia đình, nhà trường và môi trường xã hội xung quanh vị thành niên (Aguilar-Yamuza và cộng sự, 2023; Fortuin và cộng sự, 2015; Gjone và Stevenson, 1997; Oliva và cộng sự, 2014). Theo đó, đồng điệu cảm xúc có thể được hiểu như một yếu tố bảo vệ góp phần làm suy yếu một phần tác động bất lợi của kiểm soát tâm lý, thay vì là yếu tố có khả năng làm thay đổi mạnh mẽ toàn bộ mối liên hệ này. Cách diễn giải này cũng nhất quán với kết quả cho thấy kiểm soát tâm lý vẫn liên hệ với mức độ căng thẳng cao hơn, ngay cả khi xem xét vai trò của đồng điệu cảm xúc.

Tuy nhiên, cần nhấn mạnh rằng vai trò bảo vệ này chỉ mang tính "đệm" một phần. Kết quả cho thấy ngay cả khi cha mẹ duy trì sự gần gũi và thấu cảm với con, việc thường xuyên sử dụng các chiến lược kiểm soát mang tính thao túng hoặc xâm nhập vẫn có thể làm gia tăng căng thẳng ở vị thành niên. Điều này hàm ý rằng các yếu tố bảo vệ trong gia đình không nhất thiết triệt tiêu hoàn toàn tác động của các yếu tố nguy cơ, mà chủ yếu làm giảm cường độ ảnh hưởng của chúng. Do đó, sự yêu thương hay đồng cảm không nên được xem là cơ sở để biện minh cho việc lạm dụng kiểm soát tâm lý.

Về mặt lý thuyết, nghiên cứu này làm rõ rằng ảnh hưởng của kiểm soát tâm lý của cha mẹ lên stress ở vị thành niên không nên được hiểu như một hiệu ứng hành vi đơn thuần, mà như một

quá trình quan hệ - học tập được định hình đồng thời bởi an toàn cảm xúc và xã hội hóa cảm xúc. Dưới góc độ của Lý thuyết Gắn bó (Bowlby và Ainsworth, 2013; Bowlby, 2008), vai trò điều tiết của sự đồng điệu cảm xúc cho thấy mức độ tổn hại của kiểm soát tâm lý phụ thuộc một phần vào việc trẻ còn cảm nhận được sự thấu hiểu và đáp ứng trong quan hệ với cha mẹ hay không. Từ góc độ của Lý thuyết Học tập Xã hội (Bandura và Walters, 1977), kết quả này gợi ý rằng sự đồng điệu cảm xúc cung cấp cho trẻ mô hình tương tác giúp phát triển các chiến lược điều hòa cảm xúc thích nghi hơn, qua đó làm suy yếu mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý và stress. Vì vậy, nghiên cứu hiện tại không chỉ xác nhận tính bất lợi của kiểm soát tâm lý mà còn tích hợp hai khung lý thuyết bằng cách chỉ ra rằng rủi ro tâm lý ở vị thành niên được định hình đồng thời bởi chất lượng gắn bó trong quan hệ và các quá trình học hỏi cảm xúc diễn ra trong chính quan hệ đó.

Về mặt thực tiễn, kết quả nghiên cứu gợi ý rằng các can thiệp với cha mẹ cần đồng thời nhắm đến hai mục tiêu: giảm các hành vi kiểm soát tâm lý và tăng cường năng lực đồng điệu cảm xúc. Những chương trình chỉ tập trung vào quản lý hành vi hoặc thiết lập kỷ luật có thể chưa đủ nếu không đồng thời cải thiện cách cha mẹ lắng nghe, công nhận và phản hồi với cảm xúc của con. Trong bối cảnh Việt Nam, điều này đặc biệt quan trọng vì sự kiểm soát của cha mẹ đôi khi được diễn giải như biểu hiện của trách nhiệm, quan tâm, hoặc mong muốn con thành công. Tuy nhiên, kết quả hiện tại cho thấy ý nghĩa tích cực về mặt văn hóa của sự kiểm soát không loại bỏ được các hệ quả tâm lý bất lợi của những thực hành mang tính xâm nhập. Cần phân biệt giữa sự định hướng của cha mẹ và kiểm soát tâm lý. Sự định hướng có thể bao gồm việc đặt kỳ vọng, theo dõi và hỗ trợ con đạt mục tiêu, nhưng vẫn duy trì sự tôn trọng đối với cảm xúc và trải nghiệm chủ quan của trẻ. Ngược lại, kiểm soát tâm lý trở nên bất lợi khi cha mẹ sử dụng cảm giác tội lỗi, sự phụ thuộc tình cảm hoặc việc phủ nhận cảm xúc để đạt được sự tuân thủ. Kết quả nghiên cứu gợi ý rằng những thực hành mang tính xâm nhập tâm lý vẫn có thể liên quan đến các kết quả bất lợi đối với trẻ. Do đó, cần phân biệt định hướng của cha mẹ với kiểm soát tâm lý. Định hướng bao gồm việc đặt kỳ vọng, theo dõi và hỗ trợ con đạt mục tiêu, đồng thời tôn trọng cảm xúc và quan điểm của con. Kiểm soát tâm lý thể hiện ở việc gây cảm giác tội lỗi, đặt điều kiện cho sự yêu thương hoặc phủ nhận cảm xúc nhằm buộc trẻ tuân theo mong muốn của cha mẹ. Từ đó, các chương trình hỗ trợ cha mẹ có thể chú trọng rèn luyện kỹ năng lắng nghe, trao đổi kỳ vọng và hỗ trợ quyền tự chủ của trẻ trong quá trình định hướng hành vi.

Vì vậy, các chương trình giáo dục cha mẹ cần nhấn mạnh rằng cha mẹ vẫn có thể hướng dẫn, đặt giới hạn và duy trì kỳ vọng đối với con, nhưng nên tránh kiểm soát đời sống cảm xúc và trải nghiệm chủ quan của trẻ. Những hình thức định hướng dựa trên đối thoại, tôn trọng cảm xúc và duy trì kết nối có thể phù hợp hơn trong việc giảm căng thẳng và hỗ trợ sự thích nghi tâm lý ở vị thành niên.

6. Kết luận

Nghiên cứu hiện tại cho thấy kiểm soát tâm lý của cha mẹ có liên hệ với mức độ căng thẳng cao hơn ở vị thành niên, trong khi đồng điệu cảm xúc của cha mẹ có liên hệ với mức độ căng thẳng thấp hơn. Quan trọng hơn, đồng điệu cảm xúc làm suy yếu mối liên hệ giữa kiểm soát tâm lý và căng thẳng, cho thấy chất lượng kết nối cảm xúc trong gia đình có thể đóng vai trò bảo vệ trước các tác động bất lợi của hành vi làm cha mẹ mang tính kiểm soát.

Những phát hiện này nhấn mạnh rằng sức khỏe tâm thần của vị thành niên không chỉ liên quan đến việc cha mẹ "làm gì", mà còn gắn với cách cha mẹ duy trì sự thấu hiểu, công nhận và phản hồi cảm xúc trong mối quan hệ với con. Về thực tiễn, các chương trình giáo dục cha mẹ trong bối cảnh Việt Nam nên tập trung vào việc giúp cha mẹ phân biệt giữa định hướng và kiểm soát tâm lý, hạn chế các chiến lược như gây cảm giác tội lỗi, phủ nhận cảm xúc hoặc áp đặt kỳ vọng quá mức, đồng thời tăng cường kỹ năng lắng nghe, xác nhận cảm xúc và đối thoại với con. Trong nhà trường, hoạt động tham vấn học đường có thể chú trọng sàng lọc sớm học sinh có biểu hiện căng thẳng, hỗ trợ các em nhận diện và diễn đạt nhu cầu cảm xúc, cũng như xây dựng cách giao tiếp phù hợp với cha mẹ. Nhà trường cũng có thể tổ chức các chuyên đề dành cho phụ huynh về sức khỏe tâm thần vị thành niên, giao tiếp cảm xúc và hỗ trợ quyền tự chủ tâm lý của con, qua đó tạo cầu nối giữa học sinh, gia đình và chuyên viên tâm lý trong việc xây dựng môi trường hỗ trợ an toàn hơn cho sự phát triển tâm lý của vị thành niên.

Tài liệu tham khảo

1. Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality, 72*(1), 47-88.

2. Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

3. Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development, 67*, 3296-3319.

4. Bowlby, J., & Ainsworth, M. (1992). The origins of attachment theory. In S. Goldberg, R. Muir, & J. Kerr (Eds.), *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives* (pp. 759-775). Analytic Press.

5. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. American Psychological Association (2027), DOI: https://dx.doi.org/10.1037/bul0000110

6. Fortuin, J., van Geel, M., & Vedder, P. (2015). Peer influences on internalizing and externalizing problems among adolescents: A longitudinal social network analysis. *Journal of Youth and Adolescence, 44*(4), 887-897.

7. Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Press.

8. Ho, T. T. Q., Nguyen, B. T. N., & Nguyen, N. P. H. (2022). Academic stress and depression among Vietnamese adolescents: A moderated mediation model of life satisfaction and resilience. *Current Psychology, 42*(31), 27217-27227. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03661-

9. Huynh, V. S., Vu, G. T., Thien, D. T., Luong, T., & Hoi, D. D. (2019). The stress problems and the needs for stress counseling of high school students in Vietnam. *European Journal of Educational Research, 8*(4), 1053-1061.

10. Le, M. T. H., Tran, T. D., Holton, S., Nguyen, H. T., Wolfe, R., & Fisher, J. (2017). Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS-21 in a sample of Vietnamese adolescents. *PLOS ONE, 12*(7), Article e0180557.

11. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*(2), 361-388. doi:10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x.

12. Oliva, A., Parra, Á., & Reina, M. C. (2014). Personal and contextual factors related to internalizing problems during adolescence. *Child & Youth Care Forum, 43*(4), 505-520. DOI: http://dx.doi.org/10.1007/s10566-014-9250-5

13. 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. doi:10.1016/j.dr.2009.11.001

14. Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., & Goossens, L. (2005). Maladaptive perfectionistic self-representations: The mediational link between psychological control and adjustment. *Personality and Individual Differences, 38*(2), 487-498. doi:10.1016/j.paid.2004.05.008

15. Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 83-110.

16. Vachon, D. D., & Lynam, D. R. (2016). Fixing the problem with empathy: Development and validation of the affective and cognitive measure of empathy. *Assessment, 23*(2), 135-149.

17. Van Heel, M., Vu, B. T., Bosmans, G., Petry, K., Hoang, D. T., & Van Leeuwen, K. (2019). Parenting practices in Vietnam: An investigation of the psychometric properties of the PBS-S and PCS. *Child & Youth Care Forum, 48,* 111-125.