

MỐI QUAN HỆ GIỮA TÍNH NHẠY CẢM VỚI SỰ TỪ CHỐI VÀ RÚT LUI XÃ HỘI Ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TUỔI

Trần Quế Anh, Bùi Trịnh Nam Bình, Mâu Nguyễn Phương Hà, Triệu Hương Giang, Lê Vân Linh

Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội.

TÓM TẮT

Trong bối cảnh hiện tại, ngày càng nhiều người trưởng thành gặp khó khăn trong việc hòa nhập và lựa chọn rút lui khỏi các tương tác xã hội như một cách để bảo vệ bản thân khỏi tổn thương. Nghiên cứu này được thực hiện nhằm tìm hiểu thực trạng rút lui xã hội, tính nhạy cảm với sự từ chối và mối liên hệ giữa hai biến số này. Nghiên cứu khảo sát 688 khách thể trong độ tuổi từ 18 đến 30 bằng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi. Kết quả cho thấy trong các phân loại rút lui xã hội, số lượng người rút lui xã hội do nhút nhát là nhiều nhất (13,4%) và phân loại rút lui xã hội do không hòa đồng có mức điểm trung bình cao nhất ($M = 3,68$; $SD = 0,87$). Dữ liệu cũng cho thấy hơn một nửa số lượng khách thể nhạy cảm với sự từ chối ở mức từ trung bình đến cao (52,2%). Đặc biệt, tính nhạy cảm với sự từ chối có mối liên hệ thuận chiều với chiều cạnh rút lui xã hội do nhút nhát. Cụ thể những cá nhân có tính nhạy cảm với sự từ chối cao thường có mức độ rút lui xã hội do nhút nhát cũng ở mức cao. Ý nghĩa của các kết quả và hạn chế của nghiên cứu được thảo luận nhằm gợi mở cho các hướng nghiên cứu trong tương lai.

Từ khóa: Rút lui xã hội; Tính nhạy cảm với sự từ chối; Người trưởng thành trẻ tuổi.

Ngày nhận bài: 17/6/2025; Ngày duyệt đăng bài: 25/9/2025.

1. Đặt vấn đề

Rút lui xã hội, hay tự cô lập bản thân, là một xu hướng có thể tác động tiêu cực tới cá nhân, có xu hướng dần trở nên phổ biến hơn ở nhóm người trưởng thành trẻ tuổi (Barzeva và cộng sự, 2019). Rút lui xã hội được hiểu là việc một cá nhân tự nguyện tách bản thân khỏi những người mà họ quen, đôi khi là cả với những người không quen, bằng cách thường xuyên thực hiện các hành vi đơn độc, chẳng hạn như: các hành vi nhút nhát hay ngại ngùng, dành quá nhiều thời gian ở một mình hoặc chủ động né tránh tương tác với bạn bè (Asendorpf, 1990; Rubin và cộng sự, 2009) đối với nhóm đối tượng là trẻ em. Khi xem xét về tác động ở người trưởng thành, đa số những nghiên cứu này đều đồng thuận rằng trong trường hợp các cá nhân rút lui xã hội trong thời gian ngắn, nó có thể giúp cá nhân phục hồi sau các căng thẳng trong công việc, cuộc sống và hoạt động như một cơ chế ứng phó tạm thời đối với căng thẳng (Repetti, 1989). Ngược lại,

việc thực sự rút lui khỏi xã hội trong một khoảng thời gian dài sẽ gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng tới sức khỏe thể chất và tinh thần cũng như làm giảm mức độ cảm nhận hạnh phúc của cá nhân (Sette và cộng sự, 2023). Ngoài ra, khi nhìn nhận theo mô hình tiếp cận - né tránh của Asendorpf (1990), xem xét tới động lực tiếp cận và động lực né tránh của một cá nhân, những người trưởng thành rút lui xã hội do nhút nhát và do né tránh cho thấy họ có xu hướng phát triển những vấn đề nội tâm hóa (như vấn đề về giá trị bản thân, trầm cảm hay có những ý tưởng tự sát) cao hơn cũng như có chất lượng các mối quan hệ liên cá nhân thấp hơn so với những người không rút lui xã hội hoặc rút lui xã hội do không hòa đồng (Nelson, 2013).

Một trong những yếu tố được cho là có thể dẫn tới xu hướng rút lui xã hội là tính nhạy cảm với sự từ chối (rejection sensitivity). Tính nhạy cảm với sự từ chối có thể được hiểu là xu hướng kỳ vọng, tri giác, diễn giải và phản ứng lại một cách tiêu cực quá mức đối với những sự từ chối mà cá nhân thấy và cảm nhận được trong các mối quan hệ liên cá nhân, dù cho nó có thực sự xảy ra hay không (Rohner, 2021). Một số nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng, khi đứng trước mối đe dọa về việc bị từ chối, nhiều người sẽ lựa chọn ứng phó bằng cách chủ động rút lui khỏi xã hội, tách biệt bản thân ra khỏi những đối tượng mà họ cho rằng có khả năng cao sẽ từ chối mình (Bourgeois và Leary, 2001; Feeney và cộng sự, 2000; MacDonald và Leary, 2005). Khi xem xét sâu hơn, các nghiên cứu cũng cho thấy rằng tính nhạy cảm với sự từ chối có thể ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh trong cuộc sống của một người, chẳng hạn như làm gia tăng một số xu hướng hành vi như gây hấn, thù địch và xu hướng rút lui (Casini và cộng sự, 2022), ảnh hưởng đến các mối quan hệ liên cá nhân (Levy và cộng sự, 2001) và về lâu dài có thể liên quan tới một số rối loạn tâm thần như trầm cảm, rối loạn nhân cách ranh giới, lo âu và rối loạn dị dạng cơ thể (Gao và cộng sự, 2017).

Đến thời điểm hiện tại, nhiều nghiên cứu đã xem xét mối liên hệ giữa rút lui xã hội và tính nhạy cảm với sự từ chối, vậy nhưng, những kết quả được đưa ra có phần chưa nhất quán. Một số nghiên cứu chỉ ra tính nhạy cảm với sự từ chối là một yếu tố chỉ báo quan trọng cho khuynh hướng thực hiện hành vi rút lui xã hội của một cá nhân như cách ứng phó với khả năng bị từ chối (Watson và Nesdale, 2012) bởi khi cảm thấy bị từ chối, cá nhân có xu hướng nhìn nhận đối phương như một nguồn hỗ trợ không an toàn và có thể gây hại đến cách cá nhân nhìn nhận bản thân mình, do đó, họ chọn cách rút lui để tự bảo vệ hình ảnh (Bourgeois và Leary, 2001; MacDonald và Leary, 2005), duy trì lòng tự trọng và lấy lại cảm giác kiểm soát (Casini và cộng sự, 2022). Hơn nữa, việc rút lui xã hội cũng có thể khiến cá nhân có thêm những trải nghiệm bị từ chối sau này, làm trầm trọng hơn mức độ nhạy cảm với sự từ chối ở họ (London và cộng sự, 2007; Zimmer-Gembeck và Nesdale, 2013). Trong khi đó, một số nghiên cứu lại không cho thấy tồn tại mối liên hệ giữa tính nhạy cảm với sự từ chối và rút lui xã hội. Cụ thể, nỗi đau do bị từ chối có thể sẽ hướng cá nhân tới việc tìm kiếm sự chấp nhận, hỗ trợ từ những người mà họ tin tưởng và thiết lập các mối quan hệ thân thiết mới

(Leary và Springer, 2001). Ngoài ra, những người chỉ trải qua việc bị từ chối ở mức độ trung bình có xu hướng tăng cường tương tác xã hội với những người khác nhằm cố gắng khôi phục và cải thiện hình ảnh của bản thân (Schaan và cộng sự, 2020).

Trong nghiên cứu này, kế thừa quan điểm về rút lui xã hội được đề xuất bởi Rubin và Coplan (2004) cũng như Nelson (2013), chúng tôi xem xét sự rút lui xã hội là việc cá nhân tự lựa chọn rút lui khỏi các mối quan hệ xã hội một cách liên tục, ổn định trong các tình huống khác nhau và kéo dài qua một khoảng thời gian. Đồng thời, nghiên cứu cũng kế thừa cách phân loại các loại rút lui xã hội theo động lực dựa trên mô hình tiếp cận - né tránh của tác giả Nelson (2013), bao gồm: (1) rút lui xã hội do nhút nhát (cá nhân có cả động lực tiếp cận và động lực né tránh, đều ở mức cao, tức là những người này tuy mong muốn có được các tương tác xã hội nhưng lại bị ngăn cản bởi sự sợ hãi và lo lắng xã hội), (2) rút lui xã hội do không hòa đồng (cá nhân có cả động lực tiếp cận và động cơ né tránh đều ở mức thấp, tức họ có xu hướng không quan tâm tới việc tạo ra hay tham gia vào các tương tác xã hội) và (3) rút lui xã hội do né tránh (cá nhân có động lực né tránh cao trong khi động lực tiếp cận thấp, được đặc trưng bởi xu hướng chủ động né tránh việc phải tương tác xã hội).

Đối với tính nhạy cảm với sự từ chối, chúng tôi sử dụng định nghĩa của Rohner và cộng sự (2023) mà theo đó, tính nhạy cảm với sự từ chối xảy ra trong các mối quan hệ liên cá nhân, là một xu hướng sẵn có, tự động và quá mức trong việc tri giác những hành vi của người khác như là có mang theo ý định tiêu cực hoặc có ý gây tổn thương, ngay cả khi trên thực tế, họ không có ý định đó hoặc không có bất cứ bằng chứng khách quan nào cho sự cố ý gây tổn thương này. Cá nhân nhạy cảm với sự từ chối cũng được đặc trưng bởi xu hướng diễn giải những hành vi mơ hồ, không rõ ràng của người khác thành những hành vi có chủ đích gây ra sự tổn thương. Ngoài ra, tính nhạy cảm với sự từ chối cũng gắn với việc trải nghiệm sự đau đớn, tổn thương về mặt cảm xúc hoặc tinh thần, chẳng hạn như sự buồn bã, chán nản, trạng thái trầm cảm, tức giận và khó chịu như là những phản ứng đối với sự từ chối, dù có thật hay chỉ do cá nhân tri giác thấy. Các phản ứng về mặt hành vi không được bao hàm trong định nghĩa về tính nhạy cảm với sự từ chối được sử dụng trong nghiên cứu này.

Mục tiêu của bài viết này là xem xét thực trạng rút lui xã hội, thực trạng tính nhạy cảm với sự từ chối, mối liên hệ giữa tính nhạy cảm với sự từ chối và việc rút lui xã hội ở người trưởng thành trẻ tuổi. Câu hỏi nghiên cứu chính được đặt ra là: *Tính nhạy cảm với sự từ chối và rút lui xã hội ở người trưởng thành trẻ tuổi có mối liên hệ như thế nào?*

2. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

2.1. Khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện thông qua khảo sát trực tiếp và trực tuyến trên nhóm người trưởng thành từ 18 đến 30 tuổi ($M = 21,26$; $SD = 1,99$). Số lượng

phiếu thu về là 719 phiếu, số phiếu còn lại sau khi tiến hành loại bỏ các phiếu không hợp lệ là 688 (đạt tỷ lệ 95,7%). Phần lớn khách thể tham gia vào nghiên cứu là nữ giới (79,8%) và thuộc nhóm tuổi từ 18 đến 22 (80,5%). Về tình trạng mối quan hệ lãng mạn, đa số khách thể tham gia vào nghiên cứu đang độc thân (73,5%) và hơn 1/4 số khách thể đang trong mối quan hệ cặp đôi (đang hẹn hò hoặc đã kết hôn).

2.2. Công cụ nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng hai thang đo *Rút lui xã hội - CSPA - R (Revised Version of the Child Social Preference Scale for Emerging Adults - Nelson, 2013)* và *Tính nhạy cảm với sự từ chối - IRSS (Interpersonal Rejection Sensitivity Scale - Rohner và cộng sự, 2020)* đều là các thang đo được xây dựng bởi các tác giả nước ngoài. Do vậy, nhằm đảm bảo tính nguyên gốc ý nghĩa của thang đo phiên bản sử dụng tiếng Việt với phiên bản gốc, chúng tôi đã tiến hành dịch sang tiếng Việt theo quy trình dịch xuôi - dịch ngược (Brislin, 1986). Sau đó, thang được thử nghiệm sơ bộ để đánh giá mức độ rõ ràng, dễ hiểu của các mệnh đề trong bảng hỏi sau khi chuyển ngữ cũng như kiểm tra sơ bộ độ hiệu lực và độ tin cậy của các thang đo. Sau khi đã hoàn thành việc điều chỉnh về mặt dịch thuật và đảm bảo các thang đo có độ tin cậy và độ hiệu lực đạt tiêu chuẩn, bảng hỏi được đưa vào sử dụng trong giai đoạn thu thập dữ liệu chính thức.

Thang đo Rút lui xã hội - CSPA - R (Revised Version of the Child Social Preference Scale for Emerging Adults) của Nelson (2013) bao gồm 20 mệnh đề (item) được chia thành 4 tiểu thang: Cô lập, Rút lui xã hội do Nhút nhát, Rút lui xã hội do Không hòa đồng và Rút lui xã hội do Né tránh. Thang đo này được Nelson xây dựng và thích ứng trên người trưởng thành dựa trên thang gốc là *Child Social Preference Scale-Revised (Coplan và cộng sự, 2004)* dành cho trẻ em. Các phương án trả lời được thiết kế dựa trên thang đo Likert 5 bậc, từ 1 là “Hoàn toàn không đồng ý” đến 5 là “Hoàn toàn đồng ý”. Các item ngược chiều đã được đảo điểm trong quá trình phân tích dữ liệu. Việc chấm điểm thang đo được thực hiện bằng cách tính điểm trung bình của từng tiểu thang, nhằm phản ánh mức độ biểu hiện của các dạng rút lui xã hội. Trong đó, điểm trung bình càng cao ở một tiểu thang nào cho thấy mức độ rút lui xã hội thuộc phân loại đó càng nghiêm trọng. Ngoài ra, do được tính điểm trên thang Likert 5 bậc (1- Hoàn toàn không đồng ý; 5- Hoàn toàn đồng ý), nhóm nghiên cứu sẽ phân chia thành 3 nhóm điểm nhằm xác định mức độ rút lui xã hội ở từng phân loại và tổng thể. Cụ thể, có 3 mức điểm, lần lượt là thấp ($M < 2,5$), trung bình ($2,5 \leq M < 3,5$) và cao ($M \geq 3,5$). Sau phân tích nhân tố nhằm đánh giá độ hiệu lực của thang đo, do xảy ra hiện tượng tải chéo (cross-loading) ở mệnh đề số 16 do được tải lên hai nhân tố với hệ số tải thấp và gần tương đương nhau ($< 0,40$), cho thấy mệnh đề này không mang tính đại diện cho một nhân tố cụ thể và đã bị loại khỏi thang đo. Các mệnh đề thuộc vào tiểu thang Cô lập (Isolation) không được đưa vào các quá trình phân tích tiếp theo bởi nó phản ánh sự cô đơn ở cá nhân xảy ra do yếu tố

ngoại sinh (cá nhân bị cô lập bởi người khác). Thang đo Rút lui xã hội lúc này còn lại 15 mệnh đề và được chia thành 3 tiểu thang, tiếp tục được đưa vào phân tích kiểm tra độ tin cậy. Tiểu thang Rút lui xã hội do Nhút nhát bao gồm 6 mệnh đề, mô tả việc các cá nhân muốn tham gia tương tác cùng người khác nhưng lại ngại ngùng và lo lắng (ví dụ: “*Tôi muốn được tham gia các hoạt động cùng mọi người nhưng đôi khi, tôi cảm thấy lo lắng, bồn chồn để làm vậy*”). Tiểu thang Rút lui xã hội do Không hòa đồng bao gồm 4 mệnh đề, mô tả việc các cá nhân thích dành thời gian cho bản thân hơn là tham gia vào các mối quan hệ xã hội (ví dụ: “*Việc có những khoảng thời gian một mình thực sự không khiến tôi cảm thấy bận tâm, buồn phiền*”). Tiểu thang Rút lui xã hội do Né tránh bao gồm 5 mệnh đề, đa số các mệnh đề mô tả sự hứng thú đối với các tương tác xã hội, mong muốn được ở cạnh người khác của cá nhân và sau đó được tiến hành đảo chiều nhằm tìm hiểu về mức độ mà các cá nhân chủ động lựa chọn né tránh và hạn chế tương tác với các mối quan hệ xã hội (ví dụ: “*Tôi thích được ở bên mọi người*”). Kết quả thu được độ tin cậy toàn thang đo với hệ số Alpha của Cronbach là 0,81 và độ tin cậy của các tiểu thang đo lần lượt là 0,87 (Rút lui xã hội do Nhút nhát); 0,70 (Rút lui do Không hòa đồng) và 0,80 (Rút lui do Né tránh).

Thang đo Tính nhạy cảm với sự từ chối - IRSS (Interpersonal Rejection Sensitivity Scale, Rohner và cộng sự, 2020) phiên bản rút gọn bao gồm 11 mệnh đề, là thang đo được chuẩn hóa để đo mức độ nhạy cảm của các cá nhân trước khả năng bị từ chối trong các mối liên hệ liên cá nhân. Ví dụ, mệnh đề 1: “*Tôi nhạy cảm với sự chỉ trích từ người khác*” hay mệnh đề 4: “*Sự không tán thành của người khác ảnh hưởng tiêu cực đến tôi về mặt cảm xúc*”. Các câu trả lời được thiết kế dưới dạng Likert 4 bậc, với 1 là “*Hoàn toàn không đồng ý*” đến 4 là “*Hoàn toàn đồng ý*”. Điểm số của Tính nhạy cảm với sự từ chối dao động từ mức thấp nhất là 11 điểm (cá nhân không nhạy cảm với sự từ chối) tới mức cao nhất là 44 điểm (mức nhạy cảm với sự từ chối ở mức tối đa) theo kết quả tự khai báo trên thang IRSS. Thang đo IRSS được thiết kế với mức điểm trung bình là 28, thể hiện việc cá nhân có tính nhạy cảm với sự từ chối ở mức tương đối nhẹ, trong khi điểm số từ 33 trở lên cho thấy mức độ nhạy cảm với sự từ chối cao đáng kể và cần lưu ý. Độ ổn định bên trong của thang đo IRSS tương đối cao, với hệ số Alpha của Cronbach là 0,90.

2.3. Phân tích dữ liệu

Sau khi thu thập dữ liệu khảo sát, nhóm nghiên cứu tiến hành phân tích dữ liệu bằng phần mềm IBM Statistical Product and Service Solutions phiên bản 25 (IBM SPSS Statistics 25). Thực trạng rút lui xã hội và tính nhạy cảm với sự từ chối được thể hiện qua các thống kê mô tả (giá trị trung bình, độ lệch chuẩn và tỷ lệ phần trăm). Ngoài ra, hệ số tương quan Pearson được sử dụng để đánh giá mối quan hệ giữa rút lui xã hội và tính nhạy cảm với sự từ chối. Phép hồi quy tuyến tính bội cũng được sử dụng để kiểm tra khả năng dự báo của tính nhạy cảm với sự từ chối với rút lui xã hội.

3. Kết quả nghiên cứu

Nghiên cứu tiến hành khảo sát nhằm mô tả thực trạng rút lui xã hội và mức độ nhạy cảm với sự từ chối, sau đó xem xét mối liên hệ giữa rút lui xã hội và tính nhạy cảm với sự từ chối thông qua phép phân tích tương quan và hồi quy đa biến. Tất cả các phép thống kê trên được thực hiện đối với toàn bộ số lượng khách thể của nghiên cứu ($N = 688$). Kết quả thu được cụ thể như sau.

Bảng 1: Thực trạng rút lui xã hội ở người trưởng thành trẻ tuổi theo mức điểm trung bình và phân loại nhóm rút lui xã hội theo tứ phân vị ($N = 688$)

Phân loại của rút lui xã hội	Mức điểm trung bình		Phân loại theo tứ phân vị	
	M	SD	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Rút lui xã hội do nhút nhát	3,17	0,93	92	13,4
Rút lui xã hội do không hòa đồng	3,68	0,87	84	12,2
Rút lui xã hội do né tránh	2,84	0,82	69	10,0
Rút lui xã hội tổng thể	3,20	0,60	-	-
Nhóm không rút lui xã hội	-	-	267	38,8
Nhóm rút lui xã hội do nhiều nguyên nhân	-	-	176	25,6

Bảng 1 mô tả khái quát về điểm trung bình các phân loại rút lui xã hội ở người trẻ trên toàn bộ mẫu khách thể. Nhìn chung, kết quả nghiên cứu cho thấy mức điểm trung bình của rút lui xã hội tổng quát của người trưởng thành trẻ tuổi ($M = 3,20$; $SD = 0,60$), đồng thời, tính không hòa đồng là yếu tố có điểm trung bình cao nhất trong các phân loại ($M = 3,68$; $SD = 0,87$). Ngoài ra, điểm trung bình của rút lui xã hội do nhút nhát ở người trưởng thành trẻ tuổi được đánh giá cao thứ hai ($M = 3,17$; $SD = 0,93$) và mức thấp nhất được ghi nhận nhóm rút lui xã hội do né tránh ($M = 2,84$; $SD = 0,82$).

Bên cạnh đó, bảng 1 cũng thể hiện tỷ lệ các phân loại nhóm rút lui xã hội khác nhau theo tiêu chí được Nelson và cộng sự (2013) đề xuất, giúp mô tả thực trạng của các nhóm rút lui xã hội khác nhau ở người trưởng thành trẻ tuổi. Cụ thể, những khách thể tham gia vào nghiên cứu thỏa mãn đồng thời hai điều kiện: (1) có điểm trung bình của tiêu thang Nhút nhát nằm trong tứ phân vị cao nhất (25% điểm cao nhất trong mẫu khảo sát) và (2) điểm trung bình của cả hai tiêu thang còn lại là Không hòa đồng và Né tránh thuộc ba tứ phân vị thấp hơn (75% điểm thấp hơn trong mẫu) sẽ được phân loại vào nhóm có tính nhút nhát cao, hay nhóm rút lui xã hội do nhút nhát ($n = 92$). Tương tự, nghiên cứu xác định được nhóm người rút lui xã hội do không hòa đồng ($n = 84$) và do né tránh ($n = 69$). Ngoài ra, những người có điểm số trung bình thuộc ba tứ phân vị thấp hơn ở cả

ba tiêu thang được xếp vào nhóm không rút lui xã hội ($n = 267$). Những khách thể còn lại thuộc nhóm rút lui xã hội do nhiều nguyên nhân do điểm số trung bình thuộc tứ phân vị cao nhất của từ hai tiêu thang trở lên.

Bảng 2: Phân loại mức độ nhạy cảm với sự từ chối theo mức điểm

Phân loại	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Cao (33 - 44)	184	26,7
Trung bình (28 - 32)	175	25,4
Thấp (11 - 27)	329	47,8
Tổng	688	100

Bảng 2 cho thấy thực trạng tính nhạy cảm với sự từ chối ở người trưởng thành trẻ tuổi. Nhìn chung, gần một nửa số khách thể tham gia nghiên cứu báo cáo bản thân có mức độ nhạy cảm với sự từ chối thấp, chiếm 47,8%. Hai mức điểm nhạy cảm với sự từ chối ở mức cao và trung bình chiếm hơn một nửa số khách thể (52,2%) và được ghi nhận lần lượt ở mức là 26,7% và 25,4%.

Bảng 3: Tương quan giữa các biến trong nghiên cứu ($N = 688$)

	(1)	(2)	(3)	(4)
1. Rút lui xã hội do nhút nhát	-	-	-	-
2. Rút lui xã hội do không hòa đồng	0,20**	-	-	-
3. Rút lui xã hội do né tránh	0,12**	0,33**	-	-
4. Rút lui xã hội tổng thể	0,74**	0,66**	0,65**	-
5. Nhạy cảm với sự từ chối	0,56**	0,06	-0,07	0,33**

Ghi chú: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$; ***: $p < 0,001$.

Bảng 3 cho thấy các phân loại của Rút lui xã hội có mối tương quan thuận chiều chặt chẽ với toàn thang đo Rút lui xã hội tổng thể. Trong đó, tiêu thang Rút lui xã hội do nhút nhát cho thấy mức tương quan mạnh nhất với toàn thang ($r = 0,74$; $p < 0,01$). Kết quả phân tích cũng cho thấy mối tương quan thuận chiều giữa Rút lui xã hội tổng thể và Tính nhạy cảm với sự từ chối ($r = 0,33$; $p < 0,01$). Đặc biệt, phân loại Rút lui xã hội do nhút nhát có mối tương quan mạnh với Tính nhạy cảm với sự từ chối ($r = 0,56$; $p < 0,01$). Tuy vậy, kết quả phân tích không cho thấy tồn tại mối tương quan có ý nghĩa thống kê giữa Tính nhạy cảm với sự từ chối với hai phân loại rút lui xã hội là không hòa đồng và né

tránh. Ở phần tiếp theo của bài viết, ảnh hưởng của tính nhạy cảm với sự từ chối tới rút lui xã hội tổng thể và phân loại rút lui xã hội do nhút nhát sẽ được tiếp tục phân tích và làm rõ.

Bảng 4: Mô hình hồi quy đơn biến dự báo ảnh hưởng của tính nhạy cảm với sự từ chối tới rút lui xã hội tổng thể ở người trưởng thành trẻ tuổi

	Hệ số chưa chuẩn hóa		Hệ số đã chuẩn hóa	t	p	VIF
	B	SE	β			
Hằng số (Constant)	2,38	0,09		25,90	< 0,001	
Tính nhạy cảm với sự từ chối	0,03	0,00	0,33	9,22	< 0,001	1,00
R ²	0,110					
Adj R ²	0,109					

Ghi chú: mức ý nghĩa: $p < 0,05$.

Bảng 5: Mô hình hồi quy đa biến dự báo ảnh hưởng của tính nhạy cảm với sự từ chối tới rút lui xã hội tổng thể ở người trưởng thành trẻ tuổi xem xét tới các yếu tố tình trạng mối quan hệ lãng mạn, giới tính, độ tuổi

	Hệ số chưa chuẩn hóa		Hệ số đã chuẩn hóa	T	p	VIF
	B	SE	β			
Hằng số (Constant)	2,43	0,10		24,04	< 0,001	
Tính nhạy cảm với sự từ chối	0,03	0,00	0,32	8,96	< 0,001	1,00
Tình trạng mối quan hệ lãng mạn	-0,22	0,05	-0,16	-4,55	< 0,001	1,00
Độ tuổi	-0,02	0,05	-0,01	-0,29	0,772	1,02
Giới tính	0,05	0,05	0,03	0,92	0,358	1,01
R ²	0,139					
R ² hiệu chỉnh	0,134					

Ghi chú: mức ý nghĩa: $p < 0,05$.

Tính nhạy cảm với sự từ chối có khả năng giải thích được 10,9% sự biến thiên của mức độ rút lui xã hội tổng thể (R^2 hiệu chỉnh = 0,109) theo kết quả phân tích ở bảng 4. Cụ thể, nghiên cứu đã đưa vào mô hình hồi quy đa biến các biến nhân khẩu đóng vai trò kiểm soát như tình trạng mối quan hệ lãng mạn, độ tuổi và giới tính của cá nhân. Kết quả trình bày ở bảng 5 cho thấy tính nhạy cảm

với sự từ chối và rút lui xã hội vẫn có mối tương quan ($\beta = 0,34; p < 0,001$) với mức giải thích phương sai tăng nhẹ ($\text{Adj } R^2 = 0,134$) so với mô hình hồi quy đơn biến ở bảng 4.

Kết quả phân tích sâu hơn cũng cho thấy 31,1% sự biến thiên của mức độ rút lui xã hội do nhút nhát có thể được giải thích bởi mức độ nhạy cảm với sự từ chối. Điều này có nghĩa rằng trong nghiên cứu này, tính nhạy cảm với sự từ chối luôn có khả năng dự báo cho rút lui xã hội một cách ổn định, đặc biệt là thông qua phân loại rút lui xã hội do nhút nhát, bất chấp những sự khác biệt về các yếu tố nhân khẩu như tình trạng mối quan hệ lãng mạn, độ tuổi và giới tính giữa các khách thể.

4. Bàn luận

Nghiên cứu hướng tới việc tìm hiểu về thực trạng của sự rút lui xã hội, tính nhạy cảm với sự từ chối và mối liên hệ giữa hai biến số này ở người trưởng thành trẻ tuổi. Nghiên cứu cũng đã cho ra được một số kết quả đáng chú ý và những kết quả này sẽ tiếp tục được bàn luận ở phần sau đây.

Thứ nhất, về thực trạng rút lui xã hội, trong ba phân loại rút lui xã hội mà nghiên cứu xem xét, các khách thể có xu hướng báo cáo rằng bản thân rút lui xã hội do không hòa đồng ở mức cao nhất. Tuy nhiên, khi được phân loại vào các nhóm rút lui xã hội đặc biệt cao ở một chiều cạnh và thấp hơn hẳn ở hai chiều cạnh còn lại, số lượng người rút lui xã hội chủ yếu do nhút nhát lại chiếm tỷ lệ nhiều hơn cả, tương đồng với kết quả trong nghiên cứu của Nelson (2013). Trong khi đó, rút lui xã hội do né tránh được báo cáo với mức điểm trung bình thấp nhất, đồng thời nhóm rút lui chủ yếu do nguyên nhân này cũng ghi nhận số lượng khách thể ít nhất.

Thực trạng này có thể được lý giải là do ở các nền văn hóa châu Á, các đặc trưng của tính không hòa đồng như sự cảnh giác, khả năng tự kiểm chế hành vi và đặc biệt là khuynh hướng ở một mình mà không có sự sợ hãi được nhìn nhận như là biểu hiện của sự trưởng thành, tự lập chín chắn và tư duy độc lập (Chen, 2010; Liu và cộng sự, 2014) và do đó được xã hội khuyến khích. Tuy nhiên, điều này không đúng với nhóm rút lui xã hội do né tránh, vốn chủ động tự cô lập bản thân khỏi môi trường xung quanh quá mức, đặc biệt trong văn hóa Việt Nam, nơi đề cao tinh thần đoàn kết và tinh thần cộng đồng. Mặt khác, những người trưởng thành trẻ tuổi vốn có tính cách nhút nhát cũng sẽ gặp nhiều thách thức hơn khi đối mặt với những khó khăn đặc thù của giai đoạn này (Nelson, 2008) và do đó quyết định rút lui xã hội nhiều hơn.

Thứ hai, về thực trạng tính nhạy cảm với sự từ chối, có đến hơn một nửa số khách thể có tính nhạy cảm với sự từ chối từ mức trung bình đến cao. Điều này có thể giải thích dưới góc độ văn hóa khi mà đối với những nền văn hóa coi trọng tính cộng đồng cũng như sự hài hòa trong các mối quan hệ như Việt Nam, việc để ý, lưu tâm hơn tới thái độ chấp nhận hay không chấp nhận của người

khác đối với cá nhân là một điều quan trọng. Bởi vậy, các cá nhân thuộc các nền văn hóa mang tính cộng đồng có xu hướng có tính nhạy cảm với sự từ chối ở mức đáng kể (Lou và Li, 2017).

Thứ ba, tính nhạy cảm với sự từ chối luôn có tương quan thuận với rút lui xã hội tổng thể bất chấp những sự khác biệt về các yếu tố nhân khẩu như tình trạng mối quan hệ lãng mạn, độ tuổi và giới tính giữa các khách thể. Kết quả này có sự tương đồng với phát hiện của một số nghiên cứu trước đây khi cho thấy tính nhạy cảm với sự từ chối là một yếu tố chỉ báo quan trọng cho khuynh hướng rút lui xã hội (Casini và cộng sự, 2022; London và cộng sự, 2007; Watson và Nesdale, 2012).

Kết quả phân tích bổ sung cho thấy dù không cho thấy được mối liên hệ với hai phân loại rút lui xã hội do không hoà đồng và do né tránh, tính nhạy cảm với sự từ chối có khả năng dự báo cho rút lui xã hội ở cá nhân, được thể hiện rõ ràng nhất thông qua phân loại rút lui xã hội do nhút nhát. Điều này có thể được giải thích là bởi nhóm rút lui xã hội do không hòa đồng được xem là phân loại “lạnh tính” hơn cả và xét theo mô hình tiếp cận - né tránh, họ hiếm khi chủ động tương tác với người khác và cũng sẽ không quá bận tâm dù là khi ở cạnh những người khác hay chỉ ở một mình (Bowker và Raja, 2011). Vì vậy, những người không hòa đồng này có thể sẽ không gặp phải tình trạng nhạy cảm hơn với sự từ chối hay nói cách khác sở thích và lựa chọn ở một mình của họ không nhất thiết đồng nghĩa với việc khi tương tác xã hội, họ sẽ có những kỳ vọng mang tính lo lắng (Rudolph và Zimmer-Gembeck, 2014). Đối với nhóm rút lui xã hội do né tránh, Nelson (2013) cho rằng họ thường không có mong muốn tương tác mà chọn tránh xa mọi người và ít quan tâm hơn tới những vấn đề như người khác nghĩ gì về họ, ít sợ bị đánh giá tiêu cực hơn so với nhóm người rút lui do nhút nhát. Nhìn chung, cả phân loại rút lui xã hội do không hòa đồng và do né tránh đều ưa thích và lựa chọn ở một mình, giảm các tương tác xã hội hoặc không quá bận tâm tới việc có tương tác xã hội. Lựa chọn rút lui xã hội của những người này có thể bắt nguồn từ những yếu tố khác (chẳng hạn như nét tính cách, sở thích cá nhân) chứ không bắt buộc phải là do họ nhạy cảm với những sự từ chối có thể xảy ra trong các tương tác xã hội.

Trong khi đó, những người rút lui xã hội do nhút nhát vốn được nhìn nhận có là dù rất muốn tiếp cận nhưng họ cũng cảm thấy quá sợ hãi và lo lắng để có thể tương tác với mọi người (Bowker và Raja, 2011). Những người rút lui xã hội do nhút nhát cũng đặc biệt nhạy cảm với nỗi sợ bị đánh giá bởi người khác và với những tình huống, cảm xúc và trải nghiệm đem lại sự lo lắng (Nelson, 2013; Rubin và cộng sự, 2009), hay chính là sự nhạy cảm đối với các trải nghiệm mang tính tiêu cực, bao gồm việc bị từ chối. Bên cạnh đó, việc lo lắng, sợ hãi có thể khiến cho các cá nhân bận tâm, nhạy cảm hơn với các tín hiệu cho thấy sự từ chối hay sự chia tách từ những người quan trọng đối với họ. Do vậy, những cá

nhân rút lui xã hội do nhút nhát thường có liên hệ thuận chiều với mức độ nhạy cảm từ chối cao.

5. Kết luận

Nghiên cứu cho thấy tính nhạy cảm với sự từ chối có mối liên hệ thuận chiều với mức độ rút lui xã hội ở người trưởng thành trẻ tuổi. Đặc biệt, trong ba phân loại rút lui xã hội, tính nhạy cảm với sự từ chối chỉ có mối tương quan với rút lui xã hội do nhút nhát mà không có mối liên hệ có ý nghĩa với hai phân loại rút lui xã hội còn lại là không hòa đồng và né tránh. Nhìn chung, các kết quả này góp phần bổ sung vào nhánh nghiên cứu về hành vi rút lui xã hội ở người trưởng thành trẻ tuổi, đặc biệt là trong bối cảnh văn hóa Việt Nam khi mà chủ đề này vốn chưa nhận được nhiều sự quan tâm. Ngoài ra, đối với các nhà thực hành, kết quả nghiên cứu này cũng đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc can thiệp và chú ý hơn tới những người trẻ nhút nhát có những hành vi rút lui xã hội và tính nhạy cảm với sự từ chối cao.

Bên cạnh đó, nghiên cứu này cũng không tránh khỏi một số hạn chế mà chúng tôi hy vọng rằng các nghiên cứu trong tương lai về chủ đề này có thể khắc phục. Đầu tiên là sự thiếu hụt về khung lý thuyết cũng như công cụ đo lường xu hướng rút lui xã hội dành riêng cho người trưởng thành. Đặc biệt, tiêu thang né tránh của thang đo được sử dụng trong nghiên cứu được cấu thành từ nhiều mệnh đề cần phải được đảo điểm. Mặc dù tiêu thang này vẫn đáp ứng được phần nào yêu cầu đo lường về khía cạnh tính tiếp cận thấp và né tránh cao của phân loại rút lui xã hội do né tránh nhưng việc phát triển một công cụ có thể đánh giá trực tiếp khía cạnh này ở người trưởng thành vẫn là cần thiết. Tiếp đó, nghiên cứu được thiết kế theo kiểu cắt ngang nên chưa thể chỉ ra được mối quan hệ nhân quả giữa rút lui xã hội và tính nhạy cảm với sự từ chối, đồng nghĩa với việc cần có thêm các nghiên cứu thực nghiệm hoặc các nghiên cứu theo chiều dọc để tìm hiểu sâu hơn về mối quan hệ này. Bên cạnh đó, tuy nghiên cứu đã xem xét và tìm hiểu vai trò điều tiết của các biến nhân khẩu như giới tính, độ tuổi hay tình trạng mối quan hệ nhưng đều không có kết quả có ý nghĩa về mặt thống kê. Cuối cùng, do phần lớn khách thể tham gia nghiên cứu này là sinh viên nên kết quả nghiên cứu còn hạn chế trong khả năng khái quát cho nhóm người trưởng thành trẻ tuổi tại Việt Nam.

Lời cảm ơn: Nghiên cứu này được tài trợ bởi Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn trong đề tài mã số SV.2025.08. Chúng tôi xin chân thành cảm ơn sự hỗ trợ quý giá này từ phía nhà trường. Đặc biệt, chúng tôi cũng xin gửi lời cảm ơn sâu sắc đến PGS.TS. Bùi Thị Hồng Thái, người đã tận tình hướng dẫn chúng tôi trong quá trình tiến hành nghiên cứu cũng như hoàn thiện bài viết này.

Tài liệu tham khảo

1. Asendorpf, J. B. (1990). Beyond social withdrawal: Shyness, unsociability, and peer avoidance. *Human Development*, 33(4-5), 250-259.
2. Barzeva, S. A., Meeus, W. H., & Oldehinkel, A. J. (2019). Social withdrawal in adolescence and early adulthood: Measurement issues, normative development, and distinct trajectories. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47, 865-879.
3. Bourgeois, K. S., & Leary, M. R. (2001). Coping with rejection: Derogating those who choose us last. *Motivation and Emotion*, 25, 101-111.
4. Bowker, J. C., & Raja, R. (2011). Social withdrawal subtypes during early adolescence in India. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(2), 201-212. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9461-7>.
5. Brislin, R. W. (1986). The wording and translation of research instruments. In W. J. Lonner & J. W. Berry (Eds.), *Field methods in cross-cultural research* (pp. 137-164). Sage Publications, Inc.
6. Casini, E., Glemser, C., Premoli, M., Preti, E., & Richetin, J. (2022). The mediating role of emotion regulation strategies on the association between rejection sensitivity, aggression, withdrawal, and prosociality. *Emotion*, 22(7), 1505.
7. Chen, X. (2010). Shyness-inhibition in childhood and adolescence: A cross-cultural perspective. In K. H. Rubin & R. J. Coplan (Eds.), *The development of shyness and social withdrawal* (pp. 213-235). The Guilford Press.
8. Feeney, J. A., Noller, P., & Roberts, N. (2000). Attachment and close relationships. In *Close relationships: A sourcebook* (pp. 184-201). SAGE Publications, Inc.
9. Gao S., Assink M., Cipriani A., Lin K. (2017). Associations between rejection sensitivity and mental health outcomes: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*, 57, 59-74. DOI: 10.1016/j.cpr.2017.08.007. Epub 2017 Aug 15. PMID: 28841457.
10. Leary, M. R., & Springer, C. A. (2001). Hurt feelings: The neglected emotion. In R. M. Kowalski (Ed.). *Behaving badly: Aversive behaviors in interpersonal relationships* (pp. 151-175). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10365-006>.
11. Levy, S. R., Ayduk, O., & Downey, G. E. R. A. L. D. I. N. E. (2001). *The role of rejection sensitivity in people's relationships with significant others and valued social groups*. In M. R. Leary (Ed.), *Interpersonal rejection* (pp. 251-289). Oxford University Press.
12. Liu, J., Coplan, R. J., Chen, X., Li, D., Ding, X., & Zhou, Y. (2014). Unsociability and shyness in Chinese children: Concurrent and predictive relations with indices of adjustment. *Social Development*, 23(1), 119-136.
13. London, B., Downey, G., Bonica, C., & Paltin, I. (2007). Social causes and consequences of rejection sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, 17(3), 481-506.

14. Lou, N. M., & Li, L. M. W. (2017). Interpersonal relationship mindsets and rejection sensitivity across cultures: The role of relational mobility. *Personality and Individual Differences, 108*, 200-206.
15. MacDonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin, 131*(2), 202.
16. Nelson, L. J. (2013). Going it alone: Comparing subtypes of withdrawal on indices of adjustment and maladjustment in emerging adulthood. *Social Development, 22*(3), 522-538.
17. Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., Badger, S., Barry, C. M., Carroll, J. S., & Madsen, S. D. (2008). Associations between shyness and internalizing behaviors, externalizing behaviors, and relationships during emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence, 37*, 605-615.
18. Repetti, R. L. (1989). Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: The roles of social withdrawal and spouse support. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(4), 651.
19. Rohner, R. P. (2021). Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory (IPARTheory) and Evidence. *Online Readings in Psychology and Culture, 6*(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1055>.
20. Rohner, R. P., Ali, S., Filus, A., Senese, V. P., Molaver, A., Ahmed, R. A.,... & Britner, P. A. (2023). Reliability and validity of the interpersonal rejection sensitivity scale: A multicultural study. *Current Psychology, 43*(9), 7986-7996.
21. Rubin, K. H., & Coplan, R. J. (2004). Paying attention to and not neglecting social withdrawal and social isolation. *Merrill-Palmer Quarterly, 50*(4), 506-534.
22. Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2009). Social withdrawal in childhood. *Annual Review of Psychology, 60*(1), 141-171.
23. Rudolph, J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). Parent relationships and adolescents' depression and social anxiety: Indirect associations via emotional sensitivity to rejection threat. *Australian Journal of Psychology, 66*(2), 110-121.
24. Schaan, V. K., Schulz, A., Bernstein, M., Schächinger, H., & Vögele, C. (2020). Effects of rejection intensity and rejection sensitivity on social approach behavior in women. *Plos One, 15*(1), e0227799.
25. Sette, S., Pecora, G., Laghi, F., & Coplan, R. J. (2023). Motivations for social withdrawal, mental health, and well-being in emerging adulthood: A person-oriented approach. *Behavioral Sciences, 13*(12), 977.
26. Watson, J., & Nesdale, D. (2012). Rejection sensitivity, social withdrawal, and loneliness in young adults. *Journal of Applied Social Psychology, 42*(8), 1984-2005.
27. Zimmer-Gembeck, M. J., & Nesdale, D. (2013). Anxious and angry rejection sensitivity, social withdrawal, and retribution in high and low ambiguous situations. *Journal of Personality, 81*(1), 29-38.