

TIẾP CẬN VÀ SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI CỦA NGƯỜI CAO TUỔI TRONG BỐI CẢNH CHUYỂN ĐỔI SỐ: TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU TRONG VÀ NGOÀI NƯỚC

LƯƠNG NGỌC THÚY
Viện Xã hội học và Tâm lý học

Nhận bài ngày 18/6/2026. Sửa chữa xong 25/6/2026. Duyệt đăng 04/7/2026.

Abstract

In the context of digital transformation and population ageing, older adults' access to and use of social media have attracted increasing attention. Domestic and international studies indicate that the Internet and social media can strengthen social connections, reduce loneliness, improve psychosocial well-being, and enhance quality of life among older adults. However, technology adoption remains constrained by limited digital skills, economic conditions, health-related difficulties, and online safety risks. Despite these barriers, older adults are becoming increasingly active in using digital platforms for communication, information seeking, and entertainment. These findings highlight the need to improve digital literacy, strengthen online safety, and develop age-friendly platforms to promote digital inclusion and enhance older adults' quality of life.

Keywords: Older adults, social media, digital transformation, psychosocial well-being, digital inclusion.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh chuyển đổi số diễn ra mạnh mẽ, sự phát triển nhanh chóng của các phương tiện, thiết bị công nghệ và truyền thông hiện đại đã làm thay đổi cách thức giao tiếp, liên lạc của con người nói chung và người cao tuổi nói riêng. Với sự phát triển của Internet, đặc biệt là mạng xã hội (MXH), tương tác trực tuyến càng trở nên phổ biến hơn. Việc tiếp cận công nghệ số giúp người cao tuổi duy trì các mối quan hệ xã hội, tiếp cận thông tin, các dịch vụ trực tuyến cũng như hoạt động giải trí. Điều đó giúp nâng cao chất lượng cuộc sống của người cao tuổi.

Tuy nhiên, tại Việt Nam, tỷ lệ người cao tuổi trong số người dùng mạng xã hội vẫn thấp hơn đáng kể so với các nhóm tuổi trẻ khi chỉ khoảng 6,4% người cao tuổi sử dụng mạng xã hội và 12,7% truy cập Internet (Viện Dân số, Sức khỏe và Phát triển, 2020). Điều này cho thấy sự tồn tại của khoảng cách số (digital divide) giữa các thế hệ và nhóm xã hội, đặc biệt là trong bối cảnh già hóa dân số nhanh chóng.

Việc tổng quan các nghiên cứu trong và ngoài nước về sử dụng Internet và mạng xã hội của người cao tuổi giúp làm rõ mối liên hệ cũng như lợi ích và thách thức của quá trình số hóa đối với nhóm dân số này. Đồng thời xác định các khoảng trống nghiên cứu cần được tiếp tục trong các nghiên cứu tiếp theo.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Tác động của việc sử dụng Internet và mạng xã hội đến sức khỏe tâm lý - xã hội của người cao tuổi

Internet và MXH ngày càng trở thành một phần quan trọng trong đời sống của người cao tuổi. Theo kết quả khảo sát năm 2022 của Pew Research Center tại 18 nước, 13 nước có tỷ lệ người trên 50 tuổi sử dụng MXH chiếm 50%, cao nhất là Hàn Quốc với 79%, tiếp đó là Israel với 66%, Canada, Thụy Điển và Singapore đều là 63%, 60% ở Mỹ và Nhật, 56% ở Hy Lạp và Malaysia (Pew Research Center, 2022). Nhiều nghiên cứu cũng đã chỉ ra rằng gắn kết xã hội qua mạng xã hội đã có những tác động tích cực đến người cao tuổi (Delello & McWhorter, 2017; Hsu và cộng sự, 2021). Một nghiên cứu tại châu Âu cũng

(*) Bài viết nằm trong khuôn khổ nhiệm vụ cấp cơ sở năm 2026 của Viện Xã hội học và Tâm lý học

Email: Lnthuy200@gmail.com

khẳng định rằng sử dụng mạng xã hội có tác động tích cực đến sự hài lòng với cuộc sống của người cao tuổi. Điều này, hứa hẹn rằng MXH có thể là công cụ để thúc đẩy chất lượng cuộc sống của người cao tuổi (Gaia & Sala, 2021). Cùng quan điểm với các nghiên cứu của Xiaojing Lei và cộng sự (2024), Liping Fu và Yu Xie (2021), L. Jarrar (2023) và Bhumika Aggarwal và cộng sự (2020) cũng cho thấy việc dùng MXH làm giảm cảm giác cô đơn, nâng cao chất lượng cuộc sống, tăng cường kết nối xã hội của người cao tuổi.

Ở Việt Nam, các nghiên cứu của Nguyễn Hà Đông và Trần Thị Cẩm Nhung (2024), Nguyễn Hữu Hoàng (2022), cùng Trần Thị Mai, Đặng Thùy Linh và Vũ Công Nguyên (2020) cho thấy vai trò của công nghệ số trong việc duy trì mối quan hệ xã hội, nâng cao tính thích ứng với đời sống hiện đại. Thực tế một bộ phận người cao tuổi (từ 55 tuổi trở lên) đang tham gia rất tích cực, chiếm gần 20% người dùng Internet tại Việt Nam và dành trung bình tới 7 tiếng mỗi ngày cho các hoạt động trực tuyến (Duy Khoa, 2024). Người cao tuổi sử dụng các nền tảng như Facebook và Zalo cho nhiều mục đích đa dạng từ cập nhật thông tin, giải trí đến liên lạc. Facebook được người cao tuổi dùng chủ yếu để cập nhật và theo dõi thông tin (chiếm 64,7%), tiếp đến là mục đích giải trí (42,9%) và nghe/gọi (41,2%). Trong khi đó, Zalo được sử dụng nhiều nhất cho việc nghe/gọi (62,2%) và cập nhật, theo dõi thông tin (42,0%). (Nguyễn Hữu Hoàng, 2022). Có thể thấy công nghệ số đóng một vai trò tích cực trong việc hỗ trợ người cao tuổi; đó không chỉ là phương tiện giao tiếp mà còn là nguồn lực nhằm góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần của người cao tuổi. Việc sử dụng mạng xã hội vừa giúp các cá nhân tăng cường các quan hệ sẵn có vừa mở rộng thêm các quan hệ mới.

Ngược lại, các nghiên cứu cũng chỉ ra các rủi ro tiềm ẩn trong quá trình sử dụng Internet và MXH như việc sử dụng MXH có mối quan hệ với các triệu chứng trầm cảm ở người cao tuổi (Ariz Amoroso Guzman và cộng sự, 2023). Một nghiên cứu tại Mỹ với sự tham gia của 1.026 người cao tuổi cho thấy khi tham gia vào các cộng đồng trực tuyến và các cuộc thảo luận trực tuyến có mối quan hệ gia tăng mức độ lo lắng của người cao tuổi (Hunsaker và cộng sự, 2020). Tương tự, Kelly Quinn (2019) nhận định những lợi ích xã hội do MXH mang lại chỉ được phát huy khi người cao tuổi có đủ năng lực số, được hỗ trợ trong quá trình sử dụng và tham gia vào môi trường số trong những điều kiện phù hợp.

Có thể thấy, về cơ bản, các nghiên cứu đều chỉ ra rằng Internet và MXH có khả năng cải thiện sức khỏe tâm lý của người cao tuổi thông qua việc tăng cường kết nối xã hội, giảm cảm giác cô đơn và nâng cao chất lượng cuộc sống. Tuy nhiên, hiệu quả này phụ thuộc vào nhiều yếu tố như khả năng tiếp cận, năng lực sử dụng công nghệ và các nguồn lực của người cao tuổi.

2.2. Rào cản trong việc sử dụng công nghệ của người cao tuổi

Mặc dù Internet và công nghệ số mang lại nhiều lợi ích đối với đời sống của người cao tuổi, như gắn kết xã hội, nâng cao sức khỏe tinh thần cũng như khả năng nhận thức. Tuy nhiên, quá trình này vẫn bị tác động bởi nhiều rào cản. Các rào cản này không chỉ xuất phát từ hạn chế về kỹ năng sử dụng công nghệ mà còn liên quan đến các yếu tố về điều kiện kinh tế - xã hội, sức khỏe thể chất và mức độ hỗ trợ từ gia đình, và cộng đồng.

Hạn chế về năng lực số được xem là rào cản phổ biến nhất đối với người cao tuổi. Khi tuổi càng cao thì mức độ sử dụng công nghệ của người cao tuổi càng thấp. Cùng với đó trình độ học vấn và khu vực sinh sống cũng có mối quan hệ chặt chẽ với mức độ sử dụng công nghệ của người cao tuổi (Nguyễn Hữu Hoàng, 2022)

Bên cạnh năng lực số, các yếu tố tâm lý cũng ảnh hưởng đáng kể đến hành vi sử dụng công nghệ của người cao tuổi. Những lo ngại về quyền riêng tư, bị lừa đảo trực tuyến, khó khăn trong việc sử dụng các thiết bị là những yếu tố làm giảm mức độ tham gia của người cao tuổi vào MXH (Gemma Wilson và cộng sự, 2023; Shelia R. Cotten và cộng sự, 2023). Tương tự, Christina Bell và cộng sự (2013) cũng cho rằng sự thiếu tự tin và những khó khăn trong quá trình sử dụng là các rào cản quan trọng đối với việc khai thác hiệu quả MXH.

Ngoài các yếu tố cá nhân, vai trò của nguồn lực xã hội cũng quan trọng trong quá trình tiếp cận

công nghệ của người cao tuổi. Năng lực sử dụng công nghệ của người cao tuổi có tác động tích cực đến mức độ và hành vi sử dụng Internet. Cùng với sự hỗ trợ của gia đình, bạn bè và cộng đồng cũng giúp người cao tuổi giảm bớt khó khăn trong quá trình tiếp cận môi trường số. Đáng lưu ý vai trò của con cháu, người thân và các chương trình đào tạo kỹ năng số cũng đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao năng lực công nghệ và tăng sự tự tin của người cao tuổi khi sử dụng Internet và MXH (Mirjana Pejic Bach và cộng sự, 2023).

Có những nghiên cứu chỉ ra rằng, ở cấp độ vĩ mô, các rào cản nêu trên cũng góp phần tạo nên khoảng cách số giữa người cao tuổi và các nhóm dân số khác. Tỷ lệ người cao tuổi sử dụng Internet thường xuyên vẫn thấp hơn đáng kể so với dân số chung, khi chỉ khoảng 12,7% người cao tuổi Việt Nam có truy cập Internet thường xuyên, và tỷ lệ sử dụng email, tin nhắn trực tuyến hay ứng dụng trò chơi trong nhóm này ở mức rất thấp (World Bank, 2020). Báo cáo từ UNDP - PAPI (2023) cũng ghi nhận người trên 60 tuổi ít khả năng nộp hồ sơ trực tuyến hơn các nhóm tuổi trẻ hơn. Điều này làm gia tăng nguy cơ bị hạn chế trong việc tiếp cận thông tin, dịch vụ công trực tuyến và các hoạt động xã hội khi quá trình chuyển đổi số diễn ra ngày càng sâu rộng. Kết quả trên cho thấy vẫn tồn tại khoảng cách lớn giữa nhóm trẻ tuổi và nhóm người cao tuổi trong tiếp cận môi trường số. Đây không chỉ là vấn đề công nghệ mà còn phản ánh sự bất bình đẳng trong khả năng tiếp cận các nguồn lực xã hội cũng như thói quen và niềm tin.

Các rào cản trong việc sử dụng công nghệ của người cao tuổi bị tác động bởi các yếu tố cá nhân, gia đình và xã hội. Những rào cản này không chỉ ảnh hưởng đến mức độ sử dụng Internet và MXH mà còn ảnh hưởng đến việc thụ hưởng các lợi ích mà chuyển đổi số mang lại. Đồng thời, các kết quả nghiên cứu cũng cho thấy sự hỗ trợ từ gia đình, cộng đồng và các chính sách thúc đẩy chuyển đổi số có thể góp phần thu hẹp khoảng cách số, tạo điều kiện để người cao tuổi tham gia tích cực hơn vào môi trường số.

2.3. Xu hướng và thói quen sử dụng công nghệ số của người cao tuổi

Trong bối cảnh toàn cầu đang chứng kiến làn sóng già hóa dân số, việc người cao tuổi tiếp cận và sử dụng công nghệ số, đặc biệt là Internet và mạng xã hội ngày càng trở thành yếu tố quan trọng trong việc quyết định chất lượng cuộc sống. Nghiên cứu của Michelle Faverio (2023) cho thấy tỷ lệ người cao tuổi tại Hoa Kỳ sử dụng Internet, điện thoại thông minh và MXH đã tăng đáng kể trong thập kỷ qua; tỷ lệ sử dụng Internet đạt 75%, sở hữu điện thoại thông minh đạt 61% và sử dụng MXH đạt 45%. Bên cạnh đó, việc sử dụng các nền tảng như YouTube, máy tính bảng và các dịch vụ trực tuyến cũng ngày càng phổ biến. Nghiên cứu của Peter Ractham và cộng sự (2022) cho thấy người cao tuổi tại Thái Lan chủ yếu sử dụng các nền tảng như Line, Facebook và YouTube để duy trì liên lạc với gia đình, bạn bè và cộng đồng, đồng thời cập nhật thông tin, tìm kiếm kiến thức về sức khỏe và đáp ứng nhu cầu giải trí. Khác với người trẻ người cao tuổi có xu hướng sử dụng công nghệ nhằm củng cố các mối quan hệ xã hội sẵn có và duy trì sự gắn kết với cộng đồng. Một nghiên cứu đăng trên tạp chí *Social Sciences* (MDPI, 2022) cho thấy 72,03% người cao tuổi sử dụng Internet hàng ngày, 94% người cao tuổi dùng để kết nối với người thân, 80,64% xem giải trí và 77,9% tìm kiếm thông tin. Đáng chú ý, 42,3% đã từng sử dụng dịch vụ công trực tuyến, cho thấy nhóm tuổi này đang dần tiếp cận các nền tảng số chính thức. Những kết quả trên cho thấy Internet và MXH không chỉ là phương tiện hỗ trợ giao tiếp mà đang trở thành một phần của đời sống xã hội và sinh hoạt hằng ngày của người cao tuổi.

Theo báo cáo của Bộ Thông tin và Truyền thông, tính tới tháng 6/2023 người cao tuổi (55 tuổi trở lên) là một trong những nhóm người sử dụng Internet tích cực, chiếm gần 20% tổng dân số sử dụng Internet (Hiển Hạnh, 2023). Tuy nhiên, sự gia tăng mức độ tham gia vào môi trường số của người cao tuổi cũng đặt ra những thách thức mới, khi người cao tuổi là một trong những đối tượng chính của các cuộc tấn công mạng. Đây cũng là nhóm có nguy cơ cao trở thành nạn nhân của các hành vi lừa đảo trực tuyến, tiếp cận thông tin sai lệch và các rủi ro về an toàn thông tin do còn hạn chế về kỹ năng số và khả năng nhận diện rủi ro trên môi trường mạng (An Nhiên, 2024). Thông tin trên môi trường số cũng tiềm

ẩn nhiều rủi ro nếu như khai thác không hiệu quả (Sun Ju Chang và cộng sự, 2021). Có nhiều người cao tuổi trở thành nạn nhân của công nghệ và là mục tiêu của những kẻ lừa đảo.

Có thể thấy rằng người cao tuổi đang từng bước thích nghi với môi trường số và ngày càng sử dụng Internet, MXH như một nguồn lực quan trọng để duy trì kết nối xã hội, tiếp cận thông tin và nâng cao chất lượng cuộc sống. Sự phổ biến cũng như phát triển của công nghệ đã giúp người cao tuổi có thể tiếp cận thông tin từ nhiều nguồn khác nhau.

3. Kết luận

Các nghiên cứu trong và ngoài nước cho thấy Internet và MXH ngày càng giữ vai trò quan trọng trong đời sống cũng như sự thích ứng linh hoạt của người cao tuổi đối với quá trình chuyển đổi số. Việc sử dụng các nền tảng số góp phần duy trì sự kết nối trong các mối quan hệ, tiếp cận thông tin, nâng cao sức khỏe tâm lý và cải thiện chất lượng cuộc sống của người cao tuổi.

Người cao tuổi hiện nay không phải là thế hệ sinh ra trong thế giới số, công nghệ phát triển vượt bậc trong giai đoạn họ đang bước vào tuổi già. Đây là khó khăn lớn nhất của người cao tuổi khi tiếp cận sử dụng công nghệ và mạng xã hội để tiếp nhận thông tin và giao tiếp xã hội (Schirmer và cộng sự, 2022). Dù vậy, xu hướng sử dụng Internet và MXH ở người cao tuổi đang tăng rõ rệt. Việc này cho thấy khoảng cách số đang dần thu hẹp và tiềm năng công nghệ hỗ trợ cuộc sống tích cực để người cao tuổi không bị cô lập trong thế giới số.

Tuy nhiên, việc tiếp cận và sử dụng Internet, mạng xã hội của người cao tuổi cần được quan tâm nghiên cứu hơn, đặc biệt trong bối cảnh Việt Nam đang đối mặt với tình trạng già hóa dân số. Các nghiên cứu cũng cần xem xét vấn đề này ở nhiều chiều cạnh khác nhau.

Tài liệu tham khảo

- Aggarwal, B., Xiong, Q., & Schroeder-Butterfill, E. (2020). Impact of the use of the internet on quality of life in older adults: Review of literature. *Primary Health Care Research & Development*, 21, e55. <https://doi.org/10.1017/S1463423620000584>.
- An Nhiên (2024). *Giúp người cao tuổi sử dụng mạng xã hội an toàn*. <https://dansinh.dantri.com.vn/dien-dan-dan-sinh/giup-nguoi-cao-tuoi-su-dung-mang-xa-hoi-an-toan-20240428132601040.htm>.
- Bell, C., Fausset, C., Farmer, S., Nguyen, J., Harley, L., & Fain, W. B. (2013). *Examining social media use among older adults*. In *Proceedings of the 24th ACM Conference on Hypertext and Social Media* (pp. 158–163). ACM. <https://doi.org/10.1145/2481492.2481509>.
- Cotten, S. R., Anaraky, R. G., & Schuster, A. M. (2023). Older adults' experiences with social technology: Qualitative insights into barriers and facilitators. *Innovation in Aging*, 7(3).
- Delello, J. A., & McWhorter, R. R. (2017). Reducing the Digital Divide: Connecting Older Adults to Ipad Technology. *Journal of Applied Gerontology*, 36(1), pp. 3-28.
- Faverio, M. (2023, January 13). *Share of those 65 and older who are tech users has grown in the past decade*. Pew Research Center. <https://pewrsr.ch/3HZd2ao>.
- Fu, L., & Xie, Y. (2021). The effects of social media use on the health of older adults: An empirical analysis based on the 2017 Chinese General Social Survey. *Healthcare*, 9(9), 1143. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091143>.
- Guzman, A. A., et al. (2023). Social media use and depression in older adults: A systematic review. *Research in Gerontological Nursing*, 16(2), 97–104. <https://doi.org/10.3928/19404921-20230220-05>.
- Gaia, A., Sala, E., & Cerati, G. (2021). Social networking sites use and life satisfaction. A quantitative study on older people living in Europe. *European Societies*, 23(2), pp. 98-118. doi:<https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1762910>.
- Hiền Hạnh (2023). Hỗ trợ người cao tuổi phòng, chống thông tin xấu độc trên không gian mạng. *Tạp chí Chính sách và cuộc sống*. <https://chinhachsachcuocsong.vn/vnnet.vn/ho-tro-nguoi-cao-tuoi-phong-chong-thong-tin-xau-doc-tren-khong-gian-mang/23863.html>.
- Hsu, L.-J., Yueh, H.-P., & Hsu, S.-H. (2021). *Subjective Social Capital and Loneliness for the Elderly: The Moderator Role of Line and Facebook Use*. *Social Media + Society*, pp. 1-12. doi:<https://doi.org/10.1177/20563051211043906>.
- Hunsaker, A., Hargittai, E., & Piper, A. M. (2020). Online Social Connectedness and Anxiety Among Older Adults. *International Journal of Communication*, 14, pp. 697-725.
- Jarrar, L. (2023). *Older adults' usage of social media platforms: Facebook, WhatsApp, Twitter, and TikTok*. Information Sciences Letters. <https://www.naturalspublishing.com/files/published/o4n11huf2177o6.pdf>.
- Lei, X., Matovic, D., Leung, W.-Y., Vijju, A., & Wuthrich, V. M. (2024). The relationship between social media use and psychosocial outcomes in older adults: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 36(9), 714–746.
- MDPI (2022). *Elderly People's Adaptation to the Evolving Digital Society: A Case Study in Vietnam*. <https://www.mdpi.com/2076-0760/11/8/324>.

- Nguyễn Đức Lộc (2024). Để người già không cô đơn trong xã hội số. *Tạp chí điện tử Người Đô thị*. <https://nguoidothi.net.vn/nguoi-gia-45518.html>.
- Nguyễn Hà Đông và Trần Thị Cẩm Nhung (2024). Tác động của gắn kết xã hội qua các ứng dụng mạng xã hội trực tuyến đối với người cao tuổi. *Tạp chí Nghiên cứu Gia đình và Giới*, 34(3).
- Nguyễn Hữu Hoàng (2022a). Khả năng thích ứng của người cao tuổi đối với công nghệ số: Một cuộc khảo sát xã hội học ở Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học Xã hội*, (2).
- Nguyễn Hữu Hoàng (2022b). Người cao tuổi và công nghệ số ở Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Xã hội học*, (1).
- Schirmer, W.; Geerts, N.; Vercruyssen, A. and Glorieux, I. (2022). *Digital skills training for older people: The importance of the 'lifeworld'*. Archives of Gerontology and Geriatrics. Volume 101, 104695.
- Sun Ju Chang; Eunjin Yang; KyoungEun Lee and Hyunju Ryu (2021). Internet health information education for older adults: A pilot study. *Geriatric Nursing*. Volume 42, Issue 2, pp. 533-539.
- Pejic Bach, M., Ivančić, L., & Bosilj Vukšić, V. (2023). Internet usage among senior citizens: Self-efficacy and social influence are more important than social support. *Journal of Theoretical and Applied Electronic Commerce Research*.
- Pew Research Center (2022). *Social media seen as mostly good for democracy across many nations, but U.S. is a major outlier*.
- Quinn, K. (2019). *Social media and social wellbeing in later life*. Ageing & Society. <https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/abs/social-media-and-social-wellbeing-in-later-life/6A1B0F13B7C873F6FA45FCE2C472F273>.
- Ractham, P., Techatassanasoontorn, A. A., & Kaewkitipong, L. (2022). Old but not out: Social media use and older adults' life satisfaction. *Australasian Journal of Information Systems*, 26.
- Trần Thị Mai, Đặng Thùy Linh và Vũ Công Nguyên (2020). *Các hoạt động, cô lập xã hội và công nghệ thông tin*. Trong Người cao tuổi và sức khỏe tại Việt Nam (Chương 6, tr. 71). ERIA & PHAD.
- UNDP Việt Nam (2023). *E-governance performance 2023 and the need to close the digital divide*. <https://www.undp.org/vietnam/blog/e-governance-performance-2023-and-need-close-digital-divide>.
- Viện Dân số, Sức khỏe và Phát triển (2020). *Nghiên cứu dọc về người cao tuổi và sức khỏe tại Việt Nam năm 2018-2019*.
- Wilson, G., et al. (2023). Understanding older adults' use of social technology and the factors influencing use. *Ageing & Society*, 43, 222–245.
- World Bank (2020). *Aging and Digital Inclusion in Vietnam*. <https://documents1.worldbank.org/curated/en/099017103132412996/pdf/IDU1495e4a1f1e00c1>.