https://doi.org/10.66270/vap26.v14.n4.16

COMMUNICATION OF OLDER ADULTS IN NURSING HOMES IN HANOI

Dang Thi Duc Phuong
Hanoi Medical College
Cao Xuan Lieu
National Academy of Education Management

Received: May 20, 2026
Accepted: July 20, 2026

Abstract: *In the context of population aging in Vietnam, communication plays an important role in older adults' mental health and adaptive functioning. This study analyzed the communication of older adults in nursing homes in Hanoi in terms of communication needs, communication partners, content, and forms, and examined selected factors associated with their communication activities. A mixed-methods approach was used, combining a survey of 150 older adults in nursing homes in Hanoi with in-depth interviews. The results showed that the need to share emotions and to be listened to was the most prominent communication need. Older adults communicated primarily with fellow residents and care staff. Communication content focused on health, daily life, and personal memories, and face-to-face communication was the most common form. Health, psychological needs, social relationships, group activities, and the living environment were associated with their communication activities.*

Keywords: *Older adults; Communication characteristics; Nursing homes; Psychological adaptation; Hanoi.*

ĐẶC ĐIỂM GIAO TIẾP CỦA NGƯỜI CAO TUỔI TẠI TRUNG TÂM DƯỠNG LÃO Ở THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Đặng Thị Đức Phương
Trường Cao đẳng Y tế Hà Nội.
Cao Xuân Liễu
Học viện Quản lý giáo dục.

Ngày nhận bài: 20/5/2026
Ngày duyệt đăng bài: 20/7/2026

Tóm tắt: *Trong bối cảnh già hóa dân số tại Việt Nam, giao tiếp giữ vai trò quan trọng với sức khỏe tinh thần và khả năng thích ứng của người cao tuổi. Nghiên cứu phân tích đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi tại các trung tâm dưỡng lão ở Hà Nội trên các phương diện nhu cầu, đối tượng, nội dung và hình thức giao tiếp; xem xét một số yếu tố liên quan đến hoạt động giao tiếp của họ. Nghiên cứu sử dụng phương pháp hỗn hợp, khảo sát 150 người cao tuổi tại các trung tâm dưỡng lão ở Hà Nội kết hợp phỏng vấn sâu. Kết quả cho thấy nhu cầu chia sẻ cảm xúc và được lắng nghe là nhu cầu giao tiếp nổi bật nhất. Người cao tuổi chủ yếu giao tiếp với bạn cùng trung tâm và nhân viên chăm sóc. Nội dung giao tiếp tập trung vào sức khỏe, đời sống và ký ức cá nhân; giao tiếp trực tiếp là hình thức phổ biến nhất. Sức khỏe, nhu cầu tâm lý, quan hệ xã hội, hoạt động tập thể và môi trường sống là các yếu tố liên quan đến hoạt động giao tiếp của họ.*

Từ khóa: *Người cao tuổi; Đặc điểm giao tiếp; Trung tâm dưỡng lão; Thích ứng tâm lý; Hà Nội.*

1. Đặt vấn đề

Già hóa dân số đang trở thành một trong những xu hướng nhân khẩu học nổi bật trên phạm vi toàn cầu và Việt Nam cũng không nằm ngoài xu thế đó. Theo các dự báo dân số, Việt Nam đang chuyển nhanh từ giai đoạn già hóa dân số sang dân số già với tốc độ thuộc nhóm cao trong khu vực. Sự gia tăng số lượng người cao tuổi kéo theo những yêu cầu mới về chăm sóc sức khỏe, bảo đảm an sinh xã hội và nâng cao chất lượng cuộc sống tinh thần. Trong bối cảnh đó, cùng với sự thay đổi về cơ cấu gia đình, quá trình đô thị hóa và xu hướng di cư lao động của lực lượng trẻ, mô hình chăm sóc người cao tuổi tại các trung tâm dưỡng lão ngày càng phát triển và trở thành một lựa chọn phù hợp đối với nhiều gia đình.

Việc chuyển từ môi trường sống quen thuộc trong gia đình sang môi trường sống tập trung tại trung tâm dưỡng lão tạo ra nhiều thay đổi trong đời sống tâm lý và xã hội của người cao tuổi. Họ không chỉ phải thích nghi với không gian sống mới mà còn phải thiết lập các mối quan hệ xã hội mới với bạn cùng trung tâm, nhân viên chăm sóc và những người xung quanh. Quá trình thích nghi này có thể mang lại những trải nghiệm tích cực nhưng đồng thời cũng tiềm ẩn nguy cơ xuất hiện cảm giác cô đơn, mất kết nối xã hội hoặc suy giảm sức khỏe tinh thần nếu nhu cầu giao tiếp không được đáp ứng đầy đủ.

Trong đời sống con người, giao tiếp là hoạt động tâm lý - xã hội cơ bản, giữ vai trò quan trọng trong việc hình thành, duy trì và phát triển các mối quan hệ xã hội. Đối với người cao tuổi, giao tiếp không chỉ là phương tiện trao đổi thông tin mà còn là nhu cầu tâm lý thiết yếu giúp họ chia sẻ cảm xúc, tìm kiếm sự đồng cảm, duy trì bản sắc cá nhân và khẳng định giá trị bản thân. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc duy trì các mối quan hệ giao tiếp tích cực có liên quan đến mức độ hài lòng cuộc sống cao hơn, giảm nguy cơ cô đơn, trầm cảm và góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần ở người cao tuổi. Ngược lại, sự thiếu hụt tương tác xã hội có thể làm gia tăng cảm giác bị cô lập, giảm động lực sống và ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng cuộc sống.

Từ góc độ tâm lý học lão khoa, đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi có những nét riêng biệt so với các giai đoạn phát triển khác của con người. Khi tuổi tác tăng lên, mạng lưới quan hệ xã hội của cá nhân thường có xu hướng thu hẹp về số lượng nhưng gia tăng về chiều sâu cảm xúc. Người cao tuổi thường ưu tiên duy trì các mối quan hệ gần gũi, có ý nghĩa và mang lại sự hỗ trợ tinh thần hơn là mở rộng các mối quan hệ xã hội mới. Nội dung giao tiếp cũng có xu hướng tập trung vào các vấn đề liên quan đến sức khỏe, gia đình, ký ức cá nhân và những trải nghiệm đã qua trong cuộc sống. Những đặc điểm này trở nên rõ nét hơn trong môi trường dưỡng lão, nơi các điều kiện sống và cơ hội tương tác xã hội có ảnh hưởng trực tiếp đến hành vi giao tiếp của người cao tuổi.

Trong những năm gần đây, các nghiên cứu quốc tế đã quan tâm nhiều hơn đến vai trò của giao tiếp, hỗ trợ xã hội và sự kết nối cộng đồng đối với chất lượng cuộc sống của người cao tuổi sống tại các cơ sở chăm sóc tập trung. Kết quả nghiên cứu cho thấy sức khỏe thể chất, nhu cầu tâm lý, mức độ tham gia hoạt động tập thể, chất lượng các mối quan hệ xã hội và môi trường sống là những yếu tố có liên quan mật thiết đến đời sống giao tiếp của người cao tuổi. Tuy nhiên, các kết quả nghiên cứu này chủ yếu được thực hiện trong bối cảnh văn hóa và hệ thống chăm sóc xã hội của các quốc gia phát triển, do đó cần được xem xét thận trọng khi vận dụng vào điều kiện Việt Nam.

Tại Việt Nam, mặc dù đã có một số nghiên cứu đề cập đến đời sống tâm lý, nhu cầu chăm sóc và khả năng thích ứng của người cao tuổi tại các cơ sở dưỡng lão, song các nghiên cứu chuyên sâu về đặc điểm giao tiếp vẫn còn tương đối hạn chế. Phần lớn các nghiên cứu mới dừng lại ở việc mô tả hiện tượng hoặc xem xét từng khía cạnh riêng lẻ của đời sống tinh thần. Các bằng chứng thực nghiệm về nhu cầu giao tiếp, đối tượng giao tiếp, nội dung giao tiếp, hình thức giao tiếp cũng như các yếu tố có liên quan đến hoạt động giao tiếp của người cao tuổi trong môi trường dưỡng lão vẫn chưa được làm rõ một cách hệ thống.

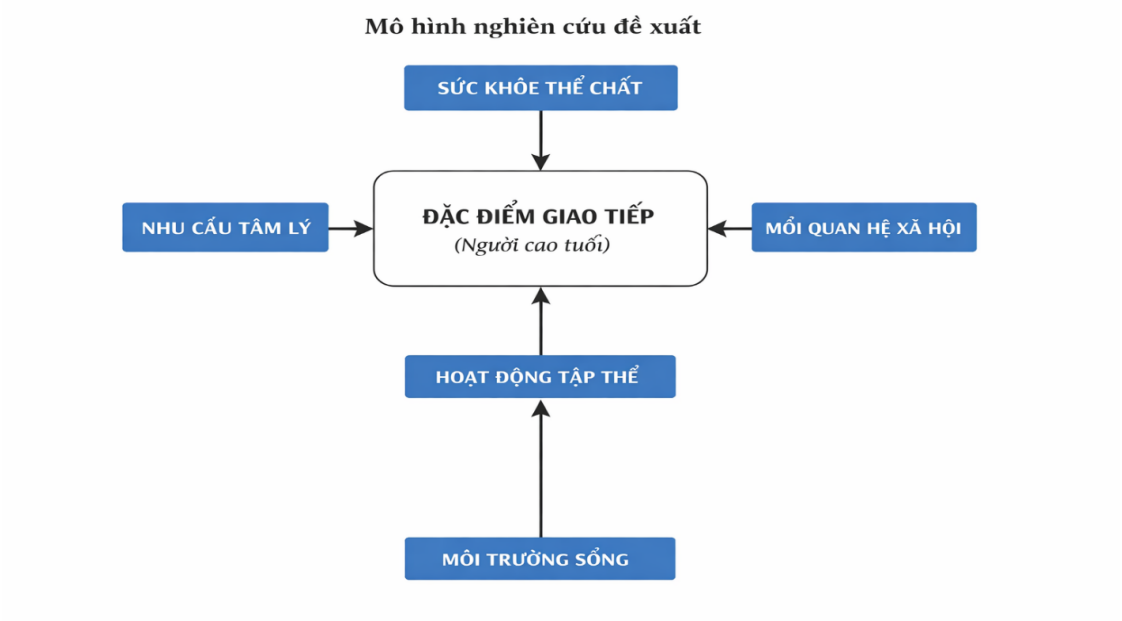
Xuất phát từ những vấn đề lý luận và thực tiễn nêu trên, việc nghiên cứu đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi tại các trung tâm dưỡng lão có ý nghĩa khoa học và thực tiễn quan trọng. Kết quả nghiên cứu không chỉ góp phần bổ sung cơ sở lý luận về tâm lý học người cao tuổi trong bối cảnh Việt Nam mà còn cung cấp căn cứ thực tiễn cho việc xây dựng các giải pháp nâng cao chất lượng giao tiếp, tăng cường hỗ trợ tâm lý - xã hội và cải thiện đời sống tinh thần của người cao tuổi tại các trung tâm dưỡng lão. Trên cơ sở đó, nghiên cứu tập trung phân tích đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi đang sinh sống tại các trung tâm dưỡng lão ở thành phố Hà Nội trên các phương diện nhu cầu giao tiếp, đối tượng giao tiếp, nội dung giao tiếp và hình thức giao tiếp; đồng thời xem xét các yếu tố có liên quan đến đặc điểm giao tiếp của họ.

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

Trên cơ sở tổng hợp các lý thuyết tâm lý học lão khoa và kết quả nghiên cứu thực nghiệm, có thể nhận thấy đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi không chỉ chịu tác động bởi các yếu tố cá

nhân mà còn bị chi phối mạnh mẽ bởi môi trường xã hội và điều kiện sống. Các học thuyết như thuyết lựa chọn cảm xúc xã hội, thuyết hoạt động và thuyết hỗ trợ xã hội đều nhấn mạnh vai trò của sức khỏe, nhu cầu tâm lý, mối quan hệ xã hội và mức độ tham gia hoạt động trong việc hình thành và duy trì hành vi giao tiếp ở người cao tuổi.

Đồng thời, kết quả khảo sát thực tiễn tại các trung tâm dưỡng lão cũng cho thấy sự tương tác đa chiều giữa các yếu tố này. Xuất phát từ cơ sở lý luận và thực tiễn đó, nghiên cứu đề xuất mô hình các yếu tố ảnh hưởng đến đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi như sau:



Hình 1. Mô hình nghiên cứu đề xuất

Mô hình nghiên cứu đề xuất cho thấy đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi chịu ảnh hưởng bởi hai nhóm yếu tố chính: yếu tố cá nhân (sức khỏe thể chất, nhu cầu tâm lý) và yếu tố môi trường - xã hội (mối quan hệ xã hội, hoạt động tập thể, môi trường sống). Trong đó, các yếu tố này không chỉ tác động trực tiếp mà còn tương tác lẫn nhau, tạo nên sự biến đổi trong hành vi giao tiếp của người cao tuổi tại trung tâm dưỡng lão.

2.1. Mẫu nghiên cứu

Đối tượng khảo sát là người cao tuổi đang sinh sống tại các trung tâm dưỡng lão trên địa bàn thành phố Hà Nội.

Số lượng mẫu: 150.

Phương pháp chọn mẫu: thuận tiện kết hợp tiêu chí (có khả năng giao tiếp, minh mẫn nhận thức).

Điều kiện tham gia: tự nguyện, đủ sức khỏe trả lời bảng hỏi.

Do số lượng người cao tuổi đáp ứng đầy đủ các tiêu chí về khả năng nhận thức, khả năng giao tiếp và sự tự nguyện tham gia nghiên cứu tại các cơ sở khảo sát không nhiều nên nghiên cứu lựa chọn cỡ mẫu 150 người. Cỡ mẫu này đáp ứng yêu cầu đối với nghiên cứu mô tả và phù hợp với điều kiện khảo sát thực tế.

2.2. Phương pháp và công cụ nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện theo phương pháp kết hợp định lượng và định tính, trong đó định lượng giữ vai trò chủ đạo nhằm đo lường các yếu tố liên quan đến đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi; định tính được sử dụng để bổ trợ, giải thích sâu các kết quả thống kê.

Bên cạnh khảo sát bằng bảng hỏi, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn sâu 10 người cao tuổi và 05 nhân viên chăm sóc tại các trung tâm dưỡng lão nhằm làm rõ hơn các biểu hiện giao tiếp, nhu cầu giao tiếp và những khó khăn trong quá trình tương tác xã hội. Dữ liệu định tính được phân tích theo chủ đề và sử dụng để đối chiếu, bổ trợ cho kết quả định lượng.

Thiết kế nghiên cứu mang tính mô tả - nghiên cứu mô tả, thu thập dữ liệu tại một thời điểm.

Công cụ thu thập dữ liệu: Dữ liệu được thu thập bằng bảng hỏi cấu trúc, gồm 02 phần: Phần 1: Thông tin nhân khẩu học (tuổi, giới tính, thời gian sống tại trung tâm, tình trạng sức khỏe). Phần 2: Thang đo các biến nghiên cứu.

Thang đo trong nghiên cứu được xây dựng trên cơ sở kế thừa và điều chỉnh từ các nghiên cứu về giao tiếp, hỗ trợ xã hội và thích ứng tâm lý của người cao tuổi. Thang đo Likert 4 mức được lựa chọn nhằm hạn chế xu hướng lựa chọn phương án trung lập và giúp người tham gia đưa ra đánh giá rõ ràng hơn đối với từng nội dung khảo sát. Các biến được đo bằng 4 mức độ (1- mức thấp/không bao giờ; 2- mức trung bình/hiếm khi; 3- mức khá/thỉnh thoảng; 4- mức cao/thường xuyên).

Điểm trung bình của từng nội dung được tính bằng tổng điểm của các biến quan sát chia cho số lượng biến tương ứng. Mức độ đánh giá được quy ước như sau: từ 1,00 đến dưới 1,75 điểm: mức thấp; từ 1,75 đến dưới 2,50 điểm: mức trung bình; từ 2,50 đến dưới 3,25 điểm: mức khá; từ 3,25 đến 4,00 điểm: mức cao.

Trước khi tiến hành phân tích, bảng hỏi được khảo sát thử và hiệu chỉnh nhằm bảo đảm tính phù hợp của các nội dung đo lường đối với đối tượng nghiên cứu.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Thực trạng chung về đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi

Kết quả khảo sát cho thấy đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi tại trung tâm dưỡng lão ở Hà Nội đạt mức trung bình khá, phản ánh xu hướng duy trì giao tiếp nhưng trong phạm vi và hình thức có chọn lọc. Kết quả này cho thấy xu hướng thu hẹp mạng lưới giao tiếp, phù hợp với cơ chế chọn lọc xã hội.

Các chỉ báo như mức độ tham gia giao tiếp, cảm xúc khi giao tiếp và sự hài lòng với các mối quan hệ đều có điểm trung bình ở mức trên trung bình, cho thấy người cao tuổi vẫn duy trì nhu cầu tương tác xã hội nhất định. Tuy nhiên, một bộ phận người cao tuổi vẫn biểu hiện cảm giác cô đơn khi thiếu tương tác.

Bảng 1. Thống kê mô tả đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi

Biến quan sát	ĐTB	ĐLC
GT1 - Nhu cầu giao tiếp	3,78	0,81
GT2 - Tần suất giao tiếp	3,65	0,76
GT3 - Chủ động giao tiếp	3,52	0,84
GT4 - Cảm xúc tích cực khi giao tiếp	3,89	0,72
GT5 - Có người thân thiết	3,71	0,88
GT6 - Cảm giác cô đơn (đảo chiều)	2,94	0,91
GT7 - Tham gia hoạt động tập thể	3,47	0,85
GT8 - Hài lòng với giao tiếp	3,76	0,79
Trung bình chung	**3,59**	**0,82**

Như vậy, có thể nhận định rằng giao tiếp của người cao tuổi không suy giảm hoàn toàn mà chuyển sang trạng thái ổn định - chọn lọc - phụ thuộc bối cảnh.

3.2. Nhu cầu giao tiếp của người cao tuổi

Các biểu hiện cụ thể về nhu cầu giao tiếp của người cao tuổi tại Trung tâm dưỡng lão ở Hà Nội được thể hiện theo bảng dưới đây.

Bảng 2. Nhu cầu giao tiếp của người cao tuổi

Nội dung	ĐTB	ĐLC
Nhu cầu chia sẻ cảm xúc	4,02	0,71
Nhu cầu được lắng nghe	3,95	0,74
Nhu cầu trao đổi thông tin	3,41	0,82
Nhu cầu tham gia hoạt động	3,55	0,79
Trung bình chung	**3,73**	**0,77**

Kết quả khảo sát cho thấy nhu cầu giao tiếp của người cao tuổi tại các trung tâm dưỡng lão ở Hà Nội đạt mức cao (ĐTB = 3,73; ĐLC = 0,77). Điều này cho thấy mặc dù đang sinh sống trong môi trường dưỡng lão tập trung, người cao tuổi vẫn có nhu cầu duy trì các mối quan hệ xã hội, chia sẻ cảm xúc và tham gia các hoạt động tương tác với những người xung quanh.

Bảng 2 cho thấy các biểu hiện cụ thể của nhu cầu giao tiếp có sự khác biệt nhất định. Trong đó, nhu cầu chia sẻ cảm xúc đạt mức cao nhất (Mean = 4,02; ĐLC = 0,71), tiếp đến là nhu cầu được lắng nghe và quan tâm (ĐTB = 3,95; ĐLC = 0,74). Nhu cầu tham gia các hoạt động tập thể đạt mức khá cao (ĐTB = 3,55; ĐLC = 0,79), trong khi nhu cầu trao đổi thông tin có điểm trung bình thấp hơn (ĐTB = 3,41; ĐLC = 0,82).

Kết quả này cho thấy người cao tuổi có xu hướng ưu tiên các nhu cầu giao tiếp mang tính cảm xúc hơn các nhu cầu giao tiếp mang tính công cụ. Việc được chia sẻ tâm tư, được lắng nghe và nhận được sự quan tâm từ những người xung quanh có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với đời sống tinh thần của họ. Điều này phù hợp với quan điểm của thuyết lựa chọn cảm xúc xã hội, theo đó người cao tuổi thường tập trung vào các mối quan hệ mang lại giá trị cảm xúc tích cực và sự hài lòng trong cuộc sống.

Như vậy, có thể nhận định rằng nhu cầu giao tiếp của người cao tuổi tại các trung tâm dưỡng lão không những không suy giảm mà vẫn được duy trì ở mức cao, trong đó nhu cầu về sự kết nối cảm xúc chiếm vị trí nổi bật.

3.3. Đối tượng giao tiếp

Thực trạng về đối tượng giao tiếp cụ thể của người cao tuổi ở Trung tâm dưỡng lão tại Hà Nội được thể hiện ở bảng dưới đây:

Bảng 3. Tần suất giao tiếp của người cao tuổi theo đối tượng giao tiếp

Đối tượng	ĐTB	ĐLC
Bạn cùng trung tâm	3,87	0,76
Nhân viên chăm sóc	3,79	0,73
Người thân gia đình	3,12	0,91

Từ kết quả phân tích thực trạng cho thấy người cao tuổi chủ yếu giao tiếp với ba nhóm đối tượng: Bạn cùng trung tâm dưỡng lão; Nhân viên chăm sóc (cán bộ, y tế, phục vụ); Người thân trong gia đình. Trong đó, tần suất giao tiếp với bạn cùng trung tâm và nhân viên chăm sóc cao hơn đáng kể so với gia đình. Giao tiếp với gia đình mang tính gián đoạn, phụ thuộc vào tần suất thăm gặp. Kết quả này phản ánh mạng lưới giao tiếp của người cao tuổi có xu hướng thu hẹp về số lượng nhưng tăng cường tính gần gũi và tính chức năng.

3.4. Nội dung giao tiếp

Thực trạng về nội dung giao tiếp cụ thể của người cao tuổi ở Trung tâm dưỡng lão tại Hà Nội được thể hiện ở bảng dưới đây:

Bảng 4. Tần suất giao tiếp của người cao tuổi theo nội dung giao tiếp

Nội dung	ĐTB	ĐLC
Sức khỏe	4,05	0,68
Đời sống hàng ngày	3,72	0,77
Ký ức cá nhân	3,81	0,74
Vấn đề xã hội	3,28	0,83

Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng nội dung giao tiếp của người cao tuổi tập trung vào các nhóm chủ đề chính: Sức khỏe và bệnh lý cá nhân (điểm trung bình cao nhất); Đời sống hàng ngày tại trung tâm dưỡng lão; Ký ức cá nhân, gia đình và quá khứ; Các vấn đề xã hội (thời sự, văn hóa, chính trị) ở mức thấp hơn.

Đặc điểm nổi bật là xu hướng hồi tưởng và tập trung vào trải nghiệm cá nhân, phản ánh nhu cầu duy trì bản sắc cá nhân và ý nghĩa cuộc sống ở giai đoạn cuối đời.

3.5. Hình thức giao tiếp

Kết quả khảo sát về các hình thức giao tiếp thường được người cao tuổi sử dụng tại các trung tâm dưỡng lão ở Hà Nội được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5. Hình thức giao tiếp của người cao tuổi

Hình thức giao tiếp	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Giao tiếp trực tiếp (mặt đối mặt)	142	94,7
Giao tiếp phi ngôn ngữ (ánh mắt, cử chỉ, nét mặt)	118	78,7
Giao tiếp qua điện thoại	96	64,0
Giao tiếp qua mạng xã hội, ứng dụng trực tuyến	41	27,3

Kết quả khảo sát cho thấy giao tiếp trực tiếp (mặt đối mặt) là hình thức được sử dụng phổ biến nhất, với 142/150 người được khảo sát (94,7%). Điều này cho thấy người cao tuổi vẫn ưu tiên các tương tác trực tiếp trong đời sống hằng ngày, đặc biệt trong môi trường sinh hoạt tập trung tại các trung tâm dưỡng lão.

Giao tiếp phi ngôn ngữ thông qua ánh mắt, cử chỉ và nét mặt cũng được sử dụng khá phổ biến, với 78,7% người tham gia khảo sát lựa chọn. Kết quả này phản ánh vai trò quan trọng của các tín hiệu phi ngôn ngữ trong việc hỗ trợ truyền đạt cảm xúc và duy trì sự kết nối giữa người cao tuổi với những người xung quanh.

Bên cạnh đó, 64,0% người cao tuổi cho biết thường xuyên sử dụng điện thoại để liên lạc với người thân và bạn bè. Tuy nhiên, chỉ có 27,3% người được khảo sát sử dụng mạng xã hội hoặc các ứng dụng trực tuyến để giao tiếp. Tỷ lệ này cho thấy khả năng tiếp cận và sử dụng công nghệ thông tin của người cao tuổi còn tương đối hạn chế.

Như vậy, có thể nhận thấy môi trường giao tiếp của người cao tuổi tại các trung tâm dưỡng lão chủ yếu dựa trên các tương tác trực tiếp và gần gũi. Các hình thức giao tiếp qua công nghệ đã được sử dụng nhưng chưa trở thành phương thức giao tiếp phổ biến đối với đa số người cao tuổi. Nguyên nhân chủ yếu gồm: Hạn chế về khả năng tiếp cận công nghệ; Suy giảm chức năng nhận thức và cảm giác; Thói quen giao tiếp truyền thống. Do đó, môi trường giao tiếp của người cao tuổi mang tính trực tiếp - gần gũi - ít trung gian công nghệ.

3.6. Các yếu tố liên quan đến đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi

Trên cơ sở kết quả khảo sát và ý kiến thu thập từ phỏng vấn sâu, nghiên cứu ghi nhận một số yếu tố được người cao tuổi đánh giá là có liên quan đến hoạt động giao tiếp của họ tại trung tâm dưỡng lão.

Thứ nhất, sức khỏe thể chất được nhiều người cao tuổi đề cập như một điều kiện quan trọng ảnh hưởng đến việc tham gia các hoạt động giao tiếp hằng ngày. Những người có tình trạng sức khỏe ổn định thường thuận lợi hơn trong việc tham gia sinh hoạt chung và duy trì các mối quan hệ xã hội.

Thứ hai, nhu cầu được chia sẻ cảm xúc, được lắng nghe và được quan tâm là động lực thúc đẩy người cao tuổi tham gia giao tiếp với người xung quanh. Đây cũng là nhóm nhu cầu có điểm đánh giá cao trong kết quả khảo sát.

Thứ ba, mạng lưới quan hệ xã hội tại trung tâm dưỡng lão, bao gồm bạn cùng trung tâm và nhân viên chăm sóc, được xem là nguồn hỗ trợ tinh thần quan trọng đối với người cao tuổi. Sự thân thiện, gần gũi và hỗ trợ từ các mối quan hệ này góp phần tạo điều kiện cho hoạt động giao tiếp diễn ra thường xuyên hơn.

Thứ tư, các hoạt động tập thể như sinh hoạt văn hóa, văn nghệ, thể dục dưỡng sinh và các chương trình giao lưu được người cao tuổi đánh giá là những cơ hội thuận lợi để tăng cường tương tác xã hội và mở rộng các mối quan hệ trong môi trường sống tập trung.

Thứ năm, môi trường sống tại trung tâm dưỡng lão, bao gồm không gian sinh hoạt chung, cơ sở vật chất và các điều kiện tổ chức hoạt động, được ghi nhận là những yếu tố tạo điều kiện thuận lợi hoặc hạn chế cơ hội giao tiếp của người cao tuổi.

Từ các kết quả trên có thể nhận thấy đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi tại trung tâm dưỡng lão chịu sự chi phối đồng thời của các yếu tố cá nhân và các điều kiện môi trường - xã hội. Tuy nhiên, các kết quả này chủ yếu phản ánh thực trạng và xu hướng được ghi nhận trong phạm vi nghiên cứu, cần tiếp tục được kiểm chứng bằng các nghiên cứu định lượng chuyên sâu hơn trong tương lai.

4. Bàn luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi tại các trung tâm dưỡng lão ở Hà Nội mang tính ổn định nhưng có chọn lọc, phù hợp với các lý thuyết tâm lý học lão khoa hiện đại. Trước hết, mức độ giao tiếp trung bình khá (Mean = 3.59) phản ánh rằng người cao tuổi không hoàn toàn suy giảm giao tiếp như quan niệm truyền thống, mà có sự điều chỉnh thích nghi với bối cảnh sống mới.

Một phát hiện quan trọng là nhu cầu giao tiếp mang tính cảm xúc chiếm ưu thế rõ rệt so với nhu cầu trao đổi thông tin. Kết quả này hoàn toàn tương thích với thuyết lựa chọn cảm xúc xã hội, khi người cao tuổi có xu hướng tập trung vào các mối quan hệ mang lại ý nghĩa cảm xúc, thay vì mở rộng mạng lưới xã hội. Điều này lý giải vì sao các chỉ báo như "nhu cầu chia sẻ cảm xúc" và "được lắng nghe" đạt mức cao nhất.

Về đối tượng giao tiếp, kết quả cho thấy sự dịch chuyển từ gia đình sang môi trường thể chế, trong đó bạn cùng trung tâm và nhân viên chăm sóc trở thành đối tượng giao tiếp chính. Điều này phản ánh sự tái cấu trúc mạng lưới xã hội của người cao tuổi trong bối cảnh sống tập trung. Tuy nhiên, tần suất giao tiếp thấp hơn với gia đình cũng là một chỉ dấu tiềm ẩn nguy cơ về cảm giác cô đơn và thiếu gắn kết liên thế hệ, phù hợp với các nghiên cứu về cô đơn xã hội trong tuổi già.

Nội dung giao tiếp tập trung vào sức khỏe, đời sống hàng ngày và ký ức cá nhân, cho thấy xu hướng "hồi tưởng" - một đặc điểm tâm lý điển hình của người cao tuổi. Điều này không chỉ là biểu hiện của suy giảm nhận thức mà còn là cơ chế tâm lý giúp cá nhân duy trì bản sắc và ý nghĩa cuộc sống. Trong khi đó, các chủ đề xã hội mang tính thời sự ít được đề cập hơn, phản ánh sự thu hẹp về phạm vi quan tâm.

Về hình thức, giao tiếp trực tiếp vẫn chiếm ưu thế tuyệt đối, trong khi giao tiếp qua công nghệ còn hạn chế. Kết quả này phản ánh khoảng cách số (digital divide) là một rào cản đáng kể đối với việc mở rộng kênh giao tiếp của người cao tuổi trong bối cảnh hiện đại.

Đặc biệt, phân tích các yếu tố ảnh hưởng khẳng định rằng giao tiếp của người cao tuổi là kết quả của tương tác đa chiều giữa yếu tố cá nhân (sức khỏe, nhu cầu tâm lý) và yếu tố môi trường (hoạt động tập thể, quan hệ xã hội, điều kiện sống). Trong đó, yếu tố môi trường đóng vai

trò điều tiết quan trọng, cho thấy giao tiếp hoàn toàn có thể được cải thiện thông qua các can thiệp phù hợp.

Nhìn chung, các kết quả nghiên cứu không chỉ củng cố các lý thuyết tâm lý học hiện có mà còn cung cấp bằng chứng thực tiễn trong bối cảnh Việt Nam, góp phần làm rõ đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi trong mô hình dưỡng lão tập trung.

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu, để nâng cao chất lượng giao tiếp và đời sống tinh thần của người cao tuổi tại các trung tâm dưỡng lão, cần triển khai đồng bộ các nhóm giải pháp sau:

(1) Đối với trung tâm dưỡng lão: Tổ chức đa dạng các hoạt động tập thể (câu lạc bộ, sinh hoạt văn nghệ, thể dục nhẹ, hoạt động hồi tưởng…) nhằm tăng cơ hội tương tác xã hội. Xây dựng môi trường giao tiếp thân thiện, khuyến khích sự chia sẻ và kết nối giữa các cá nhân. Thiết kế không gian mở (khu sinh hoạt chung, khu trò chuyện) để thúc đẩy giao tiếp tự nhiên.

(2) Đối với nhân viên chăm sóc: Đào tạo kỹ năng giao tiếp tâm lý với người cao tuổi, đặc biệt là kỹ năng lắng nghe và thấu cảm. Chủ động tạo cơ hội giao tiếp, trò chuyện thường xuyên thay vì chỉ chăm sóc về thể chất. Nhận diện sớm các dấu hiệu cô đơn, trầm cảm để có hỗ trợ kịp thời.

(3) Đối với gia đình: Tăng cường tần suất thăm hỏi, duy trì liên lạc thường xuyên (trực tiếp hoặc qua điện thoại, video). Tham gia vào các hoạt động chung tại trung tâm khi có thể, nhằm duy trì sự gắn kết tình cảm. Quan tâm đến nhu cầu cảm xúc của người cao tuổi, không chỉ hỗ trợ về vật chất.

(4) Đối với bản thân người cao tuổi: Khuyến khích tham gia các hoạt động tập thể để mở rộng quan hệ xã hội. Chủ động giao tiếp, chia sẻ cảm xúc nhằm giảm cảm giác cô đơn. Từng bước tiếp cận và sử dụng các phương tiện công nghệ phù hợp để duy trì liên lạc.

(5) Đối với nhà quản lý và chính sách: Xây dựng các chương trình can thiệp tâm lý - xã hội dành riêng cho người cao tuổi tại cơ sở dưỡng lão. Hỗ trợ nguồn lực để cải thiện điều kiện sống và tổ chức hoạt động giao tiếp. Tăng cường truyền thông về vai trò của giao tiếp đối với sức khỏe tinh thần người cao tuổi.

Bên cạnh những kết quả đạt được, nghiên cứu vẫn còn một số hạn chế nhất định. Thứ nhất, cỡ mẫu khảo sát gồm 150 người cao tuổi và chỉ được thực hiện tại các trung tâm dưỡng lão trên địa bàn thành phố Hà Nội nên chưa phản ánh đầy đủ đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi tại các khu vực khác. Thứ hai, nghiên cứu được thực hiện theo thiết kế cắt ngang nên chỉ phản ánh đặc điểm giao tiếp tại thời điểm khảo sát, chưa theo dõi được sự thay đổi theo thời gian. Thứ ba, đối tượng khảo sát không bao gồm những người cao tuổi bị suy giảm nhận thức hoặc mất khả năng giao tiếp, do đó phạm vi khái quát hóa kết quả nghiên cứu còn nhất định. Đây cũng là những hướng cần tiếp tục được nghiên cứu trong thời gian tới.

5. Kết luận

Nghiên cứu đã làm rõ đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi tại các trung tâm dưỡng lão ở Hà Nội trên các phương diện nhu cầu, đối tượng, nội dung và hình thức giao tiếp. Kết quả cho thấy giao tiếp của người cao tuổi mang tính chọn lọc, thiên về cảm xúc và gắn chặt với môi trường sống tại trung tâm dưỡng lão. Các yếu tố như sức khỏe thể chất, nhu cầu tâm lý, quan hệ xã hội, hoạt động tập thể và môi trường sống được ghi nhận là những yếu tố có liên quan đến hoạt động giao tiếp. Kết quả nghiên cứu góp phần bổ sung bằng chứng thực tiễn cho lĩnh vực tâm lý học người cao tuổi tại Việt Nam.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Bộ Y tế (2021). *Báo cáo về già hóa dân số tại Việt Nam*.

2. Đặng Thị Đức Phương (2018). Đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi tại trung tâm dưỡng lão ở Hà Nội. *Luận văn thạc sĩ Tâm lý học*, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia Hà Nội.

3. Nguyễn Ánh Tuyết (chủ biên, 2018). *Giáo trình Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*. Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.

Tài liệu Tiếng Anh

4. Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine, 51*(6), 843-857.

5. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: W.W. Norton & Company.

6. Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging, 7*(3), 331-338.

7. Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: A scoping review of reviews. *BMC Public Health, 20*(1), 129. https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6.

8. Nussbaum, J. F., & Coupland, J. (2004). *Handbook of communication and aging research*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

9. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist, 37*(4), 433-440.

10. World Health Organization (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO.