TRÍ TUỆ NHÂN TẠO TRONG CHĂM SÓC NGƯỜI CAO TUỔI: CƠ HỘI VÀ RÀO CẢN TÂM LÝ - XÃ HỘI ĐỐI VỚI PHỤ NỮ VIỆT NAM

Trần Thị Huyền
Greenwich Việt Nam - Đại học FPT Hà Nội
Email: huyentt21@fe.edu.vn

Tóm tắt: *Già hóa dân số nhanh chóng tại Việt Nam đang gia tăng gánh nặng chăm sóc người cao tuổi, vốn phần lớn do phụ nữ đảm nhận trong gia đình mà không có thù lao. Nghiên cứu này phân tích khả năng ứng dụng trí tuệ nhân tạo (AI) trong chăm sóc người cao tuổi, đồng thời làm rõ những cơ hội, áp lực tâm lý và rào cản nhận thức đối với phụ nữ. Sử dụng phương pháp nghiên cứu định tính với phỏng vấn bán cấu trúc 8 phụ nữ đang trực tiếp chăm sóc người thân từ 60 tuổi trở lên kết hợp phân tích tài liệu, dữ liệu được xử lý theo phương pháp phân tích chủ đề (Braun & Clarke, 2006). Kết quả cho thấy AI có tiềm năng giảm bớt áp lực tâm lý lo âu, hỗ trợ theo dõi sức khỏe, cảnh báo nguy hiểm và tăng tính chủ động cho người chăm sóc. Tuy nhiên, việc áp dụng công nghệ gặp rào cản lớn về chi phí, kỹ năng số, tâm lý e ngại của người cao tuổi và lo ngại về bảo mật dữ liệu. Nghiên cứu đề xuất các giải pháp lồng ghép đào tạo kỹ năng số, hỗ trợ tâm lý và hoàn thiện chính sách kinh tế chăm sóc.*

Từ khóa*: trí tuệ nhân tạo, chăm sóc người cao tuổi, áp lực tâm lý, phụ nữ, kinh tế chăm sóc, chấp nhận công nghệ.*

ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN ELDERLY CARE: OPPORTUNITIES AND PSYCHOSOCIAL BARRIERS FOR VIETNAMESE WOMEN

Abstract: *Rapid population aging in Vietnam is increasing the burden of elderly care, which is predominantly undertaken by women within families without remuneration. This study analyzes the application of artificial intelligence (AI) in elderly care while elucidating the opportunities, psychological stress, and cognitive barriers faced by women. Utilizing a qualitative research design with semi-structured interviews of 8 women directly caring for elderly relatives aged 60 and above alongside document analysis, the data were processed using thematic analysis (Braun & Clarke, 2006). The findings indicate that AI holds potential to alleviate psychological anxiety, support health monitoring, alert to hazards, and enhance caregivers' autonomy. However, technological adoption encounters major barriers regarding cost, digital literacy, older adults' psychological hesitation, and data privacy concerns. The study proposes solutions integrating digital skills training, psychological support, and the refinement of care economy policies.*

Keywords*: artificial intelligence, elderly care, psychological stress, women, care economy, technology acceptance.*

Nhận bài: 17/09/2026 Phản biện: 17/10/2026 Duyệt đăng: 20/10/2026

I. GIỚI THIỆU

Việt Nam đang trải qua quá trình già hóa dân số với tốc độ nhanh chóng, đặt ra những thách thức lớn đối với hệ thống an sinh xã hội và chăm sóc sức khỏe. Sự suy giảm quy mô gia đình truyền thống cùng với áp lực kinh tế hiện đại khiến mô hình chăm sóc người cao tuổi dựa hoàn toàn vào gia đình gặp nhiều khủng hoảng. Trong bối cảnh đó, phụ nữ tiếp tục là lực lượng gánh vác chính công việc chăm sóc không thù lao, dẫn đến những gánh nặng kép về thời gian, cơ hội phát triển nghề nghiệp và đặc biệt là tổn hại về sức khỏe tâm lý. Sự phát triển của cách mạng công nghiệp 4.0, đặc biệt là Trí tuệ nhân tạo (AI), đang mở ra những hướng đi mới trong việc hỗ trợ chăm sóc người cao tuổi. Các công nghệ như thiết bị đeo thông minh, cảm biến cảnh báo té ngã, trợ lý ảo nhắc thuốc và hệ thống theo dõi sức khỏe từ xa có khả năng hỗ trợ người cao tuổi sống độc lập hơn, đồng thời giải phóng một phần khối lượng công việc cho người chăm sóc. Tuy nhiên, việc tiếp nhận công nghệ mới không chỉ đơn thuần là vấn đề kỹ thuật mà còn chịu tác động sâu sắc bởi các yếu tố tâm lý - xã hội. Phụ nữ chăm sóc người cao tuổi đối mặt với rào cản về kỹ năng số, tâm lý lo âu về độ tin cậy của AI, sự e ngại từ chính người cao tuổi và nỗi lo về bảo vệ riêng tư. Nghiên cứu này được thực hiện nhằm trả lời hai câu hỏi chính: (1) AI mang lại những cơ hội và khả năng giảm bớt áp lực tâm lý - thời gian như thế nào cho phụ nữ chăm sóc người cao tuổi? (2) Những rào cản tâm lý, kỹ năng và xã hội nào đang cản trở phụ nữ và người cao tuổi tiếp cận, ứng dụng các công nghệ AI này?

II. TỔNG QUAN VÀ CƠ SỞ LÝ THUYẾT

2.1. Lý thuyết Chấp nhận Công nghệ (TAM) và Áp lực tâm lý người chăm sóc

Nghiên cứu vận dụng Mô hình Chấp nhận Công nghệ (Technology Acceptance Model - TAM) của Davis (1989), kết hợp với Khung lý thuyết về Gánh nặng tâm lý người chăm sóc (Caregiver Burden). Theo TAM, hành vi sử dụng công nghệ bị quyết định bởi hai yếu tố nhận thức chính: Nhận

thức về tính hữu ích (Perceived Usefulness - mức độ người dùng tin rằng công nghệ nâng cao hiệu quả công việc) và Nhận thức về tính dễ sử dụng (Perceived Ease of Use - mức độ người dùng tin rằng sử dụng công nghệ không tốn nhiều nỗ lực). Trong bối cảnh chăm sóc người cao tuổi, nhận thức về tính hữu ích của AI thể hiện ở khả năng giảm bớt tình trạng căng thẳng thần kinh, lo âu thường trực và áp lực thời gian của người chăm sóc. Ngược lại, tính dễ sử dụng bị rào cản bởi rào cản kỹ năng số và tâm lý e ngại thao tác công nghệ phức tạp ở người trung niên và người cao tuổi.

2.2. Khái niệm Kinh tế Chăm sóc và Kinh tế Bạc

Theo Tổ chức Lao động Quốc tế (ILO, 2018), công việc chăm sóc bao gồm cả các hoạt động trực tiếp (y tế, hỗ trợ sinh hoạt) và gián tiếp (nấu ăn, dọn dẹp). Phụ nữ toàn cầu đảm nhận phần lớn công việc chăm sóc không thù lao, dẫn đến sự bất bình đẳng về cơ hội việc làm và thu nhập. Kinh tế Bạc (Silver Economy) mở ra cơ hội thương mại hóa và chuyên nghiệp hóa các dịch vụ chăm sóc người cao tuổi (OECD, 2025). Sự xuất hiện của AI tạo điều kiện chuyển dịch một phần khối lượng chăm sóc phi chính thức sang các dịch vụ ứng dụng công nghệ, tạo cơ hội việc làm và khởi nghiệp mới cho lao động nữ nếu họ được trang bị đầy đủ kỹ năng số.

2.3. Tổng quan các nghiên cứu liên quan

Các nghiên cứu của Loveys và cộng sự (2022) cho thấy các công nghệ AI như robot hỗ trợ xã hội, hệ thống giám sát môi trường có tiềm năng cải thiện chất lượng chăm sóc dài hạn, nhưng bằng chứng về hiệu quả thực tế và mức độ chấp nhận của người dùng vẫn còn phân tán. Tại Việt Nam, nghiên cứu của Giang và cộng sự (2023) xác nhận vai trò chủ đạo của nữ giới (vợ, con gái, cháu gái) trong chăm sóc người cao tuổi tại gia đình, đồng thời chỉ ra sự thiếu hụt các dịch vụ hỗ trợ chuyên nghiệp. Đỗ (2026) cũng nhấn mạnh phụ nữ Việt Nam dành thời gian cho công việc chăm sóc cao gấp 1,78 lần nam giới, tạo ra khoảng trống lớn về chính sách an sinh và công nghệ hỗ trợ.

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.1. Thiết kế nghiên cứu và Thu thập dữ liệu

Nghiên cứu sử dụng tiếp cận định tính với thiết kế phỏng vấn bán cấu trúc nhằm khai thác sâu trải nghiệm thực tế, trạng thái tâm lý, nhận thức và rào cản của phụ nữ khi ứng dụng công nghệ trong chăm sóc người cao tuổi. Bảng hỏi phỏng vấn gồm 12 câu hỏi tập trung vào các khía cạnh: (1) Thực trạng công việc và áp lực tâm lý/thời gian; (2) Mức độ tiếp cận và hiểu biết về AI; (3) Sẵn sàng chấp nhận và kỳ vọng vào công nghệ; (4) Các rào cản tâm lý, chi phí, kỹ năng; và (5) Nhu cầu hỗ trợ đào tạo, chính sách.

3.2. Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu gồm 08 phụ nữ (N=8) đang trực tiếp chăm sóc cha mẹ hoặc người thân từ 60 tuổi trở lên tại gia đình. Khách thể được lựa chọn theo phương pháp chọn mẫu có chủ đích, đảm bảo sự đa dạng về độ tuổi, nghề nghiệp, nơi cư trú và hoàn cảnh chăm sóc. Quy mô mẫu N=8 được xác định dựa trên nguyên tắc bão hòa dữ liệu (Data Saturation) trong nghiên cứu định tính, khi các thông tin và chủ đề bắt đầu lặp lại và không xuất hiện thêm thông tin mới qua các cuộc phỏng vấn bổ sung.

Bảng 1. Thông tin khách thể tham gia phỏng vấn

Mã KH	Tuổi	Nghề nghiệp	Đối tượng chăm sóc	Thời gian chăm sóc
P1	34	Nhân viên văn phòng	Mẹ đẻ (68 tuổi)	2 năm
P2	42	Buôn bán tự do	Bố chồng (75 tuổi)	5 năm
P3	50	Nội trợ	Mẹ chồng (82 tuổi)	8 năm
P4	28	Giáo viên	Bà ngoại (80 tuổi)	3 năm
P5	45	Công nhân	Bố đẻ (71 tuổi)	4 năm
P6	38	Kế toán	Mẹ đẻ (76 tuổi)	3 năm
P7	53	Cán bộ hưu trí	Bố đẻ (85 tuổi)	6 năm
P8	31	Kinh doanh online	Mẹ chồng (69 tuổi)	2 năm

3.3. Phân tích dữ liệu

Toàn bộ dữ liệu ghi âm phỏng vấn (thời lượng 20-30 phút/cuộc) được gỡ băng chi tiết. Quá trình phân tích dữ liệu áp dụng phương pháp Phân tích chủ đề (Thematic Analysis) theo quy trình 6 bước của Braun và Clarke (2006): (1) Làm quen với dữ liệu; (2) Tạo mã ban đầu; (3) Tìm kiếm chủ đề; (4) Rà soát chủ đề; (5) Định nghĩa và đặt tên chủ đề; (6) Viết báo cáo.

IV. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

4.1. Thực trạng gánh nặng công việc và áp lực tâm lý của phụ nữ

Kết quả cho thấy công việc chăm sóc chiếm phần lớn quỹ thời gian và gây ra căng thẳng tâm lý thường trực cho phụ nữ. 6/8 người tham gia cho biết họ luôn ở trong trạng thái lo âu khi vắng nhà. P3 chia sẻ về áp lực tâm lý căng thẳng: "Nhiều lúc đi đâu ra khỏi nhà một tiếng thôi là lòng như lửa đốt. Cứ sợ cụ ở nhà quên uống thuốc, hoặc bước hụt chân ngã ở nhà vệ sinh mà không ai biết. Lúc nào điện thoại cũng phải cầm lăm lăm trên tay". Sự phân công lao động theo giới khiến trách nhiệm chăm sóc mặc nhiên bị coi là "phần việc của phụ nữ", làm suy giảm cơ hội phát triển nghề nghiệp và thời gian tái tạo sức lao động của họ.

4.2. Kỳ vọng vào AI: Giải tỏa tâm lý và tối ưu hóa thời gian

Sau khi được giới thiệu về các ứng dụng AI như cảm biến cảnh báo té ngã, thiết bị theo dõi chỉ số sinh tồn và ứng dụng nhắc thuốc thông minh, 7/8 người bày tỏ thái độ tích cực. Lợi ích lớn nhất không chỉ là hỗ trợ kỹ thuật mà là giải tỏa tâm lý căng thẳng cho người chăm sóc. P6 nhận định:"Nếu có thiết bị đeo tay tự động đo huyết áp rồi cảnh báo về điện thoại khi có bất thường, hay camera AI nhận diện được cụ bị té ngã để báo động thì tôi yên tâm làm việc hơn hẳn. Máy móc làm thay việc canh chừng liên tục, mình bớt được khoản lo âu nơm nớp". Bên cạnh đó, 6/8 người nhận thấy AI có thể mở ra các cơ hội nghề nghiệp mới trong nền kinh tế bạc, như dịch vụ tư vấn chăm sóc từ xa, vận hành thiết bị hỗ trợ gia đình hoặc khởi nghiệp cung ứng giải pháp chăm sóc người già.

4.3. Rào cản tâm lý và rào cản thực thi khi áp dụng AI

Dù nhận thức được tính hữu ích, khả năng chuyển hóa thành hành vi sử dụng thực tế gặp nhiều rào cản lớn: (1) Chi phí và rào cản tài chính: 6/8 người lo ngại về giá thành thiết bị và phí duy trì phần mềm. (2) Kỹ năng số và sự phức tạp khi sử dụng: Sự thiếu hụt kỹ năng công nghệ ở phụ nữ trung niên và người cao tuổi. (3) Tâm lý từ chối của người cao tuổi: Người già thường có tâm lý e ngại thiết bị lạ, cảm giác bị "giám sát" hoặc mất quyền riêng tư. P1 chia sẻ về phản ứng của người thân: "Tôi từng thử lắp camera trong phòng cụ để theo dõi, nhưng cụ giận mất mấy ngày vì bảo 'chúng mày coi tao như đứa trẻ con hay tù nhân mà theo dõi'. Người già rất nhạy cảm với việc bị máy móc giám sát". (4) Trái tim người chăm sóc không thể thay thế: 100% người phỏng vấn khẳng định AI chỉ là công cụ hỗ trợ, không thể thay thế sự chăm sóc, trò chuyện và thấu hiểu tình cảm của con người. P6 nhấn mạnh:"Máy có nhắc đúng giờ uống thuốc thì cụ vẫn cần con cái mời ly nước, hỏi thăm xem hôm nay cụ mệt ở đâu. AI không có trái tim để an ủi sự cô đơn của người già."

4.4. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu phù hợp với Mô hình TAM (Davis, 1989) khi cho thấy nhận thức về tính hữu ích (giảm áp lực tâm lý) thúc đẩy thái độ chấp nhận AI, nhưng nhận thức về sự khó sử dụng và rào cản chi phí lại kéo giảm hành vi thực tế. Phát hiện này tương đồng với các luận điểm của OECD (2025) và Loveys và cộng sự (2022) về tiềm năng lẫn rào cản của công nghệ trong chăm sóc dài hạn. Đặc biệt, nghiên cứu chỉ ra rằng AI không nên được sử dụng như một lý do để củng cố thêm việc đẩy gánh nặng chăm sóc về phía phụ nữ. Ngược lại, công nghệ phải là công cụ giúp chuyên nghiệp hóa công việc chăm sóc và thúc đẩy sự chia sẻ trách nhiệm giữa nam giới, gia đình, Nhà nước và xã hội.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu khẳng định AI mang lại nhiều tiềm năng to lớn trong việc hỗ trợ chăm sóc người cao tuổi, giúp giảm bớt gánh nặng thời gian và áp lực tâm lý lo âu thường trực cho phụ nữ Việt Nam. Tuy nhiên, việc đưa AI vào đời sống thực tế còn gặp nhiều rào cản về chi phí, kỹ năng số, bảo mật dữ liệu và tâm lý e ngại công nghệ của người cao tuổi. Để phát huy hiệu quả của AI và thúc đẩy bình đẳng giới trong kinh tế chăm sóc, bài viết đề xuất một số giải pháp: (1) Đào tạo kỹ năng số gắn liền với tâm lý lứa tuổi: Tổ chức các khóa hướng dẫn thực hành đơn giản về công nghệ chăm sóc cho phụ nữ và người cao tuổi tại cộng đồng. (2) Chính sách hỗ trợ giá và trợ cấp công nghệ: Nhà nước cần có chính sách trợ giá hoặc cho thuê thiết bị công nghệ hỗ trợ cho các gia đình có người cao tuổi. (3) Hoàn thiện khung pháp lý về bảo vệ dữ liệu: Quy định rõ ràng chuẩn mực an toàn thông tin sức khỏe và riêng tư cá nhân. (4) Chia sẻ trách nhiệm xã hội: Phát triển hệ thống dịch vụ chăm sóc bán công lập và khuyến khích nam giới tham gia chia sẻ công việc gia đình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77-101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. MIS Quarterly, 13(3), 319-340. https://doi.org/10.2307/249008

Đỗ, T. T. H. (2026). Hệ thống chăm sóc người cao tuổi và nền kinh tế chăm sóc tại Việt Nam: Thực trạng và định hướng phát triển. Viện Khoa học Tổ chức Nhà nước và Lao động. https://isos.gov.vn/nghien-cuu-trao-doi/he-thong-cham-soc-nguoi-cao-tuoi-va-nen-kinh-te-cham-soc-tai-viet-nam-thuc-trang-va-dinh-huong-phat-trien-44004.html

Giang, L. T., Nguyen, N. T., Pham, T. T. H., & Phi, P. M. (2023). Factors associated with receipt of informal care among the Vietnamese older persons: Evidence from a national survey. Frontiers in Public Health, 11, Article 1065851. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1065851

International Labour Organization. (2018). Care work and care jobs for the future of decent work. International Labour Office. https://www.ilo.org/publications/major-publications/care-work-and-care-jobs-future-decent-work

Loveys, K., Prina, M., Axford, C., Ristol Domènec, Ò., Weng, W., Broadbent, E., Pujari, S., Jang, H., Han, Z. A., & Thiyagarajan, J. A. (2022). Artificial intelligence for older people receiving long-term care: A systematic review of acceptability and effectiveness studies. The Lancet Healthy Longevity, 3(4), e286–e297. https://doi.org/10.1016/S2666-7568(22)00034-4

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2025). The economic benefit of promoting healthy ageing and community care. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/0f7bc62b-en

Tổng cục Thống kê. (2025). Xu hướng già hóa dân số nhanh ở Việt Nam, thực trạng và giải pháp. https://www.nso.gov.vn/du-lieu-va-so-lieu-thong-ke/2025/01/xu-huong-gia-hoa-dan-so-nhanh-o-viet-nam-thuc-trang-va-giai-phap/

United Nations Population Fund in Viet Nam. (2025). Áp dụng cách tiếp cận hoạch định tầm nhìn chiến lược để phát triển nền kinh tế chăm sóc người cao tuổi tại Việt Nam. https://vietnam.unfpa.org/en/publications/applying-foresight-curate-care-economy-older-persons-viet-nam-study-unfpa-viet-nam