

# Tôn giáo và sức khỏe tinh thần của người cao tuổi ở nông thôn

(Qua nghiên cứu trường hợp tại Nam Định)

Vũ Thị Cúc\*

**Tóm tắt:** Nội dung bài viết là kết quả nghiên cứu của đề tài "Niềm tin tôn giáo với sức khỏe tinh thần của người cao tuổi ở nông thôn" do Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới chủ trì thực hiện năm 2021. Kết quả nghiên cứu cho thấy người cao tuổi tham gia khá tích cực vào các hoạt động tôn giáo. Có sự khác biệt về giới tính, mức sống trong việc người cao tuổi tham gia các hoạt động tôn giáo. Phụ nữ cao tuổi, có mức sống nghèo tham gia vào các hoạt động tôn giáo nhiều hơn so với nhóm nam giới cao tuổi và những người có điều kiện sống tốt hơn. Nghiên cứu này cũng thấy rằng, tham gia các hoạt động tôn giáo mang lại cho người cao tuổi những cảm xúc tích cực về tinh thần, giúp họ cảm thấy hạnh phúc, tăng thêm sự lạc quan và niềm tin vào cuộc sống. Đây cũng là cơ sở thực tiễn quan trọng để xây dựng những giải pháp hữu ích hơn nữa trong công tác chăm sóc sức khỏe nói chung, sức khỏe tinh thần nói riêng cho người cao tuổi trong bối cảnh già hóa dân số đang gia tăng hiện nay<sup>1</sup>.

**Từ khóa:** Hoạt động tôn giáo; Người cao tuổi; Sức khỏe tinh thần người cao tuổi.

**Ngày nhận bài:** 27/9/2021; ngày chỉnh sửa: 15/10/2021; ngày duyệt đăng: 15/11/2021.

## 1. Đặt vấn đề

Nghiên cứu về người cao tuổi tại Việt Nam nhấn mạnh rằng, sức khỏe là yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống hàng ngày của người cao tuổi. Việc phân tích sức khỏe của người cao tuổi sẽ giúp hiểu rõ hơn về chất lượng sống cũng như nhu cầu về y tế và các dịch vụ liên quan đến hệ thống y tế nói chung (Trịnh Duy Luân,

\* ThS., Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.

<sup>1</sup> Bài viết là sản phẩm của Đề tài cấp Cơ sở "Niềm tin tôn giáo với sức khỏe tinh thần của người cao tuổi ở nông thôn" do Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới chủ trì thực hiện năm 2021.

Trần Thị Minh Thi, 2017). Thực tiễn các chính sách trợ giúp xã hội cho người cao tuổi ở Việt Nam đã và đang được thực hiện theo hướng huy động các nguồn lực cộng đồng, các tổ chức tôn giáo được coi là một nguồn lực xã hội quan trọng tham gia vào trợ giúp xã hội cho người cao tuổi (Hoàng Thu Hương và cộng sự, 2020). Tôn giáo được cho là một trong những yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của người cao tuổi bên cạnh các yếu tố điều kiện kinh tế của gia đình hay thực trạng sức khỏe về mặt thể chất (Trịnh Duy Luân, Trần Thị Minh Thi, 2017; Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch và các cơ quan khác, 2008; Lê Ngọc Lân, 2017).

Đối với người cao tuổi những hoạt động gắn liền với tín ngưỡng truyền thống như đi lễ chùa, nghe giảng phật pháp, cầu kinh, niệm phật... giúp họ cảm thấy tâm trí thanh thản, tin tưởng nhiều hơn vào cuộc sống tốt đẹp khi đã về già (Lê Văn Khâm, 2014). Vì vậy nên người cao tuổi là nhóm có mức độ tham gia các hoạt động tôn giáo nhiều hơn các nhóm tuổi khác trong gia đình, và việc tham gia các hoạt động tôn giáo còn được coi như một nguồn hỗ trợ xã hội lớn nhất bên ngoài gia đình. Khảo sát thực trạng các hoạt động tôn giáo tín ngưỡng trong gia đình Việt Nam năm 2017 cho thấy, trong số 1.425 người tham gia khảo sát thì có 68,5% những người chủ gia đình ở độ tuổi trung niên từ 50 tuổi trở lên thực hiện chính các hoạt động tôn giáo trong gia đình (Nguyễn Quốc Tuấn, 2019).

Thậm chí, đối với phần đông người cao tuổi việc tham gia các hoạt động tôn giáo còn được coi như một giải pháp góp phần làm giảm nguy cơ tử vong và các triệu chứng chán nản. Việc tham gia sinh hoạt của các hội, nhóm phật tử tại các cơ sở tôn giáo cũng được coi là một trong các nguồn lực xã hội tích cực giúp người cao tuổi có cuộc sống tinh thần lành mạnh hơn (Hoàng Thu Hương, 2019). Niềm tin tôn giáo có thể trở thành động lực thúc đẩy người cao tuổi biểu lộ lòng nhiệt thành của mình bằng những hành động cụ thể (Đỗ Quang Hưng, 2009) và sự tham gia các hoạt động tôn giáo lại góp phần xây dựng, củng cố niềm tin tôn giáo, mang lại cho người cao tuổi sự ổn định về tâm lý cũng như niềm tin vào cuộc sống, điều đặc biệt quan trọng trong chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi (Nguyễn Thị Minh Ngọc, 2017). Nội dung bài viết đề cập đến thực trạng tham gia hoạt động tôn giáo của người cao tuổi. Phân tích rõ quan điểm của người cao tuổi về mối quan hệ giữa việc tham gia các hoạt động tôn giáo với sức khỏe tinh thần của người cao tuổi ở nông thôn hiện nay.

## 2. Số liệu và phương pháp phân tích

Bài viết dựa trên số liệu của kết quả khảo sát về “Niềm tin tôn giáo và sức khỏe tinh thần của người cao tuổi tại nông thôn” thực hiện tại xã Nam Điền và xã Nghĩa Hải, huyện Nghĩa Hưng, tỉnh Nam Định năm 2021 của Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới. Khảo sát bằng hỏi 300 người cao tuổi ở nông thôn đồng bằng Bắc Bộ

với các tiêu chí đại diện về giới tính, tôn giáo. Trong số 300 người tham gia khảo sát có 151 người theo công giáo với tỷ lệ 50,3% và 149 người không theo công giáo, tỷ lệ 49,7%.

**Biến số độc lập:** Các hoạt động tôn giáo. Các hoạt động tôn giáo được tìm hiểu trong nghiên cứu là những hoạt động mà người cao tuổi tham gia tại các cơ sở tôn giáo bao gồm nhà thờ, chùa.

Biến số này gồm 9 chỉ báo: (1) Đi lễ tại chùa/nhà thờ; (2) Tham gia các lớp học giáo lý/các lớp học phật pháp; (3) Tham dự lễ rửa tội với chúa/lễ sám hối với Đức Phật; (4) Tham gia các nhóm nghiên cứu kinh thánh/kinh phật; (5) Xưng tội với Đức Cha/sám hối với Đức Phật về những việc làm của bản thân; (6) Tham gia rước lễ tại nhà thờ/lễ cúng tại chùa; (7) Tham gia làm lễ cầu xin chúa/phật phù hộ cho mình khi gặp khó khăn hoặc để giúp mình cảm thấy yên tâm hơn; (8) Tham gia lễ xin chỉ dẫn từ Chúa/Phật trước khi ra các quyết định quan trọng của bản thân hoặc gia đình; (9) Tham gia lễ cầu xin Chúa/Đức Phật để giảm bớt nỗi lo lắng, căng thẳng.

+ **Biến số phụ thuộc:** Sức khỏe tinh thần của người cao tuổi. Sức khỏe tinh thần của người cao tuổi được tìm hiểu dựa trên câu hỏi về những trạng thái cảm xúc của người cao tuổi đối với các vấn đề trong cuộc sống. Cảm xúc đó bao gồm cả những cảm xúc tích cực như cảm giác thoải mái, thanh thản, hạnh phúc và tiêu cực như sự căng thẳng, lo âu, sợ hãi...

Biến số này gồm 10 chỉ báo: (1) Cảm thấy trong tâm tâm mình được thanh thản, nhẹ nhàng; (2) Cảm thấy tâm trí của mình sáng suốt hơn; (3) Cảm thấy tâm thiện của mình ngày càng tăng còn tâm xấu thì ngày càng giảm đi; (4) cảm thấy mình như được tiếp thêm nghị lực và niềm tin vào cuộc sống; (5) cảm thấy có thêm sự khích lệ và động lực để vượt qua những khó khăn trong cuộc sống hiện tại; (6) cảm thấy mình có thể vượt qua được nỗi đau mất người thân dễ dàng hơn; (7) cảm thấy mình giảm được những sự căng thẳng và lo âu trong cuộc sống; (8) cảm thấy tinh thần của mình nặng nề hơn khi chưa tham gia vào các hoạt động tôn giáo; (9) cảm thấy mình hay bị căng thẳng, lo âu nhiều hơn; (10) cảm thấy mình giảm bớt được những sự lo lắng về bệnh dịch Covid đang diễn ra hiện nay.

### ***Phương pháp phân tích***

Các phương pháp phân tích bao gồm mô tả tần suất theo tỷ lệ phần trăm đối với biến số các hoạt động tôn giáo của người cao tuổi. Phân tích tương quan để tìm hiểu sự khác biệt trong mức độ tham gia các hoạt động tôn giáo của người cao tuổi theo các đặc điểm khác nhau. Thực hiện phân tích quan niệm của người cao tuổi về ảnh hưởng của việc tham gia các hoạt động tôn giáo với sức khỏe tinh thần của người cao tuổi hiện nay.

### 3. Tổng quan vấn đề nghiên cứu

Nghiên cứu về tôn giáo và sức khỏe tinh thần của người cao tuổi được thực hiện tại nhiều nước chỉ ra rằng, các quan điểm về tôn giáo từ góc độ sức khỏe tinh thần có những đóng góp không thể phủ nhận trong việc nâng cao sức khỏe tinh thần cho người cao tuổi (Behere và cộng sự, 2013; Chaves và cộng sự, 2014). Tôn giáo giúp người cao tuổi tăng thêm niềm tin vào cuộc sống, điều mà con người chưa được đáp ứng nếu chỉ thuần túy dựa vào sức mạnh duy lý và khoa học (Hồ Sĩ Quý, 2017).

Kết quả phân tích dữ liệu điều tra quốc gia về người cao tuổi năm 2011 ở Việt Nam cho thấy những người theo đạo Cao Đài và đạo Phật cảm thấy hạnh phúc hơn những người không theo đạo (UFPA, 2011). Một nghiên cứu so sánh giữa hai tổ chức tôn giáo lớn tại Việt Nam là Phật giáo và Công giáo chỉ ra rằng, việc tham gia các hoạt động tôn giáo như tụng kinh, thiền, sinh hoạt các hội, nhóm phật tử tại các cơ sở tôn giáo giúp người cao tuổi có cuộc sống tinh thần lành mạnh hơn. Tổ chức Công giáo có các hoạt động trợ giúp người cao tuổi về mặt tinh thần, tâm linh nhiều hơn các tổ chức Phật giáo, các tổ chức Phật giáo lại chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi cả về tinh thần và thể chất nhiều hơn, những giáo lý phật giáo có ảnh hưởng nhất định đến tâm thế của người cao tuổi vào giai đoạn cuối đời (Hoàng Thu Hương, 2019).

Tham khảo một nghiên cứu mẫu thực hiện tại phường Trường An, thành phố Huế năm 2016 thấy được mối liên hệ có ý nghĩa về mặt thống kê giữa việc đi lễ chùa, nhà thờ với chất lượng cuộc sống của người cao tuổi. Những người có thói quen đi lễ chùa, nhà thờ có sức khỏe tinh thần tốt hơn những người không có thói quen này (Đoàn Vương Diễm Khánh và cộng sự, 2019). Theo một nghiên cứu khác thì việc tham gia các hoạt động tôn giáo bao gồm sự kết hợp của các hoạt động tụng kinh, cầu nguyện, thiền định, tư vấn hoặc có thể cả việc trừ tà cũng sẽ giúp người cao tuổi giảm được sự căng thẳng trong cuộc sống (Hoàng Thu Hương, 2020).

Mức độ tham gia các hoạt động tôn giáo của người cao tuổi cũng có sự khác biệt theo giới và theo sự phân tầng về mức sống. Tổng hợp từ một số nghiên cứu thấy rằng, các hội đoàn tôn giáo thường thu hút được sự tham gia của đông đảo người cao tuổi ở nông thôn, là nữ giới, có trình độ học vấn thấp hơn và mức sống nghèo hơn (Trịnh Duy Luân, Trần Thị Minh Thi, 2017). Theo một nghiên cứu khác thu được rằng, tỷ lệ nam giới "không" tham gia lễ hội/đi chùa/ nhà thờ chiếm 64,8% trong khi nữ giới chỉ có 45,9% (Lê Ngọc Lân, 2010). Nghiên cứu tại Nghệ An khảo sát 200 người từ 60 tuổi trở lên cũng cho thấy, có 40% số người trả lời cho rằng sinh hoạt ở chùa, nhà thờ là cách để họ ứng phó với sự căng thẳng trong cuộc sống, trong đó phụ nữ chiếm 46,6%, nam giới chỉ 30,5%

(Phan Thị Thúy Hà, 2019). Theo khảo sát thực trạng các hoạt động tôn giáo, tín ngưỡng trong gia đình Việt Nam năm 2017 thì tỷ lệ phụ nữ thường xuyên thực hiện các hoạt động tôn giáo là 62,4%, cao gần gấp hai lần so với nam giới chỉ 37,6% (Nguyễn Quốc Tuấn, 2019).

Mặt khác, nghiên cứu về mối quan hệ giữa việc tham gia các hoạt động tôn giáo với sức khỏe tinh thần của người cao tuổi cũng nhận thấy rằng, phụ nữ cao tuổi tham gia các hoạt động tâm linh nhiều hơn vì họ thường có sự lo âu, căng thẳng nhiều hơn (Pierol LW, 2008) và việc tham gia các hoạt động tôn giáo sẽ giúp họ có lối sống lành mạnh và tâm lý ổn định hơn (Nguyễn Thị Minh Ngọc, 2017). Tuy nhiên, ảnh hưởng của tôn giáo đến các vấn đề về sức khỏe tinh thần của phụ nữ lại ít hơn nam giới. Đối với nhóm nam giới cao tuổi việc đi lễ nhà thờ hay tham gia các nhóm tôn giáo, các dịch vụ tôn giáo... bên cạnh tác dụng làm giảm sự lo lắng của họ về cái chết còn giúp làm tăng mức độ lạc quan và tự tin ở họ nhưng lại không có ảnh hưởng nhiều đến nhóm phụ nữ cao tuổi. Đối với nhóm phụ nữ cao tuổi thì việc tham gia vào các hoạt động tôn giáo mang tính riêng tư/cá nhân như cầu nguyện, xem các sự kiện tôn giáo trên ti vi hay đọc kinh thánh giúp làm giảm mức độ lo lắng về cái chết nhưng điều này lại không tạo ra tác động tương tự ở nhóm nam giới cao tuổi (McFarland, 2009).

Tóm lại, tôn giáo được xem như một cơ sở cung cấp những dịch vụ chăm sóc sức khỏe về mặt tinh thần và việc người cao tuổi tham gia các hoạt động tôn giáo mang lại những tác động tích cực cho họ cả về vật chất, tinh thần và tâm linh từ các tổ chức tôn giáo đó (Hoàng Thu Hương và cộng sự, 2020). Một nghiên cứu nhận diện rõ thực trạng sự tham gia các hoạt động tôn giáo của người cao tuổi sẽ là cơ sở để đánh giá mối quan hệ, ảnh hưởng của việc tham gia các hoạt động tôn giáo với sức khỏe người cao tuổi nói chung sức khỏe tinh thần nói riêng sẽ cung cấp những luận cứ thực tiễn cho những giải pháp nâng cao sức khỏe cho người cao tuổi trong bối cảnh già hóa dân số hiện nay.

#### **4. Tham gia hoạt động tôn giáo và sức khỏe tinh thần của người cao tuổi ở nông thôn**

##### ***4.1. Hoạt động tôn giáo của người cao tuổi***

Mức độ tham gia các hoạt động tôn giáo của người cao tuổi khác nhau theo tính chất của hoạt động, việc đi lễ tại nhà thờ/chùa được người cao tuổi tham gia khá đồng đều ở các mức độ hàng tuần với tỷ lệ 30,7%, hàng tháng 20,7%, hàng năm 24,7%... Một số hoạt động có số ít người tham gia như các nhóm nghiên cứu kinh thánh/kinh phật có 94% số người không tham gia, các lớp học giáo lý/các lớp học phật pháp là 89% và Lễ rửa tội với Chúa/lễ sám hối với Đức Phật có 73,3% số người không tham gia.

Với tần suất tham gia hàng tuần chủ yếu là các hoạt động: rước lễ tại nhà thờ/lễ cúng tại chùa 18,7%; lễ cầu xin Chúa/Đức Phật để giảm bớt nỗi lo lắng và căng thẳng 17,7%; lễ cầu xin Chúa/Đức Phật phù hộ cho mình khi gặp khó khăn hoặc để giúp mình cảm thấy yên tâm hơn 15%. Với tần suất tham gia hàng tháng như là đi lễ tại chùa/nhà thờ với tỷ lệ 20,7%; lễ cầu xin Chúa/Đức Phật để giảm bớt nỗi lo lắng và căng thẳng có 11% và lễ cầu xin Chúa/Đức Phật phù hộ cho mình khi gặp khó khăn hoặc để giúp mình cảm thấy yên tâm hơn có 10,3%.

Những hoạt động tôn giáo mang tính thường niên, chỉ diễn ra một hoặc hai lần trong 1 năm như: Tham gia rước lễ tại nhà thờ/lễ cúng tại chùa có 50% số người tham gia; Xưng tội với đức Cha/Lễ sám hối với Đức Phật về những việc làm của bản thân có 43%; Làm lễ cầu xin Chúa/Đức Phật phù hộ cho mình khi gặp khó khăn hoặc để giúp mình cảm thấy yên tâm hơn có 38,7%; Lễ xin chỉ dẫn từ Chúa/Đức Phật trước khi ra các quyết định quan trọng của bản thân/gia đình có 36,3% (Bảng 1).

**Bảng 1. Mức độ tham gia các hoạt động tôn giáo của người cao tuổi (%)**

	Không bao giờ	Vài lần 1 năm	Hàng tháng	Hàng tuần	Hàng ngày
Đi lễ tại nhà thờ/chùa	9,3	24,7	20,7	30,7	14,7
Tham gia các lớp học giáo lý/các lớp học phật pháp	89	8,3	2,0	0,7	-
Tham dự lễ rửa tội với Chúa/lễ sám hối với Đức Phật	73,3	21	4,3	1,3	-
Tham gia các nhóm nghiên cứu kinh thánh/kinh phật	94	3,3	0,7	0,7	1,3
Xưng tội với Đức Cha/Lễ sám hối với Đức Phật về những việc làm của bản thân	50	43	4,3	2,0	-
Tham gia rước lễ tại nhà thờ/lễ cúng tại chùa	20	50	8,7	18,7	2,7
Lễ cầu xin Chúa/Đức Phật phù hộ cho mình khi gặp khó khăn hoặc để giúp mình cảm thấy yên tâm hơn	26,3	38,7	10,3	15	9,7
Lễ xin chỉ dẫn từ Chúa/Đức Phật trước khi ra các quyết định quan trọng của bản thân/gia đình	45	36,3	5,7	7,0	6,0
Tham gia lễ cầu xin Chúa/Đức Phật để giảm bớt nỗi lo lắng và căng thẳng	26,7	34,7	11	17,7	10

Như vậy, sự tham gia của người cao tuổi khá đồng đều vào các hoạt động tôn giáo tại nhà thờ và chùa, phật. Tuy nhiên, trong bối cảnh dịch bệnh covid hiện nay thì việc tổ chức các hoạt động tôn giáo tại các chùa và nhà thờ cũng có sự hạn chế theo qui định phòng chống dịch bệnh. Vì vậy mà tỷ lệ người cao tuổi đi lễ hàng ngày không cao, đa số tham gia ở các mức độ hàng tuần và hàng tháng.

#### 4.2. Hoạt động tôn giáo của người cao tuổi phân tích theo các yếu tố tương quan

##### \* *Đi lễ chùa/nhà thờ*

Nghiên cứu chỉ ra rằng, có sự khác biệt trong hành vi đi lễ của các tín đồ theo từng tôn giáo khác nhau, với tín đồ công giáo đi lễ nhà thờ hàng tuần là quy định bắt buộc để tham gia nghi lễ kết thông với chúa dưới sự dẫn dắt của Linh mục (Nguyễn Thị Minh Ngọc, 2017). Các tín đồ công giáo cao tuổi trong nghiên cứu này cũng rất có ý thức tuân thủ quy định này. Hơn một nửa số người cao tuổi công giáo vẫn duy trì việc đi lễ hàng tuần với tỷ lệ 58,3%, đặc biệt là trong bối cảnh dịch bệnh covid diễn ra phức tạp hiện nay Nhà thờ cũng tổ chức thành nhiều khóa lễ theo từng khung giờ cố định khác nhau để các tín đồ có thể tham gia đầy đủ vào việc lễ. Sự chênh lệch giữa phụ nữ và nam giới đi lễ hàng tuần không đáng kể.

Các tín đồ không theo công giáo thì việc đi lễ mang tính cá nhân, không có sự dẫn dắt của các chức sắc tôn giáo, việc đi lễ không theo thời gian quy định và cách thức đi lễ của phật tử cũng không giống nhau. Nhóm người cao tuổi không theo công giáo chủ yếu đi lễ hàng tháng với tỷ lệ 32,2% và một vài lần 1 năm 46,3%. Phụ nữ cao tuổi thường đi lễ hàng tháng nhiều hơn nam giới với tỷ lệ tương ứng là nữ 25% và nam chỉ 16,4% (Bảng 2).

\* *Xưng tội với Đức Cha/Lễ sám hối với Đức Phật về những việc làm của bản thân* cũng có sự khác biệt theo giới tính và các tín đồ của tôn giáo khác nhau. Đối với tín đồ công giáo xưng tội là hành vi bắt buộc, thực hiện 1 năm 1 lần tại nhà thờ trước Đức Cha. Tỷ lệ người cao tuổi công giáo thực hiện việc này hàng năm chiếm 62,3%. Với người không theo công giáo việc Lễ sám hối với Đức Phật về những việc làm của bản thân không phải là quy định bắt buộc nên có tỷ lệ thấp hơn là 23,5%. Tỷ lệ phụ nữ cao tuổi tham gia xưng tội với Đức Cha/Lễ sám hối với Đức Phật về những việc làm của bản thân cao hơn nam giới trong toàn bộ các mức độ.

\* *Tham gia rước lễ tại nhà thờ/lễ cúng tại chùa.* Thờ cúng tổ tiên có vai trò đặc biệt quan trọng trong đời sống tâm linh của người Việt cả công giáo và không theo công giáo, đối với người công giáo thực hiện rước lễ tại nhà thờ là hoạt động quan trọng nhất thể hiện sự tôn kính đối với tổ tiên vào ngày giỗ (Nguyễn Thị Minh Ngọc, 2017). Những người cao tuổi công giáo tham gia rước lễ tại nhà thờ/lễ cúng tại chùa hàng tuần chiếm 35,8%, cao hơn rất nhiều so với người không theo công giáo (1,3%). Những người không theo công giáo chủ yếu tham gia rước lễ tại nhà thờ/lễ cúng tại chùa ở hai mức độ hàng tháng và hàng năm. Có sự khác biệt về giới theo hướng phụ nữ cao tuổi tham gia vào hoạt động này cao hơn nam giới trong tất cả các mức độ.

**Bảng 2. Hoạt động tôn giáo của NCT theo một số đặc điểm (%)**

Hoạt động	Mức độ	Giới tính (N=300)		Tôn giáo (N=300)	
		Nam	Nữ	Công giáo	Không CG
		**			***
Đi lễ tại nhà thờ/chùa	Không bao giờ	14,5	4,1	0,7	18,1
	Vài lần 1 năm	25	24,3	3,3	46,3
	Hàng tháng	16,4	25	9,3	32,2
	Hàng tuần	30,9	30,4	58,3	2,7
	Hàng ngày	13,2	16,2	28,5	0,7
		***			***
Xung tội với đức Cha/Lễ sám hối với đức Phật về những việc làm của bản thân	Không bao giờ	64,5	36,5	35,8	65,8
	Vài lần 1 năm	32,9	53,4	62,3	23,5
	Hàng tháng	1,3	7,4	0,7	8,1
	Hàng tuần	1,3	2,7	1,3	2,7
	Hàng ngày	-	-	-	-
		*			***
Tham gia rước lễ tại nhà thờ/lễ cúng tại chùa	Không bao giờ	26,3	13,5	7,3	32,9
	Vài lần 1 năm	48,7	51,4	43,7	56,4
	Hàng tháng	7,9	9,5	7,9	9,4
	Hàng tuần	14,5	23	35,8	1,3
	Hàng ngày	2,6	2,7	5,3	-
		***			***
Tham gia làm lễ cầu xin Chúa/Đức Phật phù hộ cho mình khi gặp khó khăn hoặc để giúp mình cảm thấy yên tâm hơn	Không bao giờ	38,2	14,2	15,2	37,6
	Vài lần 1 năm	30,3	47,3	32,5	45
	Hàng tháng	8,6	12,2	6,0	14,8
	Hàng tuần	14,5	15,5	27,2	2,7
	Hàng ngày	8,6	10,8	19,2	-
		***			***
Tham gia lễ xin chi dẫn từ Chúa/Đức Phật trước khi ra các quyết định quan trọng của bản thân/gia đình	Không bao giờ	55,3	34,5	35,1	55
	Vài lần 1 năm	30,3	42,6	35,1	37,6
	Hàng tháng	3,3	8,1	4,6	6,7
	Hàng tuần	4,6	9,5	13,2	0,7
	Hàng ngày	6,6	5,4	11,9	-
		***			***
Tham gia lễ cầu xin Chúa/Đức Phật để giảm bớt nỗi lo lắng và căng thẳng	Không bao giờ	35,5	17,6	10,6	43
	Vài lần 1 năm	30,3	39,2	29,1	40,3
	Hàng tháng	6,6	15,5	7,9	14,1
	Hàng tuần	18,4	16,9	32,5	2,7
	Hàng ngày	9,2	10,8	19,9	-



\* *Tham gia làm lễ cầu xin Chúa/Đức Phật phù hộ cho mình khi gặp khó khăn hoặc để giúp mình cảm thấy yên tâm hơn.* Kết quả phân tích số liệu tại bảng 2 thể hiện sự khác biệt về giới trong hoạt động này, nhóm phụ nữ cao tuổi tìm đến với yếu tố tâm linh khi gặp khó khăn nhiều hơn so với nam giới cao tuổi, thể hiện ở tỷ lệ nữ giới tham gia cao hơn nam giới hầu hết các mức độ. Giữa hai nhóm tín đồ cũng có sự khác biệt trong hoạt động này, nhóm tín đồ công giáo thường tham gia làm lễ cầu xin Chúa/Đức Phật phù hộ cho mình khi gặp khó khăn hoặc để giúp mình cảm thấy yên tâm hơn nhiều hơn ở mức độ hàng tháng và vài lần 1 năm. Ngược lại nhóm không theo công giáo lại tham gia nhiều hơn ở mức độ hàng tuần và hàng ngày, thậm chí không có tín đồ công giáo nào tham gia hoạt động này hàng ngày.

\* *Tham gia lễ xin chỉ dẫn từ Chúa/Đức Phật trước khi ra các quyết định quan trọng của bản thân/gia đình và để giảm bớt nỗi lo lắng và căng thẳng là những hoạt động thu hút sự tham gia của phụ nữ cao tuổi nhiều hơn nam giới. Nhóm những người cao tuổi công giáo tham gia các hoạt động này hàng ngày và hàng tuần, trong khi nhóm những người không theo công giáo lại tham gia ít hơn và chủ yếu là ở mức hàng tháng và vài lần 1 năm.*

Nhìn chung, những người cao tuổi tham gia khảo sát đều có sự tham gia khá nhiệt tình vào các hoạt động tôn giáo, đặc biệt là những hoạt động tôn giáo cơ bản như là đi lễ tại chùa/nhà thờ hay xưng tội với Đức Cha, sám hối với Đức Phật. Có sự khác biệt về giới tính và tôn giáo trong hầu hết các hoạt động, phụ nữ cao tuổi có xu hướng tham gia các hoạt động tôn giáo nhiều hơn nam giới, và điều này cũng tương đồng với kết quả nghiên cứu cùng chủ đề đã được tổng hợp trong nội dung viết tổng quan, đó là nhóm tín đồ yếu thế là nhóm tham gia vào các hoạt động tôn giáo nhiều hơn.

## **5. Quan niệm của người cao tuổi về ảnh hưởng của việc tham gia các hoạt động tôn giáo với sức khỏe tinh thần**

Tôn giáo có chức năng tâm lý quan trọng với các tín đồ, giúp mang lại cảm giác về sự an toàn, đoàn kết xã hội và cảm giác có ý nghĩa trong cuộc sống (Iglehart, 2010). Thông tin thu được từ kết quả phân tích cũng cho thấy trong quan niệm của những người cao tuổi tham gia nghiên cứu thì việc tham gia hoạt động tôn giáo mang lại cho họ những cảm xúc tinh thần tích cực. Hơn một nửa số người trả lời cho rằng tham gia các hoạt động tôn giáo giúp họ cảm thấy như được tiếp thêm nghị lực và niềm tin vào cuộc sống tỷ lệ 55,3%, hay cảm thấy tâm thiện ngày càng tăng và tâm xấu ngày càng giảm với tỷ lệ 54,4%, cảm thấy trong tâm được thanh thản nhẹ nhàng là 54% và cảm thấy tâm trí của mình

sáng suốt hơn đạt 52%... Tỷ lệ số người cho rằng tham các hoạt động tôn giáo ảnh hưởng tiêu cực về mặt tinh thần rất thấp, chỉ có 0,7% số người cho rằng cảm thấy tinh thần của mình nặng nề hơn khi chưa tham gia vào các hoạt động tôn giáo, hay chỉ có 2,3% cảm thấy hay bị căng thẳng, lo âu nhiều hơn.

**Bảng 3. Quan niệm về ảnh hưởng của việc tham gia hoạt động tôn giáo với sức khỏe tinh thần của người cao tuổi (%)**

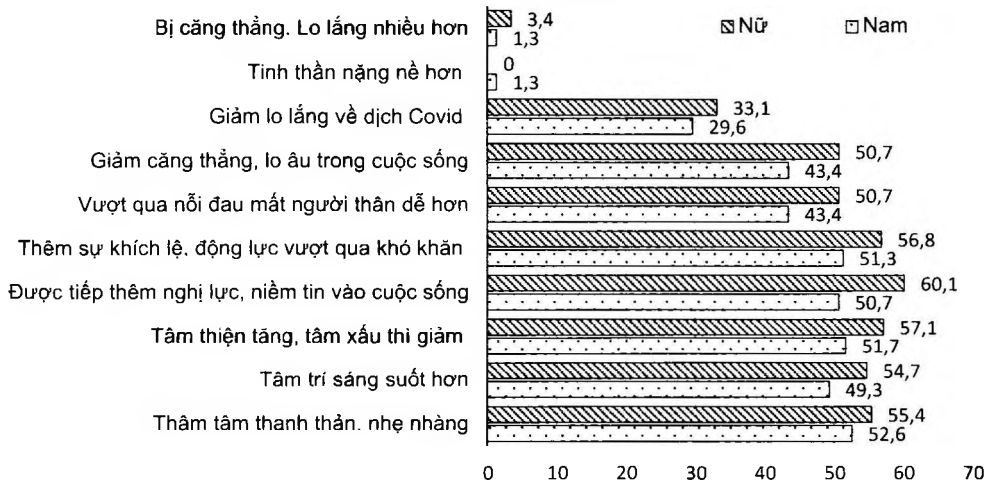
	Hoàn toàn đúng	Đúng	Đúng một phần	Không đúng	Hoàn toàn sai
Cảm thấy trong thâm tâm mình được thanh thản, nhẹ nhàng	22,7	54	19	3,7	0,7
Cảm thấy tâm trí của mình sáng suốt hơn	21,3	52	22	4,0	0,7
Cảm thấy tâm thiện ngày càng tăng còn tâm xấu thì ngày càng giảm	23,8	54,4	18,1	3,0	0,7
Cảm thấy như được tiếp thêm nghị lực và niềm tin vào cuộc sống	17,7	55,3	22	4,3	0,7
Cảm thấy có thêm sự khích lệ và động lực để vượt qua những khó khăn trong cuộc sống	15	54	24,7	5,7	0,7
Cảm thấy có thể vượt qua nỗi đau mất người thân dễ dàng hơn	14,3	47	31,3	5,7	1,7
Cảm thấy mình giảm được sự căng thẳng và lo âu trong cuộc sống	15,3	49,3	24,3	7,3	3,7
Cảm thấy tinh thần nặng nề hơn khi chưa tham gia	-	0,7	1,0	47,7	50,7
Cảm thấy mình hay bị căng thẳng, lo âu nhiều hơn	-	2,3	2,3	47,3	48
Cảm thấy giảm bớt được lo lắng về bệnh dịch Covid hiện nay	4,7	31,3	28	29	7,0

Kết quả phân tích số liệu tại Biểu đồ 1 thể hiện quan điểm của người trả lời về ảnh hưởng của việc tham gia các hoạt động tôn giáo đến sức khỏe tinh thần. Tỷ lệ nữ giới nhận định về những ảnh hưởng tích cực của việc tham gia hoạt động tôn giáo với tinh thần đều cao hơn nam giới trong tất cả các nội dung. Có 60,1% nữ giới cho rằng tham gia hoạt động tôn giáo giúp họ cảm thấy như được tiếp thêm nghị lực và niềm tin vào cuộc sống, nam giới thấp hơn chỉ 50,7%. Hay có 57,1% nữ giới cho rằng tôn giáo giúp họ cảm thấy tâm thiện ngày càng tăng và tâm xấu ngày càng giảm, nam giới chỉ có 51,7%...

Bên cạnh những ảnh hưởng tích cực đến tinh thần thì việc tham gia hoạt động tôn giáo vẫn tồn tại những trạng thái tinh thần tiêu cực mặc dù với tỷ lệ không cao. Vẫn có 3,4% số phụ nữ cao tuổi cảm thấy hay bị căng thẳng, lo âu

nhiều hơn khi tham gia các hoạt động còn nam giới chỉ có 1,3%. Tỷ lệ nam giới chỉ cao hơn nữ giới duy nhất trong nhận định cho rằng tham gia hoạt động tôn giáo cảm thấy tinh thần nặng nề hơn với 1,3%, không có nữ giới đồng ý nhận định này (Biểu đồ 1).

**Biểu đồ 1. Quan niệm về ảnh hưởng của việc tham gia hoạt động tôn giáo với sức khỏe tinh thần theo giới tính (%)**



Kết quả của nghiên cứu thể hiện niềm tin tôn giáo của người cao tuổi ở nông thôn qua việc họ tham gia tích cực vào các hoạt động tôn giáo. Đa số người cao tuổi tham gia khảo sát đều đánh giá cao những ảnh hưởng tích cực mà tôn giáo mang lại cho họ về mặt tinh thần, điều này cũng đồng thuận với một số nghiên cứu trước về những ảnh hưởng tích cực của tôn giáo với các tín đồ tham gia. Tuy nhiên, những nghiên cứu đó thường không tập trung đi sâu vào phân tích theo đặc điểm riêng của từng nhóm tuổi, đặc biệt là nhóm người cao tuổi.

## 6. Bàn luận

Trương đồng với một số nghiên cứu về mối quan hệ giữa tôn giáo và sức khỏe tinh thần của người cao tuổi, nội dung nghiên cứu cho thấy những ảnh hưởng tích cực của tôn giáo trong việc giảm nhẹ những biểu hiện sức khỏe tinh thần tiêu cực như sự căng thẳng, lo lắng giúp người cao tuổi tự tin, lạc quan hơn. Trong quan niệm của người cao tuổi tham gia khảo sát thì những ảnh hưởng tích cực của việc tham gia hoạt động tôn giáo với sức khỏe tinh thần của người cao tuổi được đánh giá cao hơn ảnh hưởng tiêu cực.

Hầu hết các hoạt động tôn giáo đều được đông đảo người cao tuổi tham gia. Tỷ lệ những người phụ nữ cao tuổi tham gia các hoạt động tôn giáo đều cao

hơn nam giới cũng gợi ra rằng niềm tin tôn giáo của nhóm nữ cao tuổi mạnh mẽ hơn so với nhóm nam cao tuổi. Điều này cũng khá tương đồng với quan điểm Iglehat cho rằng, tôn giáo có xu hướng hấp dẫn những người có nhu cầu mạnh nhất về cảm giác có ý nghĩa trong cuộc sống. Như vậy, những phát hiện ban đầu từ nội dung nghiên cứu cũng cho thấy triển vọng của các hoạt động tôn giáo trong việc hỗ trợ về mặt sức khỏe tinh thần cho người cao tuổi như một nguồn lực xã hội trong bối cảnh già hóa đang diễn ra nhanh chóng hiện nay ở Việt Nam cũng góp phần cung cấp căn cứ thực tiễn cho việc xây dựng các biện pháp chăm sóc sức khỏe tinh thần cho người cao tuổi và cũng là nội dung nên được quan tâm, nghiên cứu nhiều hơn.

### Tài liệu trích dẫn

- Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Tổng cục Thống kê, UNICEF, Viện Gia đình và Giới. 2008. *Kết quả điều tra Gia đình Việt Nam 2006*. Hà Nội.
- Đoàn Vương Diễm Khánh, Hồ Ngọc Minh Châu, Ngô Thị Vân, Phan Thị Bảo Nga, Nguyễn Thị Hồng Phấn. 2019. “Tình hình luyện tập thể dục thể thao, tham gia công tác xã hội và chất lượng cuộc sống ở người cao tuổi tại phường Trường An, thành phố Huế năm 2016”. *Tạp chí Y Dược học*, Trường Đại học Y Dược Huế, tập 9, số 2, tháng 4/2019.
- Hoàng Thu Hương, Cù Thị Thanh Thúy, Bùi Phương Thanh. 2020. “Trợ giúp xã hội của tổ chức tôn giáo dành cho người cao tuổi: Qua phân tích nội dung một số website của Phật giáo và Công giáo”. *Tạp chí Xã hội học*, số 3 (151), tr.74-84.
- Lê Ngọc Lân. 2010. *Những vấn đề cơ bản về người cao tuổi giai đoạn 2010-2020*. Đề tài cấp Bộ.
- Lê Văn Khâm. 2014. “Vấn đề người cao tuổi ở Việt Nam hiện nay”. *Tạp chí Khoa học xã hội Việt Nam*, số 7(80), tr.77-86.
- Mefford, L., Thomas, P. S., Callen, B., and Groer, M., 2014. *Religiousness/ Spirituality and Anger Management in Community-Dwelling Older Persons*. *Issues in Mental Health Nursing*. 35:4, pp. 283-291.
- Nguyễn Minh Ngọc. 2017. *Vai trò của tôn giáo trong xây dựng niềm tin xã hội*. Nxb. Phương Đông.
- Nguyễn Quốc Tuấn, 2019. *Hoạt động tín ngưỡng, tôn giáo trong gia đình Việt Nam hiện nay*. Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ thuộc Chương trình Nghiên cứu đánh giá tổng thể về gia đình Việt Nam thời kỳ CNH, HĐH đất nước và hội nhập quốc tế.
- Phan Thị Thúy Hà. 2019. “Một số cách thức ứng phó với căng thẳng tâm lý dựa vào xã hội của người cao tuổi ở Nghệ An hiện nay”. *Tạp chí Khoa học Công nghệ Nghệ An*, số 12, tr.33- 38.
- Quỹ Dân số Liên hợp quốc (UNFPA). 2011. *Già hóa dân số và người cao tuổi ở Việt Nam: Thực trạng, dự báo và một số khuyến nghị chính sách*. Hà Nội.
- Trịnh Duy Luân, Trần Thị Minh Thi. 2017. *Chăm sóc người cao tuổi trong xã hội Việt Nam đang chuyển đổi: Những chiều cạnh chính sách và cấu trúc*. Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.