

Mối quan hệ giữa khuôn mẫu sử dụng thời gian với sự hài lòng của người cao tuổi về cuộc sống từ những nghiên cứu của nước ngoài

Phan Thuận*

Tóm tắt: Bằng phương pháp tổng quan tài liệu, bài viết tập trung làm rõ mối quan hệ giữa khuôn mẫu sử dụng thời gian với sự hài lòng cuộc sống của người cao tuổi ở một số nước trên thế giới. Khuôn mẫu sử dụng thời gian là thời gian của cá nhân dành cho các hoạt động tái sản xuất, sản xuất và thư giãn mỗi ngày. Người cao tuổi ở một số nước trên thế giới dành càng nhiều thời gian cho hoạt động tạo thu nhập và hoạt động chăm sóc cá nhân thì sự hài lòng với cuộc sống càng thấp; ngược lại, khi họ dành nhiều thời gian cho hoạt động nhàn rỗi, đặc biệt là hoạt động nhàn rỗi tích cực thì càng có sự hài lòng với cuộc sống. Từ những bằng chứng nghiên cứu này, bài viết gợi mở một số hàm ý chính sách đối với công tác chăm sóc người cao tuổi ở Việt Nam trong bối cảnh già hóa dân số đang ngày càng gia tăng.

Từ khóa: Người cao tuổi; Khuôn mẫu sử dụng thời gian; Sự hài lòng; Sử dụng thời gian và sự hài lòng.

Ngày nhận bài: 22/3/2021; ngày chỉnh sửa: 7/5/2021; ngày duyệt đăng: 25/8/2021.

1. Giới thiệu

Già hóa tích cực là mục tiêu toàn cầu để đối mặt với những thách thức của người già và cải thiện chất lượng sống của họ (Haque, 2016). Tổ chức Y tế thế giới (WHO) xem già hóa tích cực như là cách suy nghĩ và hành động về quá trình của cơ hội lạc quan cho sức khỏe, sự tham gia và sự an toàn để thúc đẩy chất lượng sống đối với người cao tuổi (WHO, 2002). Già hóa tích cực áp dụng cho cả cá nhân và các nhóm dân số. Nó cho phép con người nhận thấy

* ThS., Học viện Chính trị khu vực IV, thành phố Cần Thơ.

tiềm năng cho sự hài lòng về vật chất, xã hội và tinh thần thông qua chu kỳ vòng đời. Mục tiêu già hóa tích cực là mở rộng tuổi thọ khỏe mạnh và chất lượng cuộc sống cho người già, bao gồm cả những người dễ tổn thương, bệnh tật và nhu cầu chăm sóc (WHO, 2002: 12). Có thể nói, “già hóa tích cực” là quá trình giúp cho người cao tuổi (NCT) có được cuộc sống viên mãn trong chuỗi ngày cuối đời, thông qua cải thiện chăm sóc sức khỏe tinh thần, thể chất và kết nối xã hội. Điều này có nghĩa NCT sống vui, sống khỏe và sống có ích là một trong những giải pháp nhằm thúc đẩy già hóa tích cực. Đây cũng chính là mục tiêu của Nhà nước ta đã và đang hướng đến để thích ứng già hóa dân số. Cân bằng thời gian trong cuộc sống có ý nghĩa đối với cuộc sống viên mãn của NCT trong những năm tháng cuối đời. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, càng cân bằng thời gian trong các hoạt động của đời sống NCT thì mức độ hạnh phúc của họ càng cao. Đặc biệt là, NCT càng sử dụng thời gian cho những hoạt động nhàn rỗi và tham gia xã hội thì sự hài lòng của họ càng được cải thiện (Punyakaew và cộng sự, 2019).

Theo tác giả Chu Khắc (1988), quỹ thời gian được chia làm 3 bộ phận là “Thứ nhất, thời gian lao động sản xuất là thời gian người lao động dành cho hoạt động sản xuất và công tác ở xí nghiệp, nhà máy. Thứ hai, thời gian ngoài sản xuất hoặc thời gian sinh hoạt cần thiết là thời gian thực hiện các công việc bức thiết và thỏa mãn cho nhu cầu cuộc sống. Thứ ba, thời gian rỗi là lúc con người thành thoi hoàn toàn và tùy sở thích cá nhân mà lựa chọn hình thức tự thể hiện” (Chu Khắc, 1988: 97).

Theo tác giả Hill (1985), “khuôn mẫu sử dụng thời gian” được xem xét là “tổng số lượng thời gian được sử dụng cho nhiều hoạt động và sự biến đổi sử dụng thời gian thông qua nhiều chiều cạnh khác nhau như đặc trưng nhân khẩu, đặc trưng vùng miền theo địa lý và không gian và đặc trưng theo mùa trong năm” (Hill, 1985: 133). Tương tự, hai tác giả Gautheir và Smeeding (2000), coi khuôn mẫu sử dụng thời gian là “cách con người ta sử dụng thời gian khi họ còn tham gia vào lực lượng lao động hoặc nghỉ hưu, tham gia vào các hoạt động được trả lương, làm việc nhà, hoạt động nhàn rỗi. Việc sử dụng thời gian này phụ thuộc vào tình trạng việc làm, giới tính”. Tác giả Zhou Hui-fen và cộng sự (2012) cũng cho rằng, “khuôn mẫu sử dụng thời gian” là “thời gian của cá nhân sử dụng cho hoạt động tái sản xuất, sinh tồn và thư giãn mỗi ngày. Việc phân tích khuôn mẫu này gắn với các chiều cạnh nhân khẩu của dân số như giới tính, tình trạng việc làm, tuổi, tôn giáo” (Zhou Hui-fen và cộng sự, 2012). Như vậy, “khuôn mẫu sử dụng thời gian” có thể được hiểu rằng là tập hợp hành vi của cá nhân thực hiện các hoạt động của đời sống xã hội với một lượng thời gian cụ thể trong một ngày.

Sự hài lòng trong cuộc sống có thể được coi là một mục tiêu chung của nhân loại muốn hướng đến, bởi nó có liên quan đến đánh giá hạnh phúc chủ quan. Theo Haybron (2007), sự hài lòng với cuộc sống có nghĩa là có một thái độ lạc quan tích cực đối với cuộc sống của một người nói chung (Haybron, 2007); điều này có nghĩa rằng, sự hài lòng là quá trình đánh giá toàn diện của con người về cuộc sống của họ. Sự hài lòng với cuộc sống được đánh giá dựa trên tiêu chí cá nhân mà họ nỗ lực đạt được (Thieme, Dittrich, 2015). Như vậy, đánh giá chất lượng cuộc sống thường dựa vào tiêu chí chủ quan chứ không phải khách quan để có được sự hài lòng “thực sự” của cá nhân.

Sự hài lòng trong cuộc sống dường như khá ổn định và ít sự khác biệt về giới (Thieme, Dittrich, 2015). Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, từ những năm 1970 các nhà khoa học đã chỉ ra mối quan hệ giữa sự hài lòng trong cuộc sống với tuổi tác ở dân số Hoa Kỳ (Herzog, Rodgers, 1981). Người cao tuổi từ 65 trở lên cảm thấy ít hài lòng cuộc sống hơn so với các nhóm tuổi khác, bởi lẽ họ phải đối diện rất nhiều thách thức như sức khỏe, thu nhập (Kunkel, 1981). Các nghiên cứu khác đã cho rằng, mức độ hài lòng của con người giống như đường cong hình chữ “S”, mức độ hài lòng trong cuộc sống giảm và đạt mức tối thiểu vào khoảng giữa cuộc đời (midlife), tiếp theo là tăng và sau đó giảm mạnh trong vài năm cuối đời (Thieme, Dittrich, 2015). Sở dĩ có sự thay đổi ở chu kỳ giữa cuộc đời là do con người ta đánh giá lại việc tổ chức các mục tiêu đặt ra đã đạt được hay chưa và kỹ năng đối phó với các mục tiêu không đạt được (Thieme, Dittrich, 2015). Các yếu tố quan trọng có thể làm thay đổi mức độ hài lòng với cuộc sống đó là thay đổi về thu nhập, sinh con, kết hôn, ly hôn, góa bụa, thất nghiệp và điều này đặc biệt đúng với nam giới (Clark và cộng sự, 2008), chăm sóc các thành viên gia đình bị tàn tật hoặc trở thành người khuyết tật (OECD, 2013). Tác động của các sự kiện xã hội thường có ảnh hưởng không đáng kể đến mức độ hài lòng với cuộc sống của cá nhân (Berger, 2008). Nói chung, sức khỏe, các mối quan hệ xã hội, thu nhập, giáo dục và thu xếp cuộc sống càng tốt thì càng làm tăng sự hài lòng trong cuộc sống.

Đánh giá sự hài lòng với cuộc sống của cá nhân không chỉ đánh giá nhận thức về cuộc sống mà còn có thể đo lường gián tiếp thông qua sự hài lòng với công việc, sức khỏe hoặc thu nhập. Điều này có nghĩa rằng, đánh giá sự hài lòng với cuộc sống của cá nhân không chỉ dựa trên nhận thức về sự hài lòng mà còn đánh giá dựa trên kết quả của hoạt động sống. Nghiên cứu của tác giả Lida (2019) đã phân tích cấu trúc của sự hài lòng với cuộc sống bao gồm thái độ, hành vi, hài lòng với hoạt động nhân rồi và đặc trưng cá nhân (Lida, 2019). Có nghĩa rằng, đánh giá sự hài lòng với cuộc sống của cá nhân phải đánh giá dựa trên cả thái độ và hành vi theo đặc trưng cá nhân đối với

các hoạt động của cuộc sống. Dựa trên cơ sở của lý thuyết này, “khuôn mẫu sử dụng thời gian” cũng được xem là kết quả hoạt động cuộc sống của mỗi cá nhân, trong đó có NCT. Hay nói cách khác, khuôn mẫu sử dụng thời gian là một trong những chiều cạnh trong đánh giá sự hài lòng với cuộc sống. Người cao tuổi tham gia các hoạt động cuộc sống khác nhau với lượng thời gian nhất định thì mức độ hài lòng với cuộc sống của họ cũng khác nhau (Tadic và cộng sự, 2012; Joloza, 2013; Galay, 2007; Punyakaew và cộng sự, 2019; Yu-Jin Cha, 2018).

Rõ ràng, khuôn mẫu sử dụng thời gian với tư cách là kết quả hoạt động cuộc sống có mối quan hệ chặt chẽ với sự hài lòng với cuộc sống của NCT. Câu hỏi đặt ra là mối quan hệ này diễn ra như thế nào? Bằng phương pháp tổng quan nghiên cứu, bài viết phân tích mối quan hệ giữa khuôn mẫu sử dụng thời gian với sự hài lòng cuộc sống của NCT ở một số quốc gia trên thế giới và trên cơ sở đó gợi ý một số biện pháp hàm ý chính sách đối với việc cân bằng thời gian của NCT ở Việt Nam để hướng tới mục tiêu giúp họ “sống vui, sống khỏe và sống có ích”.

2. Mối quan hệ giữa khuôn mẫu sử dụng thời gian với sự hài lòng về cuộc sống của người cao tuổi ở một số nước trên thế giới

Các nghiên cứu trước đây đều có những điểm thống nhất rằng, khuôn mẫu sử dụng thời gian của NCT thường tập trung vào 03 nhóm hoạt động: (1) hoạt động lao động sản xuất (cả việc làm có và không có thu nhập); (2) hoạt động chăm sóc bản thân; và (3) hoạt động nhàn rỗi.

2.1. Mối quan hệ giữa thời gian tham gia hoạt động sản xuất với sự hài lòng

Nghiên cứu Tadic và cộng sự (2012) cho rằng, làm việc (cả công việc làm được trả lương lẫn công việc tình nguyện) có mối quan hệ tích cực với hạnh phúc tạm thời (momentary happiness) bởi lẽ làm việc được xem như phương tiện để duy trì cuộc sống sau này, giúp cá nhân tham gia nhiều hoạt động xã hội, đây cũng được xem như là phương tiện để kết nối giữa cộng đồng với NCT và điều này có thể giúp duy trì mạng lưới xã hội và chống lại những thách thức trong cuộc sống. Người cao tuổi có việc làm tạo ra thu nhập khi tham gia hoạt động thư giãn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn so với người không có việc làm; người có việc làm tạo ra thu nhập sẽ cảm thấy hạnh phúc vào cuối tuần, trong khi đó, người không có việc làm thì không có khác biệt về mức độ hạnh phúc giữa các ngày cuối tuần hay trong tuần. Điều này cho thấy, mức độ hạnh phúc hay sự hài lòng với cuộc sống của NCT có mối quan hệ với tình trạng việc làm của họ. Câu hỏi nghiên cứu đặt ra là người cao tuổi cảm thấy hài lòng hay hạnh phúc có liên quan như thế nào đến thời lượng mà họ dành cho hoạt động sản xuất?

Nghiên cứu của Smith và cộng sự (1986) đã khẳng định rằng thời gian dành cho việc làm có mối quan hệ với mức độ hài lòng. Tác giả Galay (2007) cũng đã cho rằng, những người đã nghỉ hưu ở Buhtan làm việc với 5,21 giờ/ngày là những người có mức độ hạnh phúc cao nhất (Galay, 2007: 45-46). Tác giả Punyakaew và cộng sự (2019) cũng cho thấy mối quan hệ trái chiều giữa già hóa tích cực với thời gian làm việc, thời gian dành cho hoạt động làm việc của NCT ở ngoại ô Thái Lan càng nhiều thì mức độ già hóa tích cực càng thấp. Người cao tuổi dành thời gian làm việc chỉ có 2,83 giờ/ngày thì già hóa tích cực ở mức độ cao; trong khi đó NCT dành 3,02 giờ/ngày và 3,75 giờ/ngày cho hoạt động làm việc thì có mức độ già hóa tích cực lần lượt là trung bình và thấp. Như vậy, người cao tuổi tham gia làm việc có ý nghĩa đối với cuộc sống của họ; tuy nhiên nếu NCT dành thời gian cho làm việc quá nhiều thì khiến cho mức độ hạnh phúc của họ bị giảm xuống.

2.2. Mối quan hệ giữa thời gian tham gia hoạt động chăm sóc cá nhân với sự hài lòng

Hoạt động chăm sóc cá nhân là hoạt động cần thiết để duy trì cuộc sống của NCT. Theo nghiên cứu ở Trung Quốc của Zhou Hui-fen và cộng sự (2010) thì hoạt động chăm sóc bản thân là những hoạt động vệ sinh cá nhân, ngủ, ăn uống, chăm sóc sức khỏe và du lịch kết hợp với chăm sóc cá nhân. Trước đó, các nghiên cứu của Mckinnon (1992), Kent và Stewart (2007) cũng cho rằng, hoạt động chăm sóc cá nhân bao gồm các hoạt động như ngủ, nghỉ ngơi, chăm sóc sức khỏe, ăn uống, tắm giặt. Ở Canada, có 100% NCT đều tham gia hoạt động này, bởi lẽ đây là hoạt động cần thiết của con người. Trong đó, người cao tuổi dành 8,7 giờ/ngày để ngủ; 3,7 giờ/ngày cho hoạt động cá nhân và 1 giờ/ngày cho hoạt động mua sắm và các dịch vụ (Mckinnon, 1992). Một nghiên cứu khác ở Mỹ cho thấy, người cao tuổi dành thời gian ngủ dao động từ 8-9 giờ/ngày, ăn uống dao động từ 1,3-1,5 giờ/ngày và vệ sinh cá nhân từ 0,5-1,5 giờ/ngày (Kent, Stewart, 2007). Ở Thái Lan, người cao tuổi cũng dành thời gian hoạt động ngủ và nghỉ ngơi trung bình khoảng 8,58 giờ/ngày (Punyakaew và cộng sự, 2019). Trong khi đó, người cao tuổi ở Nam Phi dành tới 15 giờ/ngày cho hoạt động cá nhân (Grapsa, Posel, 2016).

Nghiên cứu của Punyakaew và cộng sự (2019) đã chỉ ra mối quan hệ giữa hoạt động nghỉ ngơi và ngủ của NCT ở Thái Lan với mức độ già hóa tích cực và nghiên cứu chỉ rõ rằng, người cao tuổi càng dành nhiều thời gian cho hoạt động này thì mức độ già hóa tích cực càng thấp, cụ thể NCT dành 9,75 giờ/ngày cho hoạt động nghỉ ngơi và ngủ thì mức độ già hóa tích cực thấp hơn; ngược lại NCT dành 8,75 giờ/ngày thì già hóa tích cực ở mức độ cao. Điều có nghĩa rằng, nếu dành thời gian hoạt động ngủ, nghỉ ngơi phù hợp sẽ giúp cải thiện mức độ hài

lòng với cuộc sống của NCT. Để củng cố cho nhận định trên, một nghiên cứu ở Trung Quốc đã phát hiện ra rằng, chất lượng và thời lượng dành cho hoạt động ngủ nghỉ có ảnh hưởng đến sự hài lòng với cuộc sống của NCT. Người cao tuổi từ 70-84 tuổi ngủ dưới 6 giờ/đêm thì mức độ hài lòng với cuộc sống thấp hơn so với NCT ngủ từ 7-8 giờ/đêm. Trong khi đó, người cao tuổi mất ngủ thường xuyên thì không hài lòng với cuộc sống rất cao. Bởi lẽ, giấc ngủ ngắn và chất lượng giấc ngủ kém là nguyên nhân dẫn đến sự trầm cảm (Ting-Fan Zhia và cộng sự, 2016). Có thể nói, thời gian dành cho hoạt động chăm sóc cá nhân, đặc biệt là hoạt động ngủ có mối quan hệ với sự hài lòng về cuộc sống của NCT.

Rõ ràng, thời gian cho hoạt động chăm sóc cá nhân, đặc biệt hoạt động ngủ phù hợp đã góp phần cải thiện mức độ hài lòng với cuộc sống của NCT. Bởi lẽ, hoạt động ngủ và nghỉ ngơi quá nhiều hoặc quá ít là nguyên nhân dẫn đến sự trầm cảm, thụ động và ít hội nhập với xã hội và điều này ảnh hưởng đến mối quan hệ xã hội cũng như sự nhạy bén của NCT.

2.3. Mối quan hệ giữa tham gia hoạt động trong thời gian nhàn rỗi với sự hài lòng

Một số nghiên cứu đã khẳng định rằng, không có mối quan hệ nhân quả nào giữa hoạt động trong thời gian nhàn rỗi với sự hài lòng hoặc hạnh phúc (xem Xiang và cộng sự, 2015). Tuy nhiên cũng có nhiều kết quả nghiên cứu củng cố cho mối quan hệ này. Hoạt động trong thời gian nhàn rỗi là yếu tố kéo dài sự hài lòng, hạnh phúc. Họ tin tưởng rằng, hoạt động trong thời gian nhàn rỗi, chẳng hạn như thỏa mãn hoạt động trong thời gian nhàn rỗi có thể trở thành công cụ tiên đoán tốt nhất của sự hạnh phúc. Thời lượng và chất lượng của hoạt động thời gian nhàn rỗi quan trọng đối với tình trạng hạnh phúc của con người, bởi vì nó hướng tới sự thỏa mãn, đóng góp vào hạnh phúc của con người khi họ trực tiếp tham gia hoạt động trong thời gian nhàn rỗi (Ana và cộng sự, 2013). Hoạt động thể chất trong thời gian nhàn rỗi là một phần của lối sống lành mạnh và có ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe của nhóm tuổi, dân tộc. Có 94% người Mê-xi-cô và 67,6% ở Âu Mỹ đồng ý rằng hoạt động thể chất làm giảm phiền muộn. Có 94% NCT ở Mê-xi-cô và 70,3% NCT ở Âu Mỹ đồng ý rằng, hoạt động thể chất trong thời gian nhàn rỗi làm tăng sự tự trọng, đặc biệt có 95% người Mê-xi-cô và 70,3% người ở Âu Mỹ đồng ý với hoạt động thể chất trong thời gian nhàn rỗi làm giảm tình trạng căng thẳng hoặc stress (Dergance và cộng sự, 2003). Một nghiên cứu ở Hàn Quốc cũng cho thấy, cuộc sống tốt đẹp là một bộ phận quan trọng cấu thành nên hạnh phúc của người già ở Hàn Quốc; sự gắn kết chặt chẽ giữa hoạt động nhàn rỗi với tâm lý chán nản; các hoạt động luyện tập thể dục, hỗ trợ xã hội và hoạt động nhận thức có tác động tích cực đến người già. Hoạt động trong thời gian nhàn rỗi tích cực quan trọng đối với việc giảm thách thức sức

khỏe thể chất và tinh thần (Kaufman và cộng sự, 2018). Trước đó, nghiên cứu của Choo (2002) cũng đã chú ý rằng, tăng thời gian nhàn rỗi của NCT và tham gia hoạt động thư giãn thì NCT Hàn Quốc tăng thêm nhận thức về hoạt động thư giãn cũng như giúp hiện thực hóa nhu cầu cá nhân và tự cải thiện bản thân.

Phân tích mối quan hệ giữa khuôn mẫu sử dụng thời gian nhàn rỗi với sự hài lòng đã được nhiều nghiên cứu quan tâm. Tác giả Smith và cộng sự (1986) đã chỉ ra rằng, thời gian dành cho hoạt động nhàn rỗi càng nhiều thì mức độ hài lòng với cuộc sống càng cao. Nghiên cứu của Philippines và Malaysia cho thấy, người cao tuổi tham gia các hoạt động trong thời gian nhàn rỗi có ý nghĩa quan trọng đối với sự hài lòng về cuộc sống của mỗi cá nhân (Sajin và cộng sự, 2016; Blace, 2012). Nghiên cứu của Yu-Jin Cha (2018) đã chỉ rõ rằng, hoạt động trong thời gian nhàn rỗi là nhân tố quan trọng hơn những trải nghiệm hoặc hoạt động khác có liên quan đến chất lượng sống. Người cao tuổi có tần suất tham gia hoạt động trong thời gian nhàn rỗi càng cao thì càng mang lại chất lượng cuộc sống cao và cho phép họ sống hạnh phúc hơn. Người cao tuổi ở Hàn Quốc có tổng lượng thời gian nhàn rỗi là 325,24 phút thì có mức độ hài lòng rất cao; trong khi đó, nhóm NCT có mức độ hài lòng cuộc sống rất thấp thì tổng lượng thời gian chỉ có 291,28 phút. Người cao tuổi có lượng thời gian trung bình tham gia các hoạt động ngoài trời càng nhiều thì mức độ hài lòng cuộc sống càng cao; trong khi đó, nhóm NCT dành nhiều thời lượng cho hoạt động trong nhà thì mức độ hài lòng thấp hơn. Cụ thể, người cao tuổi rất hài lòng cuộc sống có lượng thời gian trung bình dành cho hoạt động ngoài trời là 280,36 phút, trong khi đó, NCT rất không hài lòng cuộc sống chỉ dành có 222,65 phút cho hoạt động ngoài trời. Một nghiên cứu khác ở Hàn Quốc, dựa trên cơ sở dữ liệu thử nghiệm nghiên cứu NCT ở Hàn Quốc - đây là một nghiên cứu quy mô lớn, mẫu được lựa chọn ngẫu nhiên - đã cho thấy rằng, các hoạt động trong thời gian nhàn rỗi càng có tính xã hội và hiệu quả thì mức độ hài lòng cuộc sống càng cao. Đặc biệt là khi tham gia vào hoạt động tình nguyện, tôn giáo và các lạc bộ xã hội thì được dự báo có sự hài lòng với cuộc sống và điều này được xem như chỉ số của già hóa thành công. Càng thường xuyên tham gia vào hoạt động giải trí, du lịch và văn hóa (xem phim, âm nhạc, triển lãm, thể thao) thì được dự báo về mức độ hài lòng với cuộc sống càng cao (Hyejin và cộng sự, 2020). Nghiên cứu của nhóm tác giả Paggi và cộng sự (2016) đã so sánh giữa các nhóm người da trắng, người Mỹ gốc và Châu Á cho thấy, NCT là người Mỹ gốc Phi tham gia hoạt động trong thời nhàn rỗi nhiều hơn so với các nhóm khác. Sự tham gia vào hoạt động trong thời gian nhàn rỗi giúp cho NCT có cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc. Do đó, việc khuyến khích NCT tham gia các hoạt động trong thời gian nhàn rỗi góp phần thực hiện mục tiêu già hóa thành công. Như vậy, các nghiên cứu nước ngoài thực hiện ở những không gian, thời gian khác nhau, song đều cho thấy rằng sự tham gia hoạt

động trong thời gian nhàn rỗi có mối quan hệ tích cực với sự hài lòng về cuộc sống của NCT, đặc biệt là các hoạt động trong thời gian nhàn rỗi tích cực.

Nói tóm lại, thời gian dành cho các hoạt động hàng ngày có mối quan hệ với sự hài lòng với cuộc sống của NCT. Sử dụng thời gian cho hoạt động kiếm thu nhập càng nhiều thì NCT càng ít được hạnh phúc và việc dành thời gian phù hợp cho công việc tạo thu nhập thì mức độ hạnh phúc hay hài lòng cuộc sống sẽ cao hơn. Sử dụng thời gian cho hoạt động nhàn rỗi càng nhiều thì càng cải thiện sự hài lòng và chất lượng đời sống của NCT. Thời gian tham gia hoạt động chăm sóc cá nhân phù hợp cũng góp phần nâng cao mức độ hài lòng của NCT. Như vậy, cân bằng thời gian trong hoạt động cuộc sống là một trong những biện pháp giúp NCT có được cuộc sống viên mãn vào những năm tháng cuối đời.

3. Gợi ý hàm ý chính sách chăm sóc người cao tuổi ở Việt Nam

Các nghiên cứu quốc tế cho thấy, khuôn mẫu sử dụng thời gian có mối quan hệ với sự hài lòng với cuộc sống của NCT. Điều này có nghĩa rằng, NCT sử dụng thời gian vào các hoạt động một cách hài hòa thì sẽ góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và sự hài lòng với cuộc sống. Việt Nam đã chính thức bước vào thời kỳ già hóa dân số trong những năm 2011-2012, khi đó tỷ trọng dân số 65 tuổi trở lên đã chiếm 7,1% (Tổng cục Thống kê, 2012: 7). Tỷ trọng dân số từ 65 tuổi trở lên tăng từ 6,4% năm 2009 lên 7,7% năm 2019 (Tổng cục Thống kê, 2020: 62). Năm 2019, chỉ số già hóa là 48,8%, tăng 13,3 điểm phần trăm so với năm 2009 và tăng hơn hai lần so với năm 1999, chỉ số này sẽ tăng trong những năm sắp tới (Tổng cục Thống kê, 2020: 64).

Trong bối cảnh này, người cao tuổi là nhóm dân số chịu tác động mạnh mẽ nhất từ những cú sốc kinh tế - xã hội. Chất lượng tuổi thọ thấp, đời sống vật chất, tinh thần còn nhiều hạn chế là tình trạng chung của NCT ở Việt Nam. Nghiên cứu NCT ở Việt Nam đã được các nhà khoa học quan tâm rất nhiều, đặc biệt trong bối cảnh già hóa dân số đang diễn ra nhanh. Các nghiên cứu đã khái quát được chân dung NCT thông qua thu nhập, sinh kế (Trần Thị Vân Anh, 2008; Nguyễn Quốc Anh, 2018; Phan Thuận, 2020); qua hoạt động thời gian nhàn rỗi (Phan Thuận, 2020), vấn đề sức khỏe (Dương Huy Lương, 2010; Bé Quỳnh Nga, 2010; Lê Xuân Cừ và Phạm Hải Hưng, 2018); hay nghiên cứu về mối quan hệ xã hội, thu xếp cuộc sống của NCT (Lê Ngọc Lan, 2019; Phan Thuận, 2020). Song, các nghiên cứu chưa đề cập đến khuôn mẫu sử dụng thời gian và mối quan hệ giữa khuôn mẫu sử dụng thời gian với sự hài lòng về cuộc sống của NCT. Đây là khoảng trống trong nghiên cứu về đời sống của NCT ở Việt Nam. Vì thế, rất cần thiết triển khai các nghiên cứu liên quan đến chủ đề này nhằm góp phần thích ứng với già hóa dân số theo tinh thần của Đảng ta tại Đại hội Đảng lần thứ XIII

đó là “xây dựng và thực thi có hiệu quả chính sách dân số và phát triển... đồng thời chuẩn bị điều kiện thích ứng với già hoá dân số, nâng cao chất lượng dân số” (Đảng Cộng sản Việt Nam, 2021: 151). Điều này cũng có nghĩa là cần tìm kiếm những giải pháp giúp cho NCT Việt Nam “sống vui, sống khỏe và sống có ích”, vì vậy từ những kết quả nghiên cứu tổng quan này xin nêu một số hàm ý chính sách gợi ý cho Việt Nam như sau:

Thứ nhất, giải quyết việc làm cho NCT phù hợp sức khỏe và tuổi tác. Trong bối cảnh già hóa ở Việt Nam, người cao tuổi vẫn tham gia vào hoạt động kinh tế để kiếm sống mưu sinh bởi lẽ nguồn sinh kế của NCT chủ yếu phụ thuộc vào con cháu và hỗ trợ của Nhà nước (Phan Thuận, 2020). Không phải NCT nào cũng may mắn có được việc làm. Thực tế cho thấy, tình trạng kỳ thị tuổi tác trong thị trường lao động ở Việt Nam diễn ra khá phổ biến, cho nên NCT tìm kiếm việc làm rất khó khăn. Các nghiên cứu nước ngoài đã cho thấy, NCT dành nhiều thời gian cho hoạt động mưu sinh thì mức độ hài lòng với cuộc sống của họ càng giảm xuống. Do đó, giải quyết việc làm cho NCT là cần thiết nhưng cần chú ý đến yếu tố sức khỏe, nhu cầu để đảm bảo cho NCT vừa có thu nhập, vừa có điều kiện tham gia các hoạt động trong thời gian nhàn rỗi.

Thứ hai, khuyến khích NCT tham gia nhiều hoạt động trong thời gian nhàn rỗi tích cực như tập thể dục, tham gia các hoạt động tình nguyện, hoạt động xã hội. Các hoạt động này mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe tinh thần và thể chất, thậm chí cả lợi ích về kinh tế. Người cao tuổi dành thời gian cho nhiều hoạt động thư giãn thì sức khỏe được cải thiện, hội nhập xã hội tốt hơn, đặc biệt làm cho họ cảm thấy hài lòng với cuộc sống hơn. Hơn nữa, sức khỏe tinh thần và thể chất được cải thiện sẽ làm giảm chi phí khám chữa bệnh; khi đó sẽ giảm gánh nặng tài chính cho gia đình và xã hội. Cho nên, khuyến khích NCT tham gia hoạt động trong thời gian nhàn rỗi tích cực góp phần thực hiện mục tiêu già hóa tích cực, cải thiện, nâng cao chất lượng tuổi thọ và chỉ số hạnh phúc của NCT.

Thứ ba, tạo môi trường sống thân thiện với NCT ở cả đô thị và nông thôn. Thực hiện điều này giúp cho NCT có môi trường tham gia các hoạt động trong thời gian nhàn rỗi tích cực. Môi trường thân thiện với NCT bao gồm cả thiết kế kết cấu hạ tầng và nhà ở cũng như chi phí nhà ở, đi lại phù hợp với nhu cầu của NCT. Tạo môi trường cho các hoạt động thể chất và xã hội cho tuổi già tích cực, xây dựng cộng đồng và thành phố thân thiện với NCT; đầu tư xây dựng công viên, vườn cây, sân chơi cho nhà chung cư cao tầng, nhà văn hóa để NCT gặp gỡ với nhau và giao lưu với thế hệ trẻ.

Thứ tư, tăng cường các biện pháp giúp người cao tuổi giảm cô đơn khi ở nhà. Ở Việt Nam, người cao tuổi có nguy cơ sống đơn thân, đặc biệt là phụ nữ.

Sở dĩ do mức sinh giảm nên quy mô gia đình nhỏ lại và di cư ngày càng phổ biến trong giới trẻ. Sự cô đơn là một trong những nguyên nhân của bệnh tật, trầm cảm của NCT. Cho nên, biện pháp giảm tỷ lệ NCT cô đơn ở nhà là rất cần thiết. Trước hết, cần giới thiệu các chương trình phát thanh - truyền hình và thông tin giải trí phù hợp cho NCT trong giờ làm việc khi thành viên khác trong gia đình vắng nhà. Thiết lập một hệ thống tình nguyện viên đến thăm và cung cấp dịch vụ và hỗ trợ cần thiết cho NCT sống cô đơn hay ở nhà một mình. Hỗ trợ đào tạo NCT trong việc sử dụng máy tính để cho phép họ tìm kiếm thông tin trên mạng và giữ liên lạc với các đồng nghiệp của họ thông qua mạng xã hội. Khuyến khích NCT sử dụng điện thoại di động để họ giữ liên lạc với các thành viên khác trong gia đình và truy cập thông tin trên mạng. Xã hội cần có cái nhìn cởi mở hơn đối với nhu cầu tái hôn của NCT cũng như tôn trọng các quyền của họ.

Tài liệu trích dẫn

- Ana, S., Rusac, S., Sucic, A. 2013. "Spending leisure time in retirement". *Periodicum biologorum*, Volume 115, No 4, pp.567-574.
- Bé Quỳnh Nga. 2010. "Người cao tuổi Việt Nam: Phúc lợi xã hội và các mô hình chăm sóc sức khỏe". *Tạp chí Xã hội học*, số 2(110), tr.31-42.
- Berger, E. M. 2008. "A note on the high stability of happiness: the minimal effects of a nuclear catastrophe on life satisfaction". *Discussion papers*, (803). Berlin: DIW.
- Blace. 2012. "Functional ability, participation in activities and life satisfaction of the older people". *Canadian Center of science and Education*, 8(3), pp.75-87.
- Choo, K. Y. 2002. "Korean peoples leisure time change during 1981-2000". Paper presented at the Annual Conference of the International Association for Time Use Research (IATUR), Lisbon, Portugal. http://www.pascal.iseg.utl.pt/~cisep/conferencias/conferencia_20021016/Papers/choo19.PDF.
- Chu Khắc. 1988. "Vấn đề quỹ thời gian trong sinh hoạt gia đình hàng ngày". *Tạp chí Xã hội học*, số 3, 4, tr.97-101.
- Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y., Lucas, R. E. 2008. "Lags and Leads in Life Satisfaction: A Test of the Baseline Hypothesis". *SOEP papers on Multidisciplinary Panel Data Research*, 84. Berlin: DIW.
- Đảng Cộng sản Việt Nam. 2021. *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc của Đảng lần thứ XIII*. Tập 2, Nxb. Chính trị quốc gia Sự thật, Hà Nội.
- Dergance, M. J., Calmbach, L. W, Dhanda R., Miles P. T., Hazuda H. P., Mouton P.C. 2003. "Barriers to and venefits of leisure time physical activities in the Elderly: Difference across culture". *Journal of the American Geriatrics Society*, 51(6), pp.863-868.
- Dương Huy Lương. 2010. *Nghiên cứu chất lượng cuộc sống người cao tuổi và thử nghiệm giải pháp can thiệp ở huyện Chí Linh, tỉnh Hải Dương*. Luận án Tiến sỹ Y học, Học viện Quân Y.
- Galay, K. 2007. *Patterns of time use and happiness in Buhtan: Is there a relationship between the two?*. Institute of developing economies Japan external trade organization.

- Gauthier, H. A., Smeeding, M. T. 2000. "Patterns of time use of people age 55 to 64 years old: Some cross-national comparisons". *Aging studies program paper*, No 20.
- Grapsa, E., Posel, D. 2016. "Sequencing the real time of the elderly: Evidence from South Africa". *Demographic researcher*, Vol 35, Article 25, pp.711-744.
- Haque, N. 2016. "Active Ageing level of older persons: Reginla comparison in ThaiLand". *Journal of Ageing Research*, Volume 2016, pp.1-9.
- Haybron, D. 2007. "Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness". *Journal of Happiness Studies*, 8(1), pp.99-138.
- Herzog, A. R., Rodgers, W. L. 1981. "Age and Satisfaction: Data from Several Large Surveys". *Research on Aging*, 3(2), pp.142-165.
- Hill, S. M. 1985. "Patterns of time use". In *Time, goods and well-being*, Edited by F. Thomas Juster and Frank P. Stafford, Institute for social Research, University of Michigan.
- Hyejin Yoon, Won Seok Lee, Kyoung-Bae Kim, Joonho Moon. 2020. "Effects of Leisure Participation on Life Satisfaction in Older Korean Adults: A Panel Analysis". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, No 17, pp.1-9.
- Joloza, T. 2013. *Measuring national well-being: Older peoples leisure time and volunteering*. Report, Office of National Statistics, 11 April 2013.
- Kaufman, D., Chang, M. O., Ireland, A. 2018. "Leisure time use, meaning of life and psychological distress: comparing Canadian and Korean older Adults". *Journal of Education and Culture Studies*, Volume 2, No 4, pp.327-346.
- Kent, K. R., Stewart, J. 2007. "How do older Americans spent their time?". *Monthly Labor Review*, May 2007, pp.8-26.
- Kunkel, D. J. 1981. "Age and the correlates of life satisfaction: Are the elderly different?". *A thesis in Sociology*, Texas Tech University.
- Lê Ngọc Lân. 2019. "Bạo lực gia đình với người cao tuổi: thực trạng và một số yếu tố tác động". *Tap chí Nghiên cứu Gia đình và Giới*, số 6/2019, tr.72-82.
- Lê Xuân Cừ, Phạm Hải Dương. 2018. "Xu thế già hóa dân số ở nước ta hiện nay và yêu cầu nâng cao chất lượng sống của người cao tuổi". <http://www.tapchiconsan.org.vn/Home/chuong-trinh-1125/2018/52239/Xu-the-gia-hoa-dan-so-o-nuoc-ta-hien-nay-va.aspx>.
- Lida, S. 2019. "Structure of life satisfaction from the perspective of arts experiences in Japan". *Palgrave communications*, No 143, pp.1-8. <https://doi.org/10.1057/s41599-019-0354-2>.
- Mckinnon, L. A. 1992. "Time use for self - care, productivity, and leisure among elderly Canadians". *CJOT*, Vol 38, No2, pp.102-109.
- OECD. 2013. *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. OECD Publishing. Retrieved July 15, 2014. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264191655-en>.
- Paggi, E.M., Jopp, D., Hertzog, C. 2016. "The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample". *Behavioral Science section*, Original paper, No 62, pp.450-458.

- Phan Thuận. 2020. *Ảnh hưởng của già hóa dân số đối với phát triển kinh tế - xã hội ở đồng bằng sông Cửu Long*. Báo cáo nghiên cứu Đề tài cấp Cơ sở, Học viện Chính trị khu vực IV, thành phố Cần Thơ.
- Punyakaew, A., Lersilp, S., Putthinoi, S. 2019. "Active ageing level and time use of Elderly persons in a Thai suburban community". *Occupational Therapy International*, 2019(2), pp.1-8.
- Sajin, N. B., Dahlan, A., Ibrahim, A. S. S. 2016. "Quality of life and leisure Participation amongst Malay Older people in the Institution". AMER International Conference on Quality of life, AicQoL2016Medan, *Procedia Social and behavioral science*, 234, pp.83-89.
- Smith, N. R., Kielhofner, G., Watts, H. J. 1986. "The relationships between volition, activity pattern and life satisfaction in the Elderly". *The American Journal of Occupational Therapy*, Vol 40, pp.278-283.
- Tadi, M., Oerlemans, G. M. W., Barker, N. A., Veenhoven, R. 2012. "Daily activities and happiness in later life: the role of work status". *Journal Happiness Study*, Vol 14, pp.1507-1527.
- Thieme, P., Dittrich, D. A. V. 2015. *A life-span perspective one life satisfaction*. SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research 775, DIW Berlin, The German Socio-Economic Panel (SOEP).
- Ting-Fan Zhia, Xun-Ming Sunc, Shu-Juan Lid, Qun-Shan Wange, Jian Caif, Lin-Zi Lic, Yan-Xun Lic, Min-Jie Xua, Yong Wangg, Xue-Feng Chug, Zheng-Dong Wangg, Xiao-Yan Jianga. 2016. "Associations of sleep duration and sleep quality with life satisfaction in elderly Chinese: The mediating role of depression". *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 65(2016), pp.211-217.
- Tổng cục Thống kê. 2012. *Điều tra biến động dân số và kế hoạch hóa gia đình thời điểm 1/4/2013- các kết quả chủ yếu*. Nxb. Thống kê, Hà Nội.
- Tổng cục Thống kê. 2020. *Kết quả tổng điều tra dân số và nhà ở thời điểm 0 giờ ngày 1 tháng 4 năm 2019*. Nxb. Thống kê, Hà Nội.
- Trần Thị Vân Anh. 2008. "Người cao tuổi và gia đình". *Tạp chí Nghiên cứu Gia đình và Giới*, số 2, tr.15-27.
- World Health Organization (WHO). 2002. *Active ageing. A policy framework, a contribution of the World Health Organization to the second United Nations World Assembly on Ageing*. http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf.
- Xiang Wei, Songshan Huang, Monika Stodolska, Yihua Yu. 2015. "Leisure time, leisure activities and happiness in china: Evidence from a National Survey". *Journal of Leisure Research*, Vol 47, No 55, p.556-576.
- Yu-Jin Cha. 2018. "Correlation between leisure activity time and life satisfaction: Basd on KOSTAT time use survey data". *Occupational Therapy International*, Vol 2018, pp.1-9.
- Zhou Hui-fen, Li Zhen-shan, Xue Dong-qian, Lei Yang. 2012. "Time Use Patterns Between Maintenance, Subsistence and Leisure Activities: A Case Study in China". *Social Indicator Research*, No 105, pp.121-136.