



Review Article

# The Relationship Between Leisure Time use and Life Satisfaction of the Elderly from Foreign Studies and Policy Implications for Vietnam

Phan Thuan\*

*Political Academy region IV, No 6 Nguyen Van Cu, Ninh Kieu, Can Tho City, Vietnam*

Received 06 August 2021

Revised 09 February 2022; Accepted 23 March 2022

**Abstract:** Leisure time use has many benefits for personal and social development. Therefore, leisure time use of the elderly also has positive signification for their lives. By literature review method, the article identifies the current status of leisure time use and its benefits to the elderly's life. The article clearly shows that participating in free time activities helps the elderly reduce depression, improve health and reduce loneliness. Hence, the more active old people participate in leisure activities (exercise, social and cultural activities, etc,...), the higher the life satisfaction is. On this basis, some recommendations with policy implications are proposed to help the elderly have a better life in their final years.

**Keywords:** The Elderly, Leisure time use, the life satisfaction, the relationship between leisure time use and life satisfaction.

\* Corresponding author.

E-mail address: [phanthuanhv482@gmail.com](mailto:phanthuanhv482@gmail.com)

<https://doi.org/10.25073/2588-1116/vnupam.4344>

# Mối quan hệ giữa sử dụng thời gian rỗi với sự hài lòng cuộc sống của người cao tuổi từ những nghiên cứu nước ngoài và gợi ý chính sách cho Việt Nam

Phan Thuần

Học viện Chính trị khu vực IV, Số 6 Nguyễn Văn Cừ, Ninh Kiều, Thành phố Cần Thơ, Việt Nam

Nhận ngày 06 tháng 8 năm 2021

Chỉnh sửa ngày 09 tháng 02 năm 2022; Chấp nhận đăng ngày 23 tháng 3 năm 2022

**Tóm tắt:** Sử dụng thời gian nhàn rỗi có nhiều lợi ích cho sự phát triển của cá nhân và xã hội. Do đó, người cao tuổi (NCT) sử dụng thời gian nhàn rỗi cũng có ý nghĩa tích cực đối với của cuộc sống của họ. Bằng phương pháp tổng quan tài liệu, bài viết nhận diện thực trạng sử dụng thời gian nhàn rỗi và lợi ích của nó đối với cuộc sống của NCT. Bài viết chỉ rõ, tham gia vào các hoạt động thời gian rỗi giúp cho NCT giảm được phiền muộn, cải thiện sức khỏe và giảm bớt sự cô đơn. Cho nên, NCT càng tham gia nhiều hoạt động thời gian rỗi tích cực (tập thể dục, hoạt động xã hội, văn hóa,...) thì mức độ hài lòng cuộc sống càng cao. Trên cơ sở này, đề xuất một số khuyến nghị hàm ý chính sách nhằm giúp cho NCT có cuộc sống tốt hơn trong những năm tháng cuối đời.

**Từ khóa:** NCT, sử dụng thời gian rỗi, sự hài lòng với cuộc sống, mối quan hệ giữa sử dụng thời gian rỗi với sự hài lòng.

## 1. Mở đầu

Quy thời gian của cá nhân được chia làm ba phần cơ bản, đó là thời gian dành cho hoạt động sản xuất, thời gian dành cho sinh hoạt cần thiết và thời gian rỗi [1]. Phân tích thời gian rỗi có ý nghĩa quan trọng đối với phát triển cá nhân và xã hội. Theo quan niệm của Mác và Ăngghen, “thời gian rỗi” (leisure time) là thời gian dành cho sự phát triển tự do, việc tạo ra thời gian rỗi là “việc mở ra triển vọng phát triển đầy đủ lực lượng sản xuất của từng người, do vậy cũng tức là của toàn xã hội, “thời gian rỗi” là “toàn bộ sự tăng thêm của cải dựa vào việc tạo ra thời gian rỗi” [1]. Theo Dridea và Sztruten [2], “thời gian nhàn rỗi” được hiểu là lượng thời gian mà không được sử dụng vào những trách nhiệm bắt buộc (mandatory tasks), tất cả hoạt động có thể diễn

ra sau giờ làm việc. Có nghĩa là, loại bỏ thời gian làm việc thì chúng ta sẽ có thời gian nhàn rỗi. Một quan niệm khác cũng cho rằng, “thời gian rỗi” được hiểu là ngoài khoảng thời gian được sử dụng cho hoạt động kinh doanh, làm việc, kiếm sống, việc nhà, giáo dục cũng như hoạt động cần thiết như ăn và ngủ [3]. Ở Việt Nam, khái niệm “thời gian rỗi” được hiểu rằng, là thời gian của con người thoát khỏi công việc kiếm sống và tự do lựa chọn các hình thức thể hiện [4]. Thực hiện thời gian rỗi là một yếu tố tạo ra của cải vật chất bởi lẽ trong quá trình nghỉ ngơi, con người ta không phải nghỉ ngơi một cách thụ động, không làm gì mà phải gắn liền với sự lựa chọn các hoạt động có mục đích [1]. Điều này cho phép con người phục hồi thể lực để làm việc tốt hơn, sáng tạo hơn trong giờ lao động sản xuất.

\* Tác giả liên hệ.

Địa chỉ email: phanthuanhv482@gmail.com

<https://doi.org/10.25073/2588-1116/vnupam.4344>

Hạnh phúc của con người được đánh giá thông qua chỉ số hài lòng với cuộc sống [5]. Có nghĩa rằng, sự hài lòng với cuộc sống là một trong những mục tiêu của mỗi cá nhân muốn hướng tới. Theo Shin và Jonson (1978), sự hài lòng về cuộc sống là “sự tự đánh giá toàn diện về chất lượng cuộc sống của một người có liên quan đến tiêu chí mà chính mình lựa chọn” [6]. Cùng quan niệm này, Diener và cộng sự [7] cho rằng, sự hài lòng với cuộc sống là “một sự đánh giá tổng thể về chất lượng sống của một cá nhân dựa trên những tiêu chí của chính mình”. Một quan khác cũng cho thấy, “sự hài lòng với cuộc sống là sự bằng lòng hoặc chấp nhận với các điều kiện sống hoặc sự thỏa mãn các nhu cầu và mong muốn về cuộc sống nói chung” [8]. Như vậy, sự hài lòng với cuộc sống được hiểu là cá nhân tự so sánh giữa cái đạt được với tiêu chí mình đưa ra và thỏa mãn với những tiêu chí đó trong bối cảnh cụ thể.

NCT là nhóm xã hội có lối sống đặc thù [9] và bộ phận cấu thành của xã hội. Trong bối cảnh chuyển đổi cấu trúc tuổi dân số ở Việt Nam theo hướng già hóa, chủ đề nghiên cứu về NCT càng được quan tâm nhiều hơn, nhằm xây dựng và hoàn thiện chính sách chăm sóc NCT góp phần thực hiện thành công mục tiêu già hóa tích cực. Theo WHO (2002), 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 [10]. Có thể nói, “già hóa tích cực” là quá trình giúp cho 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. Một trong những biện pháp giúp cho NCT có cuộc sống tốt hơn là khuyến khích NCT tham gia hoạt động trong thời gian rảnh rỗi, bởi vì tham gia vào các hoạt động thời gian rảnh rỗi có nhiều lợi ích cho NCT. Thực hành các hoạt động này sẽ giúp NCT duy trì chức năng nhận thức, chức năng thể chất và sức khỏe tinh thần, và do đó góp phần vào quá trình già hóa thành công [11]. Chính điều này góp phần làm tăng sự hài lòng với cuộc sống của NCT. Đánh giá sự hài lòng của NCT không chỉ bằng những nhận thức chủ quan mà còn đánh giá thông qua kết quả các hoạt

động sống cụ thể [12-13]. Sử dụng thời gian rảnh rỗi được xem kết quả của hoạt động sống cụ thể và điều này có nghĩa rằng, đánh giá sự hài lòng của NCT về cuộc sống có thể thông qua kết quả sử dụng thời gian rảnh rỗi. NCT tham gia các hoạt động thời gian rảnh rỗi khác nhau với lượng thời nhất định thì mức độ hài lòng với cuộc sống của họ cũng khác nhau [14-17].

Như vậy, sử dụng thời gian rảnh rỗi với tư cách là kết quả hoạt động cuộc sống, có mối quan hệ với sự hài lòng với cuộc sống của NCT. Bằng phương pháp tổng quan nghiên cứu, bài viết phân tích mối quan hệ giữa sử dụng thời gian rảnh rỗi với sự hài lòng cuộc sống của NCT ở một số quốc gia trên thế giới và trên cơ sở này, gợi ý một số biện pháp hàm ý chính sách đối với NCT ở Việt Nam để hướng tới mục tiêu giúp họ “sống vui, sống khỏe và sống có ích”.

## 2. Nhận diện thực trạng sử dụng thời gian rảnh rỗi của người cao tuổi

Phần lớn NCT có nhiều thời gian rảnh rỗi [18]. Tuy nhiên, NCT có xu hướng ít dành thời gian cho hoạt động thời gian rảnh rỗi để duy trì thể chất và dành nhiều thời gian hoạt động cơ bản trong nhà và các mối quan hệ gia đình [19].

Câu hỏi đặt ra rằng, NCT sử dụng thời gian rảnh rỗi vào các hoạt động nào? Nghiên cứu của tác giả Gautheir và Smeeding (2003) về phân tích khuôn mẫu sử dụng thời gian của nhóm dân số từ 55-64 tuổi tại 6 quốc gia: Australia, Canada, Phần Lan, Ý, Thụy Sĩ và Mỹ đã cho thấy, hoạt động trong thời gian rảnh rỗi bao gồm những hoạt động thư giãn tích cực (hoạt động tình nguyện, chăm sóc con cháu, thể thao, hoạt động theo sở thích, hoạt động xã hội) và thư giãn thụ động bao gồm xem tivi, nghỉ ngơi [19]. Nghiên cứu ở Hàn Quốc năm 2014 cũng có sự tương đồng về các hoạt động thời gian rảnh rỗi của Gautheir và Smeeding; tuy nhiên, nghiên cứu này không phân loại thành hoạt động trong thời gian tích cực và tiêu cực [20]. Tác giả Kent và Stewart [21] cũng đề cập đến hoạt động thư giãn của NCT ở Mỹ bao gồm các hoạt động như tham gia hoạt động giao tiếp và hội nhập xã hội, xem tivi,

thể thao hoặc giải trí, đọc sách nhưng không xem hoạt động tình nguyện, hoạt động tôn giáo là những hoạt động trong thời gian rỗi. Một nghiên cứu khác ở Mỹ cho rằng, hoạt động trong thời gian nhàn rỗi của NCT thường tập trung vào hai nhóm hoạt động: i) Hoạt động thư giãn nhận thức: đọc sách, báo, chơi game, viết nhật ký, làm trò chơi ô chữ, tham gia tổ chức thảo luận nhóm, chơi dụng cụ âm nhạc; và ii) Hoạt động thể chất: chơi tennis, chơi golf, bơi lội, đi xe đạp, khiêu vũ, tham gia nhóm tập thể dục, trò chơi tập thể, đi dạo, làm việc nhà,... [22]. Nghiên cứu của Ana và cộng sự (2013) cũng cho thấy rằng, hoạt động nhàn rỗi của NCT thường là những hoạt động cố định, phổ biến nhất là xem tivi, đọc sách, hoạt động sở thích trong nhà, nghe radio, tham gia hoạt động tôn giáo và tán gẫu [23]. Nghiên cứu của Xiang Wei và cộng sự (2015) cho thấy, hoạt động thời gian nhàn rỗi của NCT ở Trung Quốc bao gồm các hoạt động như xem tivi, lướt web, đọc sách, mua sắm, dự tiệc, tập thể dục, nghỉ ngơi ở nhà, đi xem phim/bóng đá và chơi đánh bài [24]. Điều này cho thấy, hoạt động trong thời gian rỗi của NCT rất đa dạng.

Đa số các nghiên cứu đo lường sử dụng thời gian rỗi thông qua ghi chép nhật ký mỗi ngày trong tuần và ước tính lượng thời gian được sử dụng trong các hoạt động nhàn rỗi [20, 25-27]. Theo Arriagada [26] cho thấy, có  $\frac{3}{4}$  NCT ở Canada từ 65 trở lên đã dành thời gian khoảng 3,5 giờ để tham gia vào các hoạt động tích cực như tập thể dục, tham gia hoạt động xã hội và sử dụng công nghệ; trong đó, phụ nữ ít có thời gian nhàn rỗi hơn so với nam giới cao tuổi. Nghiên cứu Storber và cộng sự [27] phân tích sử dụng thời gian rỗi ở khía cạnh giới cho thấy, nam giới Canada từ 65-75 tuổi đã sử dụng khoảng 8 giờ/ngày cho thư giãn, trong khi đó, phụ nữ cùng nhóm tuổi này chỉ sử dụng 7,2 giờ/ngày.

Nghiên cứu của Lee và cộng sự [20] cũng cho thấy, NCT ở đô thị tại Hàn Quốc đã sử dụng thời gian cho hoạt động truyền thông là cao nhất (dao động từ 360,77 phút – 223,16 phút), trong đó thời gian xem tivi là cao nhất; thời gian dành cho hoạt động theo sở thích và hoạt động thư giãn khác cũng dao động từ 220,87-199,11 phút; thời gian dành cho hoạt động ngoài trời từ

209,23- 215 phút, trong đó đi bộ là nhiều nhất; thấp nhất là thời gian dành cho các hoạt động như xem và tham gia vào các sự kiện văn hóa. Ở Thái Lan, NCT sử dụng hầu hết thời gian của họ vào nghỉ ngơi và ngủ (8,58 giờ/ngày); tiếp đến thời gian dành cho giải trí khoảng 6,34 giờ/ngày; tham gia xã hội chỉ có 2,67 giờ [15]. Ở Trung Quốc, có 94,7% NCT cho biết số giờ giải trí, số giờ thấp nhất là 1 giờ, cao nhất là 14,5 giờ và trung bình là 5,49 giờ. Hoạt động giải trí phổ biến nhất là xem tivi (64,9% số người được hỏi), tiếp theo là nghỉ ngơi ở nhà (49,1%) [28]. Như vậy, đa số NCT đều dành nhiều thời gian cho hoạt động nhàn rỗi như xem tivi, nghe radio. Mặc dù phần lớn thời gian nhàn rỗi dành cho hoạt động sống hàng ngày; song NCT ít dành thời gian nhàn rỗi cho hoạt động duy trì thể chất.

### 3. Mối quan hệ giữa sử dụng thời gian nhàn rỗi với sự hài lòng cuộc sống của người cao tuổi

Sự tham gia hoạt động trong thời gian rỗi là một trong những chiều cạnh của già hóa thành công, bao gồm như sức khỏe thể chất và hạnh phúc [29]. Sử dụng thời gian rỗi của NCT đã góp phần mang lại những lợi ích quan trọng như sau:

**Sức khỏe thể chất và tinh thần được cải thiện**, bước vào tuổi về chiều, NCT thường xuyên phải đối diện với bệnh tật (thể chất và tinh thần) cho nên để giúp họ có những chuỗi ngày cuối đời hạnh phúc với sự dẻo dai, minh mẫn là một trong những vấn đề cần được quan tâm nhằm hướng đến già hóa tích cực. Nghiên cứu của Singh và Kiran [30] cho thấy, người già tham gia vào các câu lạc bộ thể thao hoặc tổ chức các hoạt động giải trí thì sức khỏe tâm thần tốt hơn, minh mẫn hơn và dẻo dai hơn để chống lại những stress của cuộc sống hiện đại. Một nghiên cứu khác cũng phát hiện ra rằng, NCT ở Trung Quốc có mức độ tham gia hoạt động ngoài trời, đọc sách càng nhiều thì càng tăng khả năng nhận thức. Cứ tăng một cấp độ tham gia hoạt động ngoài trời thì khả năng không bị suy giảm nhận thức của NCT tăng 7,0%. Tương tự, tăng thời gian đọc sách/báo, chơi bài/mạt chược, xem tivi và nghe radio, tham gia các hoạt động của các tổ

chức xã hội làm ngăn cản sự suy giảm nhận thức lần lượt là 16%, 20%, 16% và 15% [31]. Nghiên cứu của Choo [32] cũng đã chú ý rằng, tăng thời gian rỗi và tham gia hoạt động thư giãn thì NCT ở Hàn Quốc tăng nhận thức cũng như làm tăng khả năng thực hiện hóa cá nhân và tự cải thiện bản thân. Như vậy, hoạt động trong thời gian nhàn rỗi làm tăng “sức đề kháng” cho NCT trước các thách thức về sức khỏe thể chất và tinh thần.

**Khả năng gắn kết xã hội**, NCT sử dụng thời gian nhàn rỗi không chỉ thư giãn mà còn làm tăng sự gắn kết xã hội. Điều này đã được nghiên cứu của Wang và cộng sự [33] khẳng định rằng, hoạt động tình nguyện là cách tiềm năng cho người già duy trì sự gắn kết và năng suất xã hội. Joloza [14] đã cho thấy, hoạt động từ thiện ở Anh đã liên quan đến sự thỏa mãn cuộc sống của NCT. Bởi lẽ, hoạt động tình nguyện góp phần sẽ chia sẻ hiểu biết và kỹ năng của họ với nhiều người khác và chăm sóc trẻ em, giúp đỡ người khác; những hoạt động này có thể tạo ra kết quả cảm xúc tích cực và sẽ đóng góp tích cực cho lòng tự trọng [34]. Một nghiên cứu khác của Forsman và cộng sự [35] đã chỉ ra rằng, khi tham gia các hoạt động xã hội, những người cao niên đã nhận kết quả tích cực từ mối quan hệ cá nhân và tương tác giữa cá nhân. Điều này cho thấy, tăng cường tham gia hoạt động nhàn rỗi góp phần giảm bớt sự cô đơn của NCT.

**Giảm sự phiền muộn**, trong bối cảnh biến đổi cấu trúc dân số của các quốc gia phát triển theo hướng già, NCT luôn phải đối diện với sự cô đơn, phiền muộn và thậm chí stress, bởi vì họ mất đi bạn bè, người bạn đời,... Nghiên cứu của Jaafar and Romil [36] đã chỉ rõ, người cao tuổi có xu hướng cô đơn ngày càng nhiều, đặc biệt đối với những người già mà bạn đời của họ đã mất hoặc những NCT có ít bạn bè và giới hạn tương tác với người khác. Sự cô đơn có liên quan đến bệnh mất trí sức, buồn rầu, giảm chất lượng chất ngủ, giảm hoạt động thể chất và chết sớm [36]. Do đó, tham gia hoạt động trong thời gian rỗi là một trong những biện pháp để giúp NCT có thể cân bằng cuộc sống. Cho nên, có 95% NCT ở Mexico và 70,3% NCT ở Âu Mỹ đồng ý với hoạt động thể chất trong thời gian rỗi làm giảm tình trạng căng thẳng hoặc stress; có 94%

NCT ở Mexico và 67,6% NCT ở Âu Mỹ đồng ý rằng hoạt động thể chất làm giảm phiền muộn [37, tr.865]. Roh và cộng sự [38] cũng đã phát hiện ra rằng, sự tham gia vào hoạt động thể chất, xã hội và tôn giáo có liên quan đến giảm nguy cơ phiền muộn của người già ở Hàn Quốc.

Rõ ràng, sử dụng thời gian rỗi có nhiều lợi ích đối với NCT và chính điều này góp phần mang lại sự hài lòng với cuộc sống của họ. 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 hạnh phúc. Tuy nhiên cũng có nhiều kết quả nghiên cứu củng cố cho mối quan hệ này. Hoạt động trong thời gian rỗi là yếu tố kéo dài sự hạnh phúc. Họ tin tưởng rằng, hoạt động trong thời gian rỗi, chẳng hạn như thỏa mãn hoạt động trong thời gian 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 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 rỗi [23].

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 [39] đã chỉ ra rằng, thời gian dành cho hoạt động nhàn rỗi càng nhiều thì có mối quan hệ càng cao với mức độ hài lòng của cuộc sống. Nghiên cứu của Philippines và Malaysia cho thấy, NCT 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 [40-41]. Nghiên cứu của Cha [17] 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. NCT có tần suất tham gia hoạt động trong thời gian nhàn rỗi càng cao thì mang lại chất lượng cuộc sống càng cao và cho phép họ sống hạnh phúc hơn. NCT 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. NCT 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, NCT 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 chỉ dành có 222,65 phút cho hoạt động ngoài trời.

Một nghiên cứu khác đã 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 có mối quan hệ với mức độ hài lòng cuộc sống càng cao. Đặc biệt là tham gia vào hoạt động tình nguyện, tôn giáo và các câu lạc bộ xã hội thì được dự báo có 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 mức độ hài lòng với cuộc sống càng cao [42].

Nghiên cứu của Paggi và cộng sự [29] đã so sánh giữa các nhóm người da trắng, người Mỹ gốc Phi và Châu Á cho thấy, NCT là người Mỹ gốc Phi tham gia hoạt động trong thời gian 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, khuyến khích NCT tham gia các hoạt động trong thời gian nhàn rỗi góp phần thực hiện mục tiêu già hóa thành công. Rõ ràng, các nghiên cứu nước ngoài thực hiện ở những không gian, thời gian khác nhau, song có điểm chung rằng, 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 thời gian nhàn rỗi tích cực.

Nói tóm lại, sử dụng thời gian nhàn rỗi có mối quan hệ với sự hài lòng với cuộc sống của NCT. 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. Như vậy, khuyến khích NCT tham gia các hoạt động thời gian nhàn rỗi là một trong những biện pháp giúp NCT có được cuộc sống viên mãn vào những năm tháng cuối đời.

#### 4. Gợi ý chính sách đối với Việt Nam

Như vậy, bằng chứng về mối quan hệ giữa sử dụng thời gian rỗi với sự hài lòng cuộc sống của NCT đã được củng cố từ những kết quả của các nghiên cứu ở nước ngoài. NCT dành nhiều thời gian cho hoạt động trong thời gian rỗi thì có hài lòng với cuộc sống càng cao, đặc biệt là NCT càng dành nhiều thời gian cho các hoạt động mang tính xã hội cao thì góp phần cải thiện sự hài lòng của họ, bởi các hoạt động này giúp họ có thể cải thiện các sức khỏe, các mối quan hệ xã hội. Đây là những phát hiện nghiên cứu có tính giá trị tham khảo cao cho hoạt động đề xuất chính sách xã hội thích ứng già hóa dân số ở Việt Nam, hướng đến mục tiêu tạo điều kiện cho NCT “sống vui, sống khỏe và có ích”.

Việt Nam đã chính thức bước vào quá trình già hóa dân số vào năm 2012, khi đó tỷ trọng dân số 65 tuổi trở lên chiếm 7,1%. Qua một thập niên, tỷ trọng dân số 65 tuổi trở lên từ 6,4% năm 2009 lên 7,7% năm 2019 [43]; Chỉ số già hóa năm 2019 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 [43]. Điều này cho quá trình chuyển đổi cấu trúc tuổi dân số ở Việt Nam theo hướng già hóa rất nhanh. Do đó, những vấn đề liên quan đến NCT cần được triển khai một cách nghiêm túc để có cơ sở hoạch định chính sách thích ứng với già hóa dân số theo tinh thần Đại hội Đảng lần thứ XIII [44].

Sử dụng thời gian rỗi của NCT đã có thực hiện lồng ghép trong các nghiên cứu về đời sống của NCT trước đó. Đa số các nghiên cứu đều chỉ ra rằng, NCT ở Việt Nam có tham gia vào các hoạt động trong thời gian nhàn rỗi như xem tivi, đọc sách báo, đi lễ chùa [4, 45-46], tham gia các hoạt động chính trị [47]. Tuy nhiên, các nghiên cứu này diễn ra trong bối cảnh NCT chỉ là một nhóm nhỏ của xã hội, chưa phải “điểm nóng” như hiện nay. Tác giả Phan Thuận [48], có đề cập đến hoạt động trong thời gian rỗi của NCT trong bối cảnh già hóa dân số; song nghiên cứu này chỉ đề cập nội dung này như một chiều cạnh của đời sống NCT. Các nghiên cứu này vẫn chưa đánh giá mối quan hệ giữa sự hài lòng của NCT

với sử dụng thời gian rỗi. Rõ ràng, có sự thiếu vắng trong nghiên cứu sử dụng thời gian rỗi của NCT.

Cấu trúc tuổi dân số ở Việt Nam đã và đang diễn ra giống như các quốc gia trên thế giới; cấu trúc gia đình ở Việt Nam cũng đang chuyển dần sang cấu trúc gia đình hạt nhân, NCT có xu hướng sống độc lập ngày càng nhiều hơn. Xu hướng biến đổi này ở Việt Nam có những đặc điểm tương đồng với một số quốc gia trên thế giới. Điều này càng khẳng định các bằng chứng nghiên cứu của các quốc gia trên thế giới về mối quan hệ giữa sử dụng thời gian rỗi với sự hài lòng của NCT có tính tham khảo quan trọng đối với bối cảnh ở Việt Nam. Vì thế, các phát hiện trong nghiên cứu tổng quan có thể là cơ sở để gợi ý đối với chính sách chăm sóc NCT ở Việt Nam trong bối cảnh già hóa dân số như sau:

*Thứ nhất, tạo thuận lợi cho sự tham gia của NCT vào các hoạt động của Hội NCT và Câu lạc bộ liên thế hệ tự giúp nhau.* Giải pháp này giúp cho NCT có thể tận dụng được thời gian rỗi một cách hiệu quả, góp phần nâng cao chất lượng tuổi thọ. Để làm được điều này thì các biện pháp được gợi mở như sau: i) Trước hết, nâng cao chất lượng hoạt động của Hội NCT và tạo điều kiện, hỗ trợ thành lập Câu lạc bộ liên thế hệ tự giúp nhau ở tất cả các địa phương để cung cấp cho NCT các dịch vụ miễn phí; ii) Hai là, đào tạo ban quản lý các Hội NCT, Câu lạc bộ liên thế hệ tự giúp nhau trong việc tổ chức chương trình và hoạt động có ích và thu hút đông đảo NCT tham gia; iii) Ba là, thúc đẩy văn hóa NCT giúp họ có thể hỗ trợ nhau làm tăng sự tham gia vào các hoạt động của Hội, Câu lạc bộ, ví dụ như hỗ trợ đi lại; và iv) Bốn là, thiết lập một cơ chế liên lạc giữa các Hội, Câu lạc bộ với cơ quan có liên quan để NCT nhận ra tầm quan trọng của việc tham gia các hoạt động.

*Thứ hai, NCT phải tự ý thức rèn luyện và chăm sóc sức khỏe.* Để có thể nâng cao lượng tuổi thọ, NCT cũng phải thay đổi lối sống, tự nâng cao rèn luyện sức khỏe của bản thân. Sở dĩ là vì, tự rèn luyện sức khỏe tạo ra sự dẻo dai, giảm bệnh tật cho người già. Để làm được điều này, NCT cần thay đổi lối sống hiện nay, thường

xuyên vận động tùy thuộc vào sức khỏe, chế độ ăn uống hợp lý; tích cực tham gia hoạt động cộng đồng, tham gia các hoạt động nhân rỗi tích cực để tạo tâm lý thoải mái. Có như vậy sẽ làm cho cuộc sống của người già có ý nghĩa, tuổi thọ có chất lượng hơn và làm chậm lại quá trình già hóa.

*Thứ ba, khuyến khích NCT tham gia nhiều hoạt động trong thời gian rỗi tích cực.* Tham gia hoạt động trong thời gian rỗi tích cực như tập thể dục, tham gia các hoạt động tình nguyện, hoạt động xã hội... mang lại rất nhiều lợi ích về sức khỏe tinh thần và thể chất, thậm chí lợi ích về kinh tế. NCT 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 cải thiện sẽ làm giảm chi phí khám chữa bệnh, khi đó, giảm gánh nặng tài chính cho gia đình và xã hội. Cho nên, khuyến khích NCT tham gia hoạt động thời gian rỗi tích cực góp phần thực hiện mục tiêu già hóa tích cực, cải thiện, nâng cao chất lượng tuổi thọ và hạnh phúc của NCT.

*Thứ tư, tạo môi trường sống thân thiện với NCT ở cả đô thị, nông thôn.* Thực hiện điều này giúp cho NCT có môi trường tham gia các hoạt động trong thời gian rỗi tích cực. Môi trường thân thiện với NCT bao gồm cả thiết kế kết cấu hạ tầng và nhà ở phù hợp 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 làng để NCT gặp nhau và giao lưu với thế hệ trẻ.

## Lời cảm ơn

Bài viết được thực hiện dựa trên kết quả chuyên đề nghiên cứu tổng quan của Luận án “*Khuôn mẫu sử dụng thời gian của người cao tuổi ở thành phố Cần Thơ*” do ThS. Phan Thuận thực hiện. Tác giả chân thành cảm ơn sự giúp đỡ của người hướng dẫn khoa học đã hỗ trợ nhiệt tình trong quá trình triển khai Luận án.

**Tài liệu tham khảo**

- [1] C. Khac, Issues of Time Budget in Daily Family Activities, *Journal of Sociology*, No. 3-4, 1998, pp. 97-101 (in Vietnamese).
- [2] C. Dridea, G. Sztruten, Free Time- the Major Factor of Influence for Leisure, *Romanian Economic and Business Review*, Vol. 5, No.1, 2013, pp. 210.
- [3] J. Kelly, *Leisure*, 3rd Edition. Boston and London: Allyn and Bacon, ISBN 978-0-13-110561-4, 1996, pp. 17-27,
- [4] N. T. Minh, The Reality of Using Free Time of Rural People in the Northern Delta (Case Study of Trinh Xa Commune, Binh Luc District, Ha Nam Province), *Journal of Sociology*, No. 4, 2009, pp. 61 (in Vietnamese).
- [5] L. N. Van, *Happiness of Vietnamese*, General Publishing House, Ho Chi Minh City, 2019 (in Vietnamese).
- [6] D. C. Shin, D. M. Johnson, Avowed Happiness as an Overall Assessment of Life, *Social Indicators Research*, Vol. 5, 1978, pp. 478.
- [7] E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin, The Satisfaction with Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, Vol. 49, 1985, pp. 71-75.
- [8] N. T. X. Mai, Measurement of Satisfaction with Life, <http://consosukien.vn/do-luong-su-hai-long-voi-cuoc-song.htm/>, 2021 (accessed on: February 16<sup>th</sup>, 2021) (in Vietnamese).
- [9] T. D. Luan, Some Research Issues on the Elderly from Sociological perspective, *Journal of Sociology*, No. 2, 1992, pp. 63-67 (in Vietnamese).
- [10] WHO, *Active Aging, A Policy Framework, a Contribution of the World Health Organization (WHO) to the second United Nations World Assembly on Aging*, 2002, pp. 12. [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf) (accessed on: February 16<sup>th</sup>, 2021).
- [11] G. Sala, D. Jopp, F. Gobet, M. Ogawa, Y. Ishioka, Y. Masui, H. Inagaki, T. Nakagawa, S. Yasumoto, T. Ishizaki, Y. Arai, K. Ikebe, K. Kamide, Y. Gondo, The Impact of Leisure Activities on Older Adults' Cognitive Function, Physical Function, and Mental Health, *POLS ONE*, Vol. 14 No. 11, 2019, pp 1-13.
- [12] S. Lida, Structure of Life Satisfaction from the Perspective of Arts Experiences in Japan, *Palgrave Communications*, No. 143, 2019, pp. 1-8, <https://doi.org/10.1057/s41599-019-0354-2>.
- [13] P. Thieme, D. A. V. Dittrich, A Life – Span Perspective One Life Satisfaction. *SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research 775*, DIW Berlin, The German Socio-Economic Panel (SOEP), 2015.
- [14] T. Joloza, *Measuring National Well-being: Older People's Leisure Time and Volunteering*, Report, Office of National Statistics, 2013.
- [15] A. Punyakaew, S. Lersilp, S. Putthinoi, Active Aging Level and Time Use of Elderly Persons in a Thai Suburban Community, *Occupational Therapy International*, No. 2, 2019, pp. 1-8.
- [16] M. Tadie, G. M. W. Oerlemans, N. A. Barker, R. Veenhoven, Daily Activities and Happiness in Later Life: The Role of Work Status, *Journal Happiness Study*, Vol. 14, 2012, pp. 1507-1527.
- [17] Y. J. Cha, Correlation Between Leisure Activity Time and Life Satisfaction: Based on KOSTAT Time Use Survey Data, *Occupational Therapy International*, Vol. 2018, 2018, pp. 1-9, <https://doi.org/10.1155/2018/5154819>.
- [18] D. Kaufman, M. O. Chang, A. Ireland, Leisure Time use, Meaning of Life and Psychological Distress: Comparing Canadian and Korean Older Adults, *Journal of Education and Culture Studies*, Vol. 2, No. 4, 2018, pp. 327-346.
- [19] H. A. Guathier, M. T. Smeeding, Time Use at Older: Cross – National differences, *Research on Aging*, Vol. 25, No. 3, 2003, pp. 249.
- [20] J. H. Lee, J. H. Lee, S. H. Park, Leisure Activity Participation as Predictor of Quality of Life in Korean Urban – Dwelling Eldrly, *Occupational Therapy international*, Vol. 21, No. 3, 2014, pp. 124-132.
- [21] K. R. Kent, J. Stewart, How Do Older Americans Spent Their Time?, *Monthly Labor Review*, May, 2007, pp. 8-26.
- [22] J. Verghese, B. R. Lipton, J. M. Katz, B. C. Hall, A. C. Derby, K. G. Sky, F. A. Ambrose, M. Sliwinski, H. Buschke, Leisure Activities and The risk of Dementia in the Elderly, the *New England Journal of Medicine*, No. 385, 2003, pp. 2508-2516.
- [23] S. Ana, S. Rusac, S. Ana, Spending Leisure Time in Retirement. *Periodicum biologorum*, Vol. 115, No. 4, 2013, pp. 568.
- [24] X. Wei, S. Huang, M. Stodolska, Y. Ya, L. Time, Leisure Activities, and Happiness in China: Evidence from a National Survey, *Journal of Leisure Research*, Vol. 47, No. 5, 2015, pp. 562.
- [25] H. A. Gauthier, M. T. Smeeding, Patterns of Time Use of People Age 55 to 64 Years Old: Some Cross- National Comparisons, *Aging Studies Program Paper*, No. 20, 2000.



- [26] P. Arriagada, A Day in the Life: How Do Older Canadians Spend Their Time?, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2018001/article/54947-eng.htm/>, 2020, (accessed on: March 29<sup>th</sup>, 2020).
- [27] S. Stobert, D. Dosman, N. Keating, General Social Survey on Time Use: Cycle19. Aging Well: Time Use Patterns of Older Canadians (catalogue no. 89-622-XIE), Ottawa, ON: Statistics Canada, 2005, Retrieved from, <http://www.statcan.gc.ca> (accessed on: March 29<sup>th</sup>, 2020).
- [28] Z. Zhang, Z. Qiu, Exploring Daily Activity Patterns on the Typical Day of Older Adults for Supporting Aging-in-Place in China's Rural Environment, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 17, No. 22, 2020, pp. 8416, <https://doi.org/10.3390/ijerph17228416>.
- [29] E. M. Paggi, D. Jopp, C. Hertzog, 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, 2016, pp. 450.
- [30] B. Singh, V. U. Kiran, Recreational Activities for Senior Citizens, *Journal of Humanities and Social Science*, Vol.19, No. 14, 2014, pp. 24-30.
- [31] Z. Li, C. Zhenhui, The Impact of Leisure Activities on Chinese Elderly's Cognitive Function, *Journal of Psychological Science*, Vol. 9, No. 5, 2017, pp. 727-739.
- [32] K. Y. Choo, Korean People's Leisure Time Change During 1981-2000, Paper Presented at the Annual Conference of the International Association for Time Use Research (IATUR), Lisbon, Portugal, 2002.
- [33] J. Y. J. Wang, D. H. D. Zhou, J. Li, M. Zhang, J. Deng, M. Tang, M. Chen, Leisure Activity and Risk of Cognitive Impairment: The Chongqing Aging Study, *Neurology*, Vol. 66, No. 6, 2006, pp. 911-913.
- [34] M. O. Chang, The Effect of Older people's Internet Uses and Gratification on Social Activities. *Andragogy Today*, Vol. 7, No. 3, 2004, pp. 133-154.
- [35] A. K. Forsman, F. Nyqvist, I. Schierenbeck, Y. Gustafson, K. Wahlbeck, Structural and Cognitive Social Capital and Depression Among Older Adults in Two Nordic Regions, *Aging & Mental Health*, Vol. 16, No. 6, 2012, pp. 771-779.
- [36] H. M. Jaafar, H. M. Romil, Using Technology to Help the Elderly Cope with Loneliness. <https://www.thestar.com.my/lifestyle/health/2019/11/21/technology-helps-combat-loneliness-among-elderly/>, 2020, (accessed on: March 15<sup>th</sup>, 2020).
- [37] M. J. Dergance, L. W. Calmbach, R. Dhanda, P. T. Miles, H. P. Hazuda, P. C. Mouton, Barriers to and Venefits of Leisure Time Physical Activities in the Elderly: Difference Across Culture, *Journal of the American Geriatrics Society*, Vol. 51, No. 6, 2003, pp. 863-868.
- [38] H. W. Roh, C. H. Hong, Y. Lee, K. S. Lee, K. J. Chang, S. J. Son, Participation in Physical, Social, and Religious Activity and Risk of Depression in the Elderly: A Community-based three-year Longitudinal Study in Korea, *PLoS ONE*, Vol. 10, No. 7, 2015, pp. 1-13, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132838>.
- [39] N. R. Smith, G. Kielhofner, H. J. Watts, The Relationships Between Volition, Activity Pattern and Life Satisfaction in the Elderly, *The American Journal of Occpational Therapy*, Vol. 40, 1986, pp. 278-283.
- [40] N. B. Sajin, A. Dahlan, A. S. S. Ibrahim, 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*, Vol. 234, 2016, pp. 83-89.
- [41] N. P. Blace, Functional Ability, Participation in Activities and Life Satisfaction of the Older People., *Canadian Center of Science and Education*, Vol. 8, No. 3, 2012, pp. 75-87.
- [42] H. Yoon, W. S. Lee, K. B. Kim, J. Moon, Effects of Leisure Participation on Life Satisfaction in Older Korean Adults: A Panel Analysis, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, No. 17, 2020, pp. 1-9.
- [43] General Statistics Office, *Population and Housing Census Results in 2019*, Statistical Publishing House, Hanoi, 2020, pp. 626-624 (in Vietnamese).
- [44] Communist Party of Vietnam, *Document of the 13th National Congress of Deputies*, National Political - Truth Publishing House, Hanoi, Vol. 2, 2021 (in Vietnamese).
- [45] B. T. Cuong, Elderly Women in Rural Areas, *Journal of Sociology*, No. 2, 1992, pp. 21-25 (in Vietnamese).
- [46] V. H. Thach, Some Social Problems of Widowed Elderly in Family and Community Relations, *Journal of Sociology*, No. 2, 1997, pp. 60-69 (in Vietnamese).
- [47] B. Q. Nga, Elderly people in Central and Southern Vietnam Biet Nam year 2000- Outline from Some Qualitative Studies, *Journal of Sociology*, Vol. 3, No. 73, 2001, pp. 28-39 (in Vietnamese).
- [48] P. Thuan, Social life of the Elderly in the Mekong Delta in the Context of Population Aging, *Southern Journal of Social Sciences*, No. 4, 2020, pp. 24-32. (in Vietnamese).