

BIỂU HIỆN KHỦNG HOẢNG VỀ HƯU Ở NGƯỜI CAO TUỔI TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

HUỲNH VĂN SƠN*, NGUYỄN THỊ TÚ**

TÓM TẮT

Hiện tượng tâm lý khủng hoảng tuổi về hưu (KHVH) đã được mô tả khá toàn diện trong rất nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước. Tuy nhiên, các nghiên cứu vẫn chưa nhấn mạnh vào khía cạnh biểu hiện tâm lý tạo nên sự khủng hoảng ở người cao tuổi (NCT). Bài viết phân tích biểu hiện KHVH ở NCT tại Thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM) dựa trên kết quả khảo sát ở các mặt biểu hiện: mặt bản ngã, mặt tài chính, mặt cuộc sống hôn nhân, mặt mối quan hệ với con cháu, mặt thú vui/sở thích các mối quan hệ sơ giao, và mặt sức khỏe.

Từ khóa: biểu hiện, khủng hoảng tuổi về hưu, người cao tuổi, Thành phố Hồ Chí Minh.

ABSTRACT

Manifestations of the retirement crisis among the elderly in Ho Chi Minh City

The psychological phenomenon of retirement crisis among the elderly have been comprehensively described in various domestic and international studies. However, there is still a lack of emphasis on the psychological manifestations of this crisis among the elderly. The article analyses the manifestations of the retirement crisis among the elderly in Ho Chi Minh City based on results of the survey in terms of ego, finance, marriage, relationship with children, hobbies/interests – newly acquainted relationships, and health.

Keywords: manifestation, retirement crisis, elderly, Ho Chi Minh City.

1. Đặt vấn đề

Khủng hoảng về hưu ở NCT là hiện tượng tâm lý nảy sinh trong quá trình chuyển tiếp từ lứa tuổi trung niên sang lứa tuổi già. Việc dừng lao động hoàn toàn tạo ra những khó khăn nhất định cho NCT trong quá trình thích ứng với những đặc điểm tâm lý - xã hội mới. Những NCT sau khi về hưu trải qua một loạt các biến đổi tâm lý quan trọng do nếp sinh hoạt thay đổi, các mối quan hệ xã hội bị hạn chế. Một số người trong số đó khó thích nghi được với giai đoạn khó khăn

này nên luôn sống trong tâm trạng buồn chán, mặc cảm, thiếu tự tin, dễ cáu gắt, nổi giận. Điều này không chỉ ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống của NCT mà còn ảnh hưởng tới bầu không khí tâm lý, các mối quan hệ của gia đình nơi NCT sinh sống. Việc tìm hiểu biểu hiện KHVH ở NCT tại TPHCM là cơ sở thực tiễn để đề ra những biện pháp chăm sóc NCT một cách hiệu quả nhất.

2. Giải quyết vấn đề

2.1. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

* PGS TS, Trường Đại học Sư phạm TPHCM; Email: sonhuynhts@gmail.com

** TS, Trường Đại học Sư phạm TPHCM

Người cao tuổi, người cao niên hay người già là những người lớn tuổi, thường có độ tuổi khoảng từ 60 trở lên. Pháp lệnh NCT ở Việt Nam (số 23/2000/PL-UBTVQH, ra ngày 28/04/2000) nhận định: “NCT có công sinh thành, nuôi dưỡng, giáo dục con cháu về nhân cách và vai trò quan trọng trong gia đình và xã hội”. Nghiên cứu biểu hiện KHVH ở NCT tại TPHCM được tiến hành trên 135 NCT đã về hưu tại TPHCM từ các quận huyện, gồm: Quận 3, Quận 5, Quận 1, Hóc Môn, Củ Chi và câu lạc bộ NCT tại TPHCM và Câu lạc bộ dưỡng sinh TPHCM. Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng phối hợp các phương pháp: phương pháp phân tích và tổng hợp lí thuyết, phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, phỏng vấn và phương pháp thống kê toán học, trong đó phương pháp điều tra bằng bảng hỏi là phương pháp chính, các phương pháp còn lại là các phương pháp bổ trợ.

Để đảm bảo tính khoa học, chuẩn xác của công cụ đo đạc, các thang đo sau khi được thiết kế đã được đo trên mẫu gồm 135 NCT. Bảng 1 cho thấy hệ số tin cậy Cronbach Alpha của từng thang đo KHVH ở NCT tại TPHCM biểu hiện về mặt bản ngã, mặt tài chính, mặt mối quan hệ với vợ chồng, mặt mối quan hệ với con cháu, mặt thú vui - sở thích - các mối quan hệ sơ giao và mặt sức khỏe lần lượt là 0,75; 0,77; 0,87; 0,81; 0,77 và 0,69. Theo lí thuyết về độ tin cậy, những hệ số α này nằm trong khoảng đáp ứng yêu cầu về độ tin cậy của một phép đo tâm lí. Kết quả phân tích ma trận tương quan cho thấy hệ số của phép thử KMO là 0,78 >

0,6 và phép thử Bartlett ở mức có ý nghĩa (sig. = 0,000), do vậy, thích hợp cho việc dùng phương pháp phân tích nhân tố để đánh giá độ hiệu lực của các item. Kết quả của phép phân tích nhân tố cho biết, các item của 6 thang đo tương ứng với 6 mặt biểu hiện KHVH thuộc về 12 nhân tố nhưng chỉ nhân tố 1 có hệ số riêng khá lớn (11,65) giải thích cho 27,091% độ biến thiên của toàn phép đo. Các yếu tố còn lại có giá trị nhỏ (từ 1,02 đến 3,56) giải thích từ 2,38% đến 8,27% độ biến thiên của phép đo. Tổng phương sai trích là 74,16% > 50% và tất cả các item của thang đo đều có quan hệ đủ lớn với yếu tố 1. Hệ số chứa của tất cả các item đều lớn hơn 0,3 và được coi là phù hợp với cấu trúc đo.

Độ tin cậy của thang đo còn được đánh giá bằng phương pháp kiểm tra độ tin cậy của từng item. Bảng 2 cho thấy hệ số tương quan của mỗi item với các item còn lại đều cao hơn 0,30. Kết quả này nói lên rằng, chỉ số của các phép đo đều có tương quan đáng kể với tổng điểm của các item còn lại của phép đo, tức là các item đã đo đúng cái cần đo và điều này có nghĩa là tất cả các item đều đóng góp đáng kể cho độ tin cậy của toàn phép đo. Về độ hiệu lực của phép đo, kết quả có được từ phương pháp phân tích nhân tố cho thấy hệ số KMO là 0,794 > 0,6 và phép thử Bartlett ở mức có ý nghĩa (sig. = 0,00), do vậy thích hợp cho việc dùng phương pháp phân tích nhân tố để đánh giá độ hiệu lực của các item.

Kết quả của phép phân tích nhân tố cho thấy các item của 6 thang đo tương ứng với 6 mặt biểu hiện KHVH thuộc về

12 nhân tố nhưng chỉ nhân tố 1 có hệ số riêng khá lớn (11,601) giải thích cho 28,295% bộ biến thiên của toàn phép đo. Các nhân tố còn lại có giá trị nhỏ từ 1,009 đến 3,542 giải thích từ 2,46% đến 8,64% độ biến thiên của phép đo. Tổng phương sai trích 75,19% > 50% và tất cả các item của thang đo đều có quan hệ đủ lớn với yếu tố 1. Hệ số chứa của tất cả các item đều lớn hơn 0,3 và được coi là phù hợp với cấu trúc đo.

- Bảng hỏi gồm hai mục chính:
 - + **Mục thứ 1:** Tìm hiểu thực trạng biểu hiện KHVH ở NCT:
 - Câu 1: gồm 6 item tìm hiểu biểu hiện KHVH ở mặt bản ngã;
 - Câu 2: gồm 7 item tìm hiểu biểu hiện KHVH ở mặt tài chính;
 - Câu 3: gồm 7 item tìm hiểu biểu hiện KHVH ở mặt mối quan hệ với vợ chồng;
 - Câu 4: gồm 7 item tìm hiểu biểu hiện KHVH ở mặt mối quan hệ với con cháu;
 - Câu 5: gồm 7 item tìm hiểu biểu hiện KHVH ở mặt thú vui, sở thích và các mối quan hệ sơ giao;

- Câu 6: gồm 7 item tìm hiểu biểu hiện KHVH ở mặt sức khỏe.

+ **Mục thứ 2:** Gồm 2 câu hỏi về các yếu tố liên quan đến KHVH ở NCT:

- Câu 7: gồm 5 item tìm hiểu yếu tố sự chuẩn bị trước khi về hưu ở NCT;

- Câu 8: gồm 5 item tìm hiểu yếu tố sự đánh giá về phúc lợi khi về hưu ở NCT.

Như vậy, tổng số câu hỏi trong bảng khảo sát là 8 với 51 item.

• Cách thức chấm điểm ở bảng hỏi chính thức:

Vì các thang đo về từng mặt biểu hiện KHVH có đặc điểm (chẳng hạn KHVH ở mặt vợ chồng và mặt con cái không xuất hiện ở tất cả NCT) và số lượng câu hỏi khác nhau, do đó không thể cộng dồn điểm các biểu hiện với nhau để phân mức độ KHVH nói chung. Chính vì thế, điểm sẽ được tính theo biểu hiện khủng hoảng ở từng mặt cụ thể và các yếu tố có liên quan đến KHVH.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. KHVH ở NCT tại TPHCM xét ở mặt bản ngã (xem Bảng 1)

Bảng 1. Biểu hiện KHVH của NCT tại TPHCM ở mặt bản ngã

Biểu hiện	Mức độ (%)					ĐTB
	RTX	TX	TT	HK	KBG	
Tôi ước gì mình đã cố gắng hơn để có cuộc sống khi về hưu tốt hơn và được mọi người tôn trọng hơn	11,1	18,5	23,0	18,5	28,9	2,644
Tôi cho rằng giá như khi còn trẻ, tôi dành nhiều thời gian để chăm sóc bản thân hơn	5,9	14,1	34,8	21,5	23,7	2,570

Tôi nghĩ rằng bản thân đã trở thành một ông/ bà già xấu xí	1,5	0,7	13,3	12,6	71,1	1,478
Tôi đang mòn mỏi sống từng tháng ngày cuối cùng của cuộc đời	0,7	3,0	5,9	8,9	81,5	1,326
Tôi cảm thấy rất mệt mỏi với cuộc sống hiện tại	2,2	3,7	20,0	17,0	57,0	1,770
Tôi cho rằng mình đang sống như một người vô dụng, không có giá trị	2,2	2,2	3,7	4,4	87,4	1,274
ĐTB chung						1,84

Bảng 1 cho thấy các biểu hiện KHVH ở NCT về mặt bản ngã có điểm trung bình (ĐTB) thuộc từ mức độ hiếm khi đến thường xuyên.

Trong đó, các biểu hiện có ĐTB thuộc mức thường xuyên là “Tôi ước gì mình đã cố gắng hơn để có cuộc sống khi về hưu tốt hơn và được mọi người tôn trọng hơn” và “Tôi cho rằng giá như khi còn trẻ, tôi dành nhiều thời gian để chăm sóc bản thân hơn”. Như vậy, có thể thấy, về mặt bản ngã, NCT có dấu hiệu khủng hoảng thể hiện ở sự tiếc nuối về cuộc sống trong quá khứ khá rõ nét. Số lượng NCT xếp hai nếp nghĩ có liên quan đến quá khứ ở mức độ rất thường xuyên cũng đạt tỉ lệ cao nhất trong số 6 biểu hiện được khảo sát.

Tiếp sau đó, các biểu hiện “Tôi cảm thấy rất mệt mỏi với cuộc sống hiện tại” thuộc mức thỉnh thoảng. Điều này cho thấy có một tỉ lệ không ít NCT (trên

25%) đang có cảm xúc tiêu cực về cuộc sống hiện tại sau khi về hưu.

Cuối cùng, các biểu hiện còn lại liên quan đến cuộc sống hiện tại và tương lai của NCT như “Tôi nghĩ rằng bản thân đã trở thành một ông/ bà già xấu xí”, “Tôi đang mòn mỏi sống từng tháng ngày cuối cùng của cuộc đời” và “Tôi cho rằng mình đang sống như một người vô dụng, không có giá trị” thuộc mức độ hiếm khi. Tín hiệu đáng mừng là trên 70% sự lựa chọn của NCT cho các biểu hiện này đều tập trung ở mức độ không bao giờ. Kết quả phỏng vấn cũng cho thấy, có những NCT cho biết họ không lo tiền bạc, gia đình, danh vọng và sống rất vui vẻ, yên phận, lạc quan sau khi nghỉ hưu. Điều này cho thấy rằng các biểu hiện khi nhìn nhận về hình ảnh bản thân, về giá trị của bản thân và về chặng đường tuổi già trong tương lai không phải là nỗi ám ảnh của hầu hết NCT.

2.2.2. KHVH ở NCT tại TPHCM xét ở mặt tài chính (xem Bảng 2)

Bảng 2. Biểu hiện KHVH của NCT tại TPHCM ở mặt tài chính

Biểu hiện	Mức độ (%)					ĐTB
	RTX	TX	TT	HK	KBG	
Tôi cảm thấy mình trở thành người sống bám con cái	3,7	2,2	5,9	8,1	80,0	1,415
Tôi không có tiền để dành	3,0	9,6	16,3	25,2	45,9	1,985
Tôi muốn cắt trừ và tiết kiệm tất cả đồ đạc	3,7	10,4	27,4	22,2	36,3	2,230
Tôi phải sống qua ngày rất hà tiện	1,5	10,4	13,3	16,3	58,5	1,800
Tôi phải đi làm vụn vặt để kiếm tiền	2,2	9,6	3,0	21,5	63,7	1,652
Nơi ở hiện nay của tôi đã xuống cấp và thiếu thốn	0,7	8,1	10,4	14,1	66,7	1,622
Tôi không đủ tiền trang trải cho các thú vui của mình (chơi chim, đọc sách, trồng cây...)	3,0	7,4	20,0	18,5	50,4	1,933
ĐTB chung						1,81

Bảng 2 cho thấy các biểu hiện KHVH ở mặt tài chính có mức độ hiếm khi. Trong đó biểu hiện có trên 60% NCT cho biết là “Tôi muốn cắt trừ và tiết kiệm tất cả đồ đạc” ở các mức độ từ hiếm khi cho đến rất thường xuyên. Biểu hiện này có ĐTB 2,230, cao nhất trong bảy biểu hiện khủng hoảng ở mặt tài chính. Biểu hiện xếp thứ hai trong sự khủng hoảng về mặt tài chính ở NCT là “Tôi không có tiền để dành” có ĐTB 1,985. Ở biểu hiện này, có trên 50% NCT cho biết không có tiền để dành gây nên khủng hoảng ở họ.

Hai biểu hiện có ĐTB cao nhất trong 7 biểu hiện đều cho thấy nỗi lo lắng của NCT về điều kiện tài chính cho cuộc sống lâu dài. Họ có xu hướng tích trữ tài

sản để đề phòng bất trắc hay hà tiện giúp con cháu. Tuy nhiên, ở mức độ thường xuyên và rất thường xuyên bị ám ảnh bởi suy nghĩ này chỉ chiếm phần ít, dưới 15% khách thể thường xuyên và rất thường xuyên muốn cắt trừ và tiết kiệm tất cả đồ đạc, lo lắng mình không có tiền để dành. Đây là một tín hiệu tích cực vì NCT mặc dù có khủng hoảng về mặt tài chính, có xu hướng lo lắng cho cuộc sống về lâu dài nhưng không đến mức bị ám ảnh thường xuyên.

Dưới 50% NCT có các biểu hiện “Tôi cảm thấy mình trở thành người sống bám con cái”, “Tôi phải sống qua ngày rất hà tiện”, “Tôi phải đi làm vụn vặt để kiếm tiền”, “Nơi ở hiện nay của tôi đã

xuống cấp và thiếu thốn”, “Tôi không đủ tiền trang trải cho các thú vui của mình (chơi chim, đọc sách, trồng cây...)”. Điều này cho thấy, trên thực tế, vấn đề tài chính có ảnh hưởng đến cuộc sống sau khi nghỉ hưu của NCT, khiến cho họ có cảm giác bất an khi đối mặt với các vấn đề trong cuộc sống. Tuy nhiên, trong số

những người có những biểu hiện khủng hoảng nói trên, mức độ thường xuyên và rất thường xuyên chỉ chiếm phần ít. Điều này cho thấy, tài chính không phải là nỗi ám ảnh thường trực trong cuộc sống của NCT.

2.2.3. KHVH ở NCT tại TPHCM xét ở mặt mối quan hệ với vợ chồng (xem Bảng 3)

Bảng 3. Biểu hiện KHVH của NCT tại TPHCM ở mặt mối quan hệ với vợ/chồng

Biểu hiện	Mức độ (%)					ĐTB
	RTX	TX	TT	HK	KBG	
Không cùng tham gia các hoạt động giải trí	8,1	16,1	33,9	16,9	25,0	2,65
Không còn những mối quan tâm chung	3,2	10,3	30,2	26,2	30,1	2,30
Lơ đãng hoạt động thường ngày của tôi	1,6	13,6	27,2	22,4	35,2	2,24
Ngại những cử chỉ/ lời nói thể hiện tình cảm một cách tự nhiên	6,3	17,5	23,8	14,3	38,1	2,39
Không còn hứng thú “quan hệ chăn gối”	5,6	14,3	35,7	19,0	25,4	2,55
Có mâu thuẫn và cãi nhau	3,2	8,0	39,2	20,0	29,6	2,35
Mặc kệ những bất đồng xảy ra	3,2	12,0	22,4	25,6	36,8	2,19
ĐTB chung						2,38

Các biểu hiện KHVH ở mặt mối quan hệ với vợ chồng có mức độ từ hiếm khi đến thỉnh thoảng.

Biểu hiện có ĐTB thuộc mức thỉnh thoảng trên thang đo là “Vợ chồng tôi không cùng tham gia các hoạt động giải trí” và “Vợ chồng tôi không còn hứng thú quan hệ chăn gối”. Có trên 70% NCT cho biết có biểu hiện này ở các mức độ từ hiếm khi đến rất thường xuyên. Trong đó có trên 30% NCT cho biết mức độ của việc “Vợ chồng tôi không cùng tham gia

các hoạt động giải trí” và “Vợ chồng tôi không còn hứng thú ‘quan hệ chăn gối’” ở mức độ thỉnh thoảng. Dưới 20% người có biểu hiện này thường xuyên và rất thường xuyên. Dưới 30% NCT không có các biểu hiện này. Có thể thấy, cả hai biểu hiện nói trên đều là biểu hiện của sự khủng hoảng trong các hoạt động chung của vợ chồng. Như vậy, các biểu hiện này gây ra cảm xúc tiêu cực trong sự KHVH ở NCT xét về mặt mối quan hệ với vợ chồng.

Các biểu hiện có ĐTB thuộc mức hiếm khi gồm “Vợ chồng tôi không còn những mối quan tâm chung”, “Vợ/chồng tôi lơ đãng hoạt động thường ngày của tôi”, “Vợ chồng tôi ngại những cử chỉ/ lời nói thể hiện tình cảm một cách tự nhiên”,

“Vợ chồng tôi có mâu thuẫn và cãi nhau”, “Vợ chồng tôi mặc kệ những bất đồng xảy ra”.

2.2.4. KHVH ở NCT tại TPHCM xét ở mặt mối quan hệ với con cháu (xem Bảng 4)

Bảng 4. Biểu hiện KHVH của NCT tại TPHCM ở mặt mối quan hệ với con cháu

Biểu hiện	Mức độ (%)					ĐTB
	RTX	TX	TT	HK	KBG	
Con cái tôi không về nhà thăm tôi	3,8	2,3	6,9	12,4	74,6	1,49
Tôi không nói chuyện với con/cháu mình	0,8	2,3	9,3	14,7	72,9	1,43
Con cháu tôi có nhiều chuyện khiến tôi phải bận tâm	0,8	7,7	28,5	21,5	41,5	2,05
Con cháu không lắng nghe những gì tôi nói	1,5	3,8	13,1	18,5	63,1	1,62
Tôi không được chăm sóc cháu	0,0	4,7	10,9	10,9	73,5	1,47
Con cháu tôi nói chuyện lớn tiếng/quát mắng tôi	0,8	1,5	3,8	11,5	82,4	1,27
Con cháu tôi bỏ mặc khi tôi bệnh, yếu	1,6	1,6	3,9	7,8	85,1	1,26
ĐTB chung						1,52

Các biểu hiện KHVH ở NCT xét trong mối quan hệ với con cháu có ĐTB thuộc mức hiếm khi trong thang đo.

Trong đó, biểu hiện có ĐTB cao nhất là “Con cháu tôi có nhiều chuyện khiến tôi phải bận tâm”. Với NCT, con cháu là niềm vui ở phần còn lại trong cuộc đời. Nhưng với tình yêu thương con cháu, những va vấp trong cuộc sống của chúng cũng khiến họ phải bận tâm. Mức độ bận tâm của NCT đối với những vấn đề của con cháu là trên 50% ở các mức độ từ hiếm khi đến rất thường xuyên. Trong đó, phần nhiều nằm ở hai mức độ

hiếm khi và thỉnh thoảng (trên 40%). Mức độ thường xuyên và rất thường xuyên chỉ chiếm phần ít (dưới 10%).

Dưới 40% NCT có các biểu hiện “Con cái tôi không về nhà thăm tôi”, “Tôi không nói chuyện với con/cháu mình”, “Con cháu không lắng nghe những gì tôi nói”, “Tôi không được chăm sóc cháu”, “Con cháu tôi nói chuyện lớn tiếng/quát mắng tôi”, “Con cháu tôi bỏ mặc khi tôi bệnh yếu”. Trong đó, phần nhiều ở mức độ hiếm khi và thỉnh thoảng (chủ yếu là ở mức độ hiếm khi). Mức độ thường xuyên và rất thường xuyên chỉ chiếm dưới 10%.

Như vậy, các biểu hiện KHVH ở mặt mối quan hệ với con cháu chỉ chiếm phần ít. Con cháu chính là niềm vui, niềm an ủi tuổi già của đa số NCT. Đây chính

là dấu hiệu tích cực trong sự KHVH của NCT.

2.2.5. KHVH ở NCT tại TPHCM xét ở mặt thú vui/sở thích và các mối quan hệ sơ giao (xem Bảng 5)

Bảng 5. Biểu hiện KHVH của NCT tại TPHCM ở mặt thú vui/sở thích và các mối quan hệ khác

Biểu hiện	Mức độ (%)					ĐTB
	RTX	TX	TT	HK	KBG	
Tôi chán nản khi cứ quanh quẩn trong nhà với những công việc lặt vặt	4,4	11,9	16,3	16,3	45,9	2,126
Tôi không đi du lịch	6,7	11,9	37,0	18,5	25,9	2,548
Tôi không có thú vui riêng	0,7	11,9	23,0	21,5	43,0	2,059
Tôi không tập thể dục vào buổi sáng	3,0	8,9	18,5	11,1	57,8	1,873
Tôi không liên lạc với bạn bè	0,0	10,4	17,0	15,6	57,0	1,807
Tôi ngại kết giao với người lạ	4,4	12,6	17,8	17,0	48,1	2,082
Tôi ít gặp gỡ hàng xóm	0,7	9,6	15,6	25,2	48,1	1,888
ĐTB chung						2,06

Biểu hiện “Tôi không đi du lịch” có ĐTB thuộc mức bình thường. Có trên 50% NCT không đi du lịch ở các mức độ từ hiếm khi đến rất thường xuyên. Trong đó, mức độ hiếm khi và bình thường chiếm phần nhiều (trên 40%), mức độ thường xuyên và rất thường xuyên chiếm dưới 20%.

Biểu hiện có ĐTB cao thứ hai trong các biểu hiện ở mặt thú vui/sở thích và các mối quan hệ sơ giao là “Tôi chán nản khi cứ quanh quẩn trong nhà với những công việc lặt vặt”. Sự nhàn hạ trong công việc khiến cho NCT cảm thấy cứ mòn mỏi

quanh quẩn trong nhà, có thể xem là dấu hiệu tiêu cực của khủng hoảng. Cả hai biểu hiện nói trên đều thuộc nhóm những biểu hiện của sự khủng hoảng về thú vui/sở thích. Sau khi từ bỏ công việc bản thân đã gắn bó trước đó, NCT có xu hướng hướng những hoạt động của mình vào các hoạt động phục vụ thú vui riêng, sở thích. Nhưng khi các hoạt động này thiếu hụt thì là biểu hiện tiêu cực của KHVH.

Trên 40% NCT không tập thể dục buổi sáng và trên 50% NCT không có thú vui riêng.

Nhóm các biểu hiện khủng hoảng trong các mối quan hệ với bạn bè, hàng xóm và kết giao với người lạ có ĐTB ở mức độ hiếm khi. Trên 40% NCT không liên lạc với bạn bè, không kết giao với

người lạ và ít gặp gỡ hàng xóm. Điều này khiến cho các mối quan hệ của NCT thu hẹp lại, ít có người chia sẻ, bầu bạn.

2.2.6. KHVH ở NCT tại TPHCM xét ở mặt sức khỏe (xem Bảng 6)

Bảng 6. Biểu hiện KHVH của NCT tại TPHCM ở mặt sức khỏe

Biểu hiện	Mức độ (%)					ĐTB
	RTX	TX	TT	HK	KBG	
Cơ thể làm việc thiếu chính xác hơn	3,7	14,1	50,4	20,0	11,9	2,778
Nhức mỏi	6,7	20,7	48,9	11,9	11,9	2,985
Có dấu hiệu về sa sút tinh thần	1,5	9,6	36,3	26,7	25,9	2,341
Có dấu hiệu của bệnh nan y	1,5	1,5	11,9	16,3	68,1	1,508
Lãng tai	3,0	8,9	24,4	16,3	47,4	2,037
Mờ mắt	3,7	11,1	37,8	13,3	34,1	2,370
Run tay	4,4	10,4	13,3	20,0	51,9	1,956
ĐTB chung						2,28

Các biểu hiện khủng hoảng ở NCT xét ở mặt sức khỏe có ĐTB thuộc mức độ từ hiếm khi đến thỉnh thoảng.

Trong đó, các biểu hiện có ĐTB thuộc mức độ thỉnh thoảng là “Cơ thể làm việc thiếu chính xác hơn”, “Nhức mỏi”. Có trên 80% NCT có biểu hiện này ở các mức độ từ hiếm khi đến rất thường xuyên. Nhức mỏi là biểu hiện có ĐTB cao nhất trong các biểu hiện khủng hoảng xét ở mặt sức khỏe. Phần nhiều tập trung ở mức độ thỉnh thoảng và thường xuyên (trên 60%). Biểu hiện thứ hai có ĐTB thuộc mức thỉnh thoảng là “Cơ thể làm việc thiếu chính xác hơn”. Trên 50% NCT cho biết bản thân có dấu hiệu này ở mức thỉnh thoảng, 20% có mức biểu hiện

là hiếm khi và trên 10% biểu hiện ở mức thường xuyên. Mức rất thường xuyên của biểu hiện này chiếm phần ít (dưới 5%).

Các biểu hiện có ĐTB thuộc mức độ hiếm khi là “Có dấu hiệu về sa sút tinh thần”, “Có dấu hiệu của bệnh nan y”, “Lãng tai”, “Mờ mắt”, “Run tay”. Trong đó, biểu hiện “Có dấu hiệu về sa sút tinh thần”, “Mờ mắt” có ĐTB cao nhất. Có trên 60% NCT có biểu hiện này nhưng phần lớn ở mức độ hiếm khi và thỉnh thoảng, mức độ thường xuyên và rất thường xuyên chiếm phần ít (dưới 15%).

Ngoài các biểu hiện khủng hoảng ở mặt sức khỏe kể trên, NCT còn cho biết, họ có các biểu hiện khác như: cao huyết áp, thần kinh, tiểu đường, tim mạch, cườm mắt,

tiêu hóa, mỡ máu cao, đau khớp và các ảnh hưởng của những tai nạn khi còn trẻ.

3. Kết luận và kiến nghị

Kết quả nghiên cứu cho thấy 6 mặt biểu hiện KHVH ở NCT tại TPHCM đều thuộc mức hiếm khi, có ĐTB lần lượt từ cao nhất đến thấp nhất là mối quan hệ vợ chồng, sức khỏe, thú vui/sở thích và mối quan hệ sơ giao, mặt bản ngã, mặt tài chính và mối quan hệ với con cháu.

Từ kết quả nghiên cứu biểu hiện và các yếu tố có liên quan đến KHVH ở NCT tại TPHCM, chúng tôi đề xuất những ý kiến như sau:

- *Về phía xã hội:* Cần bổ sung thêm các hoạt động vui chơi giải trí, văn hóa, văn nghệ, thể thao... theo mô hình địa phương và hoạt động mạnh mẽ, hiệu quả hơn. Vận động, tuyên truyền và hướng dẫn NCT lập kế hoạch cho mình thật cụ thể trước khi nghỉ hưu. Cần nâng cao hơn nữa phúc lợi xã hội cho NCT, tạo điều kiện cho NCT có hoàn cảnh khó khăn nghỉ ngơi và chăm sóc sức khỏe tuổi già, tạo môi trường cho những NCT chia sẻ kinh nghiệm nghề nghiệp, đóng góp cho ngành nghề bằng niềm vui và sự thoải mái nhất đối với họ.

- *Về phía gia đình:* Cần tạo điều kiện chăm sóc về mặt tinh thần ở NCT tốt hơn thông qua sự sinh hoạt chung, chia sẻ tình cảm giữa vợ chồng với nhau, bởi lẽ mối quan hệ vợ chồng là mặt khủng hoảng cao nhất so với các mặt khác. Con cháu cần hiểu và chấp nhận đặc điểm tâm lí của NCT, dành thời gian chăm sóc cha mẹ ông bà, hướng dẫn họ lập kế hoạch trước khi nghỉ hưu. Bên cạnh đó, cần khuyến khích NCT trong gia tham gia các hoạt động ngoài xã hội, kết bạn với những NCT khác.

- *Đối với bản thân NCT:* Cần chủ động, tích cực xây dựng mối quan hệ tốt đẹp, tình cảm với vợ/chồng, con cháu và bạn bè của mình. Cần có thời gian nghỉ hưu càng cao, sức khỏe của NCT càng kém hơn, do đó, việc giữ gìn sức khỏe hàng ngày thông qua tập thể dục, chế độ ăn uống hợp lí, sinh hoạt lành mạnh là điều cần phải thực hiện ngay khi NCT chỉ mới nghỉ hưu hay thời gian nghỉ hưu còn ngắn. Có thể tìm đến Hội NCT, các trung tâm tại địa phương... để hỗ trợ, can thiệp các vấn đề về sức khỏe, tâm lí của bản thân khi gặp khó khăn và cần giúp đỡ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Thị Nho (1999), *Tâm lí học phát triển*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
2. Lê Ngọc Lan (2015), *Một số vấn đề cơ bản về người cao tuổi ở Việt Nam giai đoạn 2011 – 2020*, Viện Nghiên cứu Gia đình và giới, Viện Khoa học xã hội Việt Nam.
3. Huỳnh Văn Sơn, Trịnh Hữu Lộc (2003), *Một số đặc điểm người cao tuổi*, Tài liệu lưu hành nội bộ, Cao đẳng Sư phạm Trung ương Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Quang Thái (2000), *Vấn đề tâm lí người cao tuổi*, Nxb Y học.
5. Trần Nguyễn Thái Thanh & tgc (2015), *Mối quan hệ tương tác giữa những người cao tuổi sinh sống tại mái ấm*, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 16-5-2016; ngày phản biện đánh giá: 16-7-2016; ngày chấp nhận đăng: 27-8-2016)