

QUAN NIỆM VỀ SỰ CHUẨN BỊ CHO TUỔI GIÀ CỦA NGƯỜI DÂN ĐÔ THỊ HIỆN NAY (Nghiên cứu tại Hà Nội)

NGUYỄN HÀ ĐÔNG^(*)

Phân ngành: Triết học - Xã hội học - Chính trị học

Tóm tắt: Việc chuẩn bị cho tuổi già sẽ giúp cá nhân đảm bảo chất lượng cuộc sống khi về già, đồng thời làm giảm gánh nặng cho hệ thống phúc lợi của nhà nước. Tuy nhiên, chủ đề này còn chưa được quan tâm nhiều ở Việt Nam. Sử dụng dữ liệu định tính của đề tài “Sự chuẩn bị cho tuổi già của người dân đô thị” (Nghiên cứu tại Hà Nội) thực hiện tại Hà Nội năm 2022, bài viết tìm hiểu về quan niệm sự chuẩn bị cho tuổi già của người dân đô thị hiện nay. Kết quả nghiên cứu cho thấy đa số người tham gia phỏng vấn đều khẳng định tầm quan trọng của việc chuẩn bị cho tuổi già. Ba yếu tố quan trọng cần chuẩn bị cho tuổi già gồm kinh tế, sức khỏe và tâm lý trong đó kinh tế vẫn được xem là yếu tố hàng đầu và then chốt của sự chuẩn bị cho tuổi già. Người dân đã có sự hiểu biết nhất định về các hình thức chuẩn bị về tài chính, sức khỏe và tâm lý nhưng có sự khác biệt theo khu vực làm việc và giới tính.

Từ khóa: Người cao tuổi; Quan niệm về tuổi già; Sự chuẩn bị cho tuổi già.

THE CONCEPT OF PREPARING FOR OLD AGE OF URBAN PEOPLE TODAY (Research conducted in Hanoi)

Abstract: Preparing for old age ensures individual quality of life in old age and mitigates the financial strain on the state welfare system. However, this subject has not received much attention in Vietnam. Using qualitative data from the study 'Preparation for old age of urban residents' conducted in Hanoi in 2022, this article examines perspectives of urban citizens regarding aging preparedness. The findings indicate that a vast majority of interviewees affirm the critical importance of preparation for old age. Three primary dimensions emerge as essential, including financial security, health preparation and psychological readiness, with financial planning identified as the foundational and paramount factor. Although urban residents demonstrate a foundational understanding of these preparation mechanisms, significant variations persist across employment sectors and gender.

Keywords: Elderly; Perspectives on aging; Preparation for old age.

Ngày nhận bài: 06/10/2025; **Ngày gửi phản biện:** 07/10/2025; **Ngày sửa chữa:** 16/01/2026; **Ngày duyệt đăng bài:** 09/02/2026.

^(*) Viện Nghiên cứu Con người, Gia đình và Giới, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.

1. Đặt vấn đề

Dân số Việt Nam đang già hóa nhanh chóng và xu hướng này được dự báo sẽ còn tiếp tục tăng. Năm 2019, số lượng người cao tuổi ở Việt Nam là 11,41 triệu (chiếm 11,86% tổng dân số), đến năm 2021, con số này là 12,58 triệu (chiếm 12,80% tổng dân số) (Tổng cục thống kê, 2021a). Chỉ số già hóa của dân số Việt Nam tăng mạnh trong bốn thập kỷ gần đây. Nếu như năm 1979, cứ 100 trẻ em dưới 15 tuổi chỉ có 16,6 người từ 60 tuổi trở lên, đến năm 2019, chỉ số già hóa ở nước ta là 48,8%, tăng hơn hai lần so với năm 1999 (Ban chỉ đạo tổng điều tra dân số và nhà ở trung ương, 2019). Việt Nam được dự báo sẽ bước vào thời kỳ dân số già từ năm 2036 khi tỷ trọng dân số từ 65 tuổi trở lên chiếm 14,2% (Tổng cục Thống kê, 2020).

Tình trạng già hóa nhanh chóng tại Việt Nam đã đặt ra nhiều thách thức trong đảm bảo chất lượng cuộc sống cho người cao tuổi khi về già. Tuổi thọ khỏe mạnh của dân số tăng lên trong những năm gần đây nhưng trung bình số năm sống có bệnh tật ở cả phụ nữ và nam giới cao tuổi đều thuộc loại cao ở Đông Nam Á (Bộ Y tế & Nhóm đối tác y tế, 2018; WHO, 2020). Kết quả Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2019 cho thấy tỷ lệ người cao tuổi gặp khó khăn ở ít nhất một chức năng chiếm 35,75% (Tổng Cục thống kê, 2021b). Điều này đồng nghĩa với việc người dân sẽ không có đủ sức khỏe để làm việc nhằm tìm kiếm thu nhập để trang trải cuộc sống. Sự chủ động tài chính khi về già của người dân dường như không có nhiều cải thiện qua các năm. Theo số liệu của Tổng Cục Dân số - Kế hoạch hóa gia đình, tại Việt Nam, chỉ có khoảng 27% người cao tuổi là có lương hưu và thu nhập ổn định, còn lại, 73% không có lương hưu, phải đối mặt với nhiều khó khăn trong cuộc sống và sống phụ thuộc vào con cái (dẫn theo Trịnh Thị Phan Lan & Vũ Thị Ngọc Hà, 2022).

Các kết quả nghiên cứu cho thấy việc chuẩn bị cho tuổi già sẽ giúp người cao tuổi có khả năng thích ứng tốt hơn, đảm bảo cho cuộc sống tốt hơn và làm giảm bớt rủi ro có thể xảy ra khi về già (Adam & Rau, 2011; Yeung, 2013). Đồng thời, khi người dân chủ động chuẩn bị cho tuổi già sẽ làm giảm gánh nặng cho nhà nước. Tuy nhiên, ở Việt Nam, vấn đề chuẩn bị cho già hóa còn chưa được quan tâm nhiều (UNFPA & VNCA, 2019).

Vậy, trong bối cảnh Việt Nam hiện nay, quan niệm của người dân về sự chuẩn bị cho tuổi già như thế nào? Qua phân tích dữ liệu định tính gồm 30 phỏng vấn sâu đối với người dân từ 40 - 59 tuổi của đề tài “Sự chuẩn bị cho tuổi già của người dân đô thị” (Nghiên cứu tại Hà Nội) thực hiện tại Hà Nội năm 2022, bài viết tìm hiểu quan niệm về sự chuẩn bị cho tuổi già của người dân đô thị, tập trung vào ba chiều cạnh gồm tài chính, sức khỏe và tâm lý.

2. Khái niệm “sự chuẩn bị cho tuổi già”

Ý tưởng lập kế hoạch cho cuộc sống tốt đẹp hơn khi về già là một hiện tượng phổ biến nhưng cho đến nay, chưa có sự thống nhất giữa các nhà xã hội học về nội dung và cách thức nghiên cứu về chuẩn bị cho tuổi già. Khái niệm cuộc sống tốt đẹp hơn ở mỗi cá nhân có thể bao hàm rất nhiều ý nghĩa khác nhau. Một cá nhân chuẩn bị những chiều cạnh nào và khi nào bắt đầu chuẩn bị phụ thuộc vào những kinh nghiệm, trải nghiệm cá nhân nhìn nhận, quan sát về tuổi già, sự phù hợp giữa mong đợi của cá nhân với một

khuôn mẫu điển hình nào đó và những mục tiêu cá nhân đã đạt được cho cuộc sống sau này (Street & Desai, 2011).

Hiện nay, có nhiều định nghĩa khác nhau về sự chuẩn bị cho tuổi già. Sự chuẩn bị cho tuổi già là một nỗ lực để đảm bảo các vấn đề cơ bản sẽ được kiểm soát ở một mức độ nào đó trong tương lai (Jacobs-Lawson và cộng sự., 2004). Sự chuẩn bị cho tuổi già còn có thể hiểu là việc đầu tư các nguồn lực nhằm chuẩn bị cho những thách thức có thể xảy ra khi về già (Anna E. Kornadt và cộng sự., 2019). Cụ thể hơn, Street và Desai (2011) cho rằng, sự chuẩn bị cho tuổi già bao gồm một loạt các hoạt động mà cá nhân thực hiện một cách có chủ đích nhằm đạt được những kết quả/mục tiêu mong muốn khi về già. Việc chuẩn bị này có thể bao gồm nhiều chiến lược khác nhau từ mua nhà để đầu tư, mua bảo hiểm chăm sóc dài hạn tới tập thể dục hàng ngày. Như vậy, dù có sự khác biệt nhưng các định nghĩa này đều tiếp cận sự chuẩn bị cho tuổi già từ góc độ cá nhân và là hoạt động mang tính chủ đích.

Dù nghỉ hưu là một trong những thay đổi lớn nhất mà cá nhân phải đối mặt khi về già nhưng thao tác hóa khái niệm “chuẩn bị cho tuổi già” là chuẩn bị về hưu là quá hẹp để tìm hiểu một cách đầy đủ sự chuẩn bị của cá nhân cho tuổi già. Ngoài việc ngừng lao động kiếm sống, cá nhân có thể còn có nhiều mối quan tâm về những thay đổi có khả năng xảy ra trong tuổi già như sự cô đơn, bệnh tật, sự chăm sóc, sự suy giảm chức năng, quản lý thời gian hay hoạt động giải trí (Kornadt & Rothermund, 2014). Nói cách khác là cần tiếp cận sự chuẩn bị cho tuổi già từ quan điểm đa chiều (Jacobs-Lawson và cộng sự., 2004; Kornadt & Rothermund, 2014). Dựa theo cách tiếp cận này, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự chuẩn bị cho tuổi già có thể diễn ra trên nhiều lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống (Anna E Kornadt & Rothermund, 2014). Trong đó, Law và cộng sự (2006, dẫn theo Yeung, 2013) chia thành 4 nhóm hoạt động lên kế hoạch trước khi nghỉ hưu gồm tài chính, sức khỏe, đời sống xã hội và tâm lý. Chuẩn bị về tài chính như tiết kiệm hoặc sở hữu tài sản nhằm đảm bảo sự an toàn/độc lập về tài chính cho cá nhân khi về già. Chuẩn bị về sức khỏe nhấn mạnh đến việc duy trì sức khỏe như tập thể dục hoặc kiểm tra sức khỏe định kỳ. Chuẩn bị về tâm lý quan tâm tới sự chuẩn bị về mặt tâm lý để thích ứng với những thay đổi có khả năng xảy ra khi về hưu. Chuẩn bị về đời sống xã hội hướng tới tạo dựng mạng lưới hỗ trợ và thiết lập các hoạt động theo sở thích.

Trong bài viết này, sự chuẩn bị cho tuổi già nhìn chung có thể hiểu là một quá trình với những hoạt động có chủ đích của cá nhân hướng tới chuẩn bị về nguồn lực nhằm hạn chế những tác động tiêu cực có khả năng xảy ra và giúp người cao tuổi thích nghi tốt hơn với cuộc sống, tập trung vào 3 chiều cạnh chính gồm tài chính, sức khỏe, và tâm lý.

3. Quan niệm về sự chuẩn bị cho tuổi già

3.1. Quan niệm chung về sự chuẩn bị cho tuổi già

Dù quan niệm truyền thống “già cậy con” vẫn còn phổ biến trong xã hội Việt Nam hiện nay, đa số những người được hỏi, dù làm việc ở khu vực chính thức hay phi chính thức, nam hay nữ, ở độ tuổi hay trình độ học vấn nào đều cho rằng sự chuẩn bị cho tuổi già là cần thiết và quan trọng nhằm đảm bảo cho họ sự độc lập, tự chủ và phòng ngừa các rủi ro có thể xảy ra khi về già. Thậm chí, có ý kiến cho rằng sự chuẩn bị cho các

giai đoạn tiếp theo trong vòng đời là chuyện tất yếu, bất kỳ độ tuổi nào cũng cần chuẩn bị chứ không riêng tuổi già.

“Tất nhiên là cũng phải lo, vì tương lai tuổi già mình có những lúc mình ốm, mình đau và mình không làm được việc nữa thì cũng phải nghĩ tích lũy ít tiền, để khi về già có cái để lúc ốm, lúc đau, đi viện” (PVS, nữ, 47 tuổi, trung cấp, khu vực phi chính thức).

“Quan điểm của anh là ở bất kỳ tuổi nào cũng phải chuẩn bị. Đương nhiên khi mình đang ở cái độ tuổi trung niên thì mình cũng phải chuẩn bị cho lúc mình tuổi già... Mình không phân biệt rằng là vì mình sắp già, mình phải chuẩn bị cho tuổi già, mà là lứa tuổi nào cũng phải chuẩn bị” (PVS, nam, 53 tuổi, trên đại học, khu vực chính thức).

Trong câu chuyện, dù nói về bản thân hay đề cập đến tâm lý chung của con người, nhất là lớp người trung niên, thì sự chuẩn bị cho lúc tuổi cao là cần thiết và ở nhiều khía cạnh, chứ không chỉ là tài chính. Trong bốn lĩnh vực cần chuẩn bị cho tuổi già theo cách tiếp cận của Law và cộng sự (2006, dẫn theo Yeung, 2013), ba yếu tố được những người tham gia phỏng vấn đề cập đến bao gồm tài chính, sức khỏe và tâm lý. Trong đó, tài chính và sức khỏe là hai yếu tố được nhắc đến thường xuyên nhất. Đây cũng được xem là hai lĩnh vực cơ bản có ảnh hưởng chi phối đến chất lượng cuộc sống và tính độc lập của cá nhân khi về già.

“Chuẩn bị của tuổi già bao gồm mấy cái. Một là tài chính, hai là tâm sinh lý, ba là sức khỏe” (PVS, nam, 45 tuổi, trên đại học, khu vực chính thức).

“Theo tôi nghĩ, chuẩn bị cho tuổi già là rất quan trọng đấy. Mình luôn luôn phải đề phòng và cẩn thận. Nghĩa là trái nắng trở gười, bệnh đến bất chợt với mình, không biết thế nào được, mỗi người một bệnh, đau xương, đau khớp, rồi người bệnh nọ người bệnh kia, không ai giống ai. Cho nên mình phải đề phòng và luôn luôn cẩn thận, trước hết là cái sức khỏe. Tiền bạc thì rõ ràng rồi. Con người ta phải có thực mới vực được đạo. Bây giờ ốm đau mà không có tiền, làm sao mua được viên thuốc? Những người có bảo hiểm thì không sao. Mà bảo hiểm bây giờ vào viện ít nhiều cũng phải có ít tiền” (PVS, nam, 50 tuổi, khu vực phi chính thức).

Vậy, người dân đô thị hiện nay quan niệm như thế nào về từng chiều cạnh của sự chuẩn bị cho tuổi già và nội dung của sự chuẩn bị này ra sao? Bài viết sẽ tập trung tìm hiểu sâu hơn về ba chiều cạnh của sự chuẩn bị cho tuổi già được người trả lời đề cập đến gồm tài chính, sức khỏe và tâm lý.

3.2. Quan niệm về sự chuẩn bị tài chính cho tuổi già

Hầu hết những người được phỏng vấn, không phân biệt độ tuổi, khu vực kinh tế và giới tính, đều quan niệm kinh tế là yếu tố đầu tiên và then chốt trong sự chuẩn bị cho tuổi già. Việc chuẩn bị về tài chính sẽ giúp họ duy trì cảm giác tự tin vì họ không phải phụ thuộc hoặc là gánh nặng cho con cái. *“Chuẩn bị cho tuổi già thì cái điều quan trọng nhất người ta phải nghĩ đến là tự do về tài chính. Đó là cái điều mà người ta luôn luôn suy nghĩ. Sự chuẩn bị về tuổi già đảm bảo là nếu như đến thời điểm mình nghỉ thì mình sẽ có một cái vốn liếng nào đó để cho mình có một cái gọi là an tâm. Tâm lý chung là như vậy”* (PVS, nam, 40 tuổi, trên đại học, khu vực chính thức).

Đối với những người làm việc trong khu vực phi chính thức, khi nghỉ lao động sẽ không có lương hưu hay thu nhập nên vấn đề chuẩn bị về tài chính và tích lũy tài sản cho tuổi già đối với họ càng trở nên quan trọng hơn.

“Theo tôi thì vẫn phải là mình có một cái số vốn để sau này mình không phải phụ thuộc nhiều vào con cái. Ví dụ, những người già mà có lương hưu ấy thì họ đỡ một phần đấy rồi, nhưng như bản thân tôi là không có lương thì cũng rất là khó.” (PVS, nam, 54 tuổi, PTTT, khu vực phi chính thức)

Nhiều cách thức chuẩn bị về mặt kinh tế được người tham gia phỏng vấn đề cập đến trong đó phổ biến nhất là chi tiêu hợp lý và tiết kiệm từ thu nhập mình có được, đặc biệt, đối với nhóm làm việc trong khu vực phi chính thức và có điều kiện kinh tế khó khăn hơn. Bên cạnh đó, một số hình thức khác cũng được đề cập tới gồm mua bảo hiểm nhân thọ, đầu tư bất động sản, làm thêm..., chủ yếu bởi nhóm làm việc trong khu vực chính thức và có điều kiện kinh tế khá giả hơn. Có thể, điều kiện kinh tế ổn định hơn cũng giúp người dân có điều kiện tìm hiểu và nghĩ tới các hình thức tích lũy tài chính đa dạng hơn cho tuổi già.

“Cách thức thì mình phải cố dành dụm ra thôi, chi tiêu tiết kiệm dành dụm...” (PVS, nữ, 58 tuổi, THPT, khu vực phi chính thức).

“Theo cô, khi mình còn trẻ mà đi làm, mình đã phải có kế hoạch cho chi tiêu rồi, là mình sẽ dành phần nào cho con cái, phần nào là để trang trải gia đình, cho bản thân và một phần là phải tiết kiệm tuổi già. Mình phải tính toán ngay từ những ngày đầu. Khi mình kiếm được nhiều thì mình để được nhiều, kiếm được ít thì mình dành dụm ít. Khi có tiền thì có thể đầu tư vào đất đai, mua bảo hiểm,...” (PVS, nữ, 56 tuổi, nghỉ hưu).

Có sự khác biệt nhất định trong quan niệm về các hình thức chuẩn bị tài chính cho tuổi già theo giới tính. Phụ nữ, chủ yếu là những người làm việc trong khu vực chính thức và có điều kiện kinh tế khá giả hơn, quan tâm đến việc đa dạng hóa các nguồn đảm bảo thu nhập khi về già hơn nam giới. Ngoài công việc chính, phụ nữ còn đề cập đến nhiều cách thức để chuẩn bị kinh tế cho tuổi già như mua bảo hiểm nhân thọ,... trong khi nam giới chủ yếu đề cập đến phát triển công việc hiện tại để tăng tích lũy. Điều này có thể phần nào bắt nguồn từ bản tính hay lo xa và vai trò là “tay hòm chìa khóa” của gia đình khiến cho phụ nữ lo lắng, quan tâm nhiều đến vấn đề đảm bảo tài chính cho tuổi già hơn.

“Mình có thể tham gia một cái bảo hiểm nhân thọ chẳng hạn hoặc là quỹ đầu tư tương lai các thứ ở đây cũng là một cái hình thức mà nó bảo vệ hiện tại và bảo vệ tương lai của mình.” (PVS, nữ, 44 tuổi, đại học, khu vực chính thức).

“Ví dụ, có những người thấy rằng là cơ hội để làm việc của người ta chỉ còn đến từng đấy năm thôi thì người ta sẽ phải cố gắng làm việc để có được cái tích lũy. Cho đến khi mà người ta về hưu là người ta chịu rồi.” (PVS, nam, 40 tuổi, trên đại học, khu vực chính thức).

Vậy, nên bắt đầu chuẩn bị về tài chính từ khi nào? Thời điểm nên bắt đầu chuẩn bị về tài chính cho tuổi già có sự khác biệt giữa cá nhân nhưng nhìn chung chuẩn bị về tài chính có thể bắt đầu khi họ đã có sự ổn định tương đối trong công việc và con cái có thể

đã trưởng thành. Trong khi nhóm làm việc trong khu vực chính thức cho rằng cần chuẩn bị sớm về tài chính cho tuổi già ngay khi có thể, thường ở độ tuổi ngoài 30 trong khi nhóm làm việc trong khu vực phi chính thức đưa ra độ tuổi cao hơn, từ ngoài 45 hoặc khi 50 tuổi. Có thể, điều kiện kinh tế ổn định hơn giúp cho nhóm làm việc trong khu vực chính thức bớt phải lo toan cho cuộc sống và có thể suy nghĩ tới tuổi bắt đầu chuẩn bị về tài chính cho tuổi già sớm hơn.

“Thực ra, vấn đề chuẩn bị về tài chính còn phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố chứ không phải là lúc nào tôi muốn chuẩn bị tài chính là cũng được đâu. Nhưng độ tuổi để con người ta có thể tạo ra được tiềm lực tài chính tốt và suy nghĩ đến cái câu chuyện: À, mình sẽ phải có một cái khoản tài chính nào đó để cho tương lai thì mình nghĩ sẽ nằm trong phạm vi tầm khoảng 35 trở đi. Dưới đó, thì một là có thể là có những người còn chưa lập gia đình; có những người có thể đã lập gia đình rồi nhưng mà người ta còn loay hoay trong cái câu chuyện là: À, mình đi theo hướng nào, sự nghiệp ra làm sao, mình kinh doanh cái gì, mình start up cái gì, v.v.” (PVS, nam, 40 tuổi, trên đại học, khu vực chính thức).

“Phải chuẩn bị chứ nhờ ốm đau thì làm sao được. Từ 45-50 trở ra tích lũy là vừa. Trước còn lo cho con ăn học đầy đủ, lo cho gia đình. Lúc ấy con cái lớn rồi là lo được cho bản thân mình.” (PVS nữ, 58 tuổi, THCS, khu vực phi chính thức).

Tóm lại, chuẩn bị về tài chính được xem là yếu tố đầu tiên và then chốt trong các lĩnh vực cần chuẩn bị cho tuổi già của người dân đô thị hiện nay. Nhiều cách thức chuẩn bị về mặt kinh tế đã được đề cập đến trong đó phổ biến nhất là chi tiêu hợp lý và tiết kiệm. Phụ nữ, nhóm ở khu vực chính thức và có điều kiện kinh tế tốt hơn đề cập đến nhiều hình thức chuẩn bị hơn. Độ tuổi nên bắt đầu chuẩn bị tài chính cho tuổi già cũng có sự khác biệt trong đó nhóm làm việc trong khu vực chính thức đưa ra độ tuổi sớm hơn.

3.3. Quan niệm về sự chuẩn bị sức khỏe cho tuổi già

Tuy không được xem là yếu tố hàng đầu như tài chính nhưng sức khỏe cũng là chiều cạnh có tầm quan trọng đặc biệt trong sự chuẩn bị cho tuổi già theo quan niệm của người dân đô thị ở Hà Nội. Những người được hỏi, dù ở độ tuổi, giới tính và điều kiện kinh tế khác nhau đều khẳng định tầm quan trọng của chuẩn bị về sức khỏe cho tuổi già. Họ ý thức rằng, khác với kinh tế, sự suy giảm về sức khỏe ở giai đoạn tuổi già nếu đã xảy ra, khả năng phục hồi rất hạn chế do sự lão hóa của cơ thể. Những người trong mẫu nghiên cứu đều trong độ tuổi trung niên và họ đã nhìn thấy những thay đổi nhất định về tình trạng sức khỏe của bản thân theo thời gian nên họ càng nhận rõ tầm quan trọng của hoạt động này.

“Thật ra rất là quan trọng. Cái sức khỏe khi mà về già rồi, khi bị bệnh tật, sự hồi phục lại khó lắm. Cho nên là... mặc dù mình cũng chưa định hình được, nhưng mình rõ ràng ý thức được vấn đề. Nếu như bây giờ mình không chịu khó giữ gìn, về sau hồi phục lại khó lắm.” (PVS nam, 58 tuổi, đại học, khu vực chính thức). Người dân đô thị hiện nay đã có những hiểu biết nhất định về các cách thức chuẩn bị sức khỏe cho tuổi già. Nhiều hình thức chuẩn bị sức khỏe được nhắc tới như tập thể dục, điều chỉnh chế độ ăn uống, khám sức khỏe định kỳ, chuẩn bị thuốc thang hay thay đổi thời gian làm việc và

thói quen sinh hoạt (bỏ/hạn chế các chất kích thích, gây nghiện...). Trong các hình thức này, rèn luyện sức khỏe/tập thể dục là hình thức được đề cập đến nhiều nhất. Điều này có thể phần nào do hoạt động thể dục duy trì sức khỏe có nhiều hình thức đơn giản, dễ thực hiện và tốn ít chi phí như đi bộ hay đạp xe đạp nên phù hợp với các đối tượng ở mọi điều kiện kinh tế, giới tính và độ tuổi.

“Mình phải chuẩn bị cái thứ nhất là thuốc thang dành cho tuổi già. Luôn luôn phải túc trực vì mỗi người một bệnh, nếu ốm đau gì thì phải luôn luôn có thuốc ở bên cạnh luôn. Thứ hai là mình phải ăn uống điều độ, chịu khó tập thể dục, nghỉ ngơi đúng giờ, đúng giấc, vui vẻ với gia đình, với con, với cháu, để cho tư tưởng của mình khuây khỏa thì ít được các bệnh nhiều lắm” (PVS nam, 50 tuổi, khu vực phi chính thức).

“Nghĩa là mình nên quan tâm đến sức khỏe của mình hơn, có những sinh hoạt lành mạnh, kể cả về chế độ ăn, chế độ luyện tập để bảo vệ sức khỏe.” (PVS nữ, 48 tuổi, đại học, khu vực chính thức).

Đáng lưu ý là dường như phụ nữ quan tâm và biết đến nhiều hình thức chuẩn bị về sức khỏe hơn so với nam giới. Họ đề cập đến việc bổ sung các thực phẩm chức năng để tăng cường sức khỏe nhiều hơn so với nam giới.

“Nếu như mình có điều kiện, có thể là mình uống thuốc này hoặc mình ăn uống, mình nghỉ ngơi này. Mình vẫn lao động nhưng mình lao động với mức độ bình thường, mình được nghỉ ngơi, thư giãn hoặc đi tập thể dục hoặc mình có uống thuốc bổ sung như thực phẩm chức năng cho nó bôi trơn các khớp xương” (PVS, nữ, 44 tuổi, THCS, khu vực phi chính thức).

Vậy, độ tuổi nào nên bắt đầu chuẩn bị về sức khỏe cho tuổi già? Tương tự như tài chính, quan niệm về độ tuổi bắt đầu chuẩn bị sức khỏe cho tuổi già có sự khác biệt giữa các cá nhân nhưng nhìn chung, họ đều cho rằng cần bắt đầu chuẩn bị sức khỏe cho tuổi già từ trước khi già vì *“đến lúc già mình mới lo cho sức khỏe thì đấy là muộn mất rồi”* (PVS nữ, 56 tuổi, nghỉ hưu). So với nam giới, phụ nữ quan niệm việc chuẩn bị về sức khỏe cho tuổi già cần bắt đầu sớm hơn. Điều này có thể do phụ nữ phải trải qua việc sinh nở nên họ bị ảnh hưởng về sức khỏe sớm hơn và có ý thức chăm sóc sức khỏe hơn.

“Đến lúc mình đau mới chữa thì mình ngoài 40, muộn mất rồi. Em nghĩ mình 35 là bắt đầu bổ sung canxi, khi mình sinh nở xong, phải bổ sung sắt và canxi, đấy bổ sung luôn từ lúc đấy. Chứ còn bây giờ, ngoài 40 thì sẽ bị muộn.” (PVS, nữ, 46 tuổi, khu vực chính thức).

“Đến ngưỡng ngoài 50 tuổi như mình nói, sức khỏe thay đổi hẳn đi. Có lẽ là...bây giờ mình qua rồi. Để thực hiện được thì nói ra dễ, làm thì khó, nhưng rõ ràng, mình nhận thức được là từ 45 tuổi là mình cũng nên phải có suy nghĩ về cuộc sống sau này về già. Chứ sau này thì hơi chậm.” (PVS, nam, 58 tuổi, đại học, khu vực chính thức).

Như vậy, nhiều hình thức chuẩn bị sức khỏe cho tuổi già đã được đề cập đến trong đó phổ biến nhất là rèn luyện sức khỏe/tập thể dục. Phụ nữ dường như quan tâm hơn tới việc chuẩn bị về sức khỏe cho tuổi già, thể hiện ở việc họ biết tới nhiều hình thức chăm sóc sức khỏe hơn và cho rằng cần bắt đầu chuẩn bị sớm hơn so với nam giới.

3.4. Quan niệm về sự chuẩn bị tâm lý cho tuổi già

Trong khi sự cần thiết của việc chuẩn bị về tài chính và sức khỏe có sự thống nhất cao trong mẫu nghiên cứu, thì quan niệm về sự chuẩn bị tâm lý cho tuổi già chưa được quan tâm nhiều và có sự khác biệt giữa nhóm làm việc trong khu vực chính thức và khu vực phi chính thức do sự khác biệt trong tính chất môi trường công việc. Những người làm việc trong khu vực chính thức, đặc biệt là nhóm tuổi cao hơn hoặc nhóm đã nghỉ hưu (sau tuổi 55 đối với nữ) nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chuẩn bị về tâm lý cho tuổi già. Có thể do khoảng cách đến tuổi già của nhóm này gần hơn nên họ quan tâm đến vấn đề này hơn.

“Cô nghĩ, khi mình không chuẩn bị tư tưởng thì sẽ rất hụt hẫng đấy. Mình đang đi làm với bạn bè đồng nghiệp rất là vui vẻ. Một ngày nào đó thức dậy, mình không đi làm, sáng dậy mình không thấy bạn bè đồng nghiệp, mình rất buồn nên mình phải chuẩn bị cho mình cái tinh thần ngay từ những ngày sắp nghỉ hưu. Mình phải nghĩ trong đầu mình là cả xã hội này không phải riêng mình mà ai cũng thế, cho nên mình phải đón nhận một cách rất là vui vẻ thoải mái. Khi về mình sẽ có những niềm vui khác.” (PVS, nữ, 56 tuổi, nghỉ hưu).

Ngược lại, người ở khu vực phi chính thức, cả nam và nữ ở các nhóm tuổi đều cho rằng họ không nhất thiết phải có hoạt động này. Họ cho rằng do làm việc trong môi trường mở, không có các tương tác thường xuyên, quan hệ gắn kết lâu dài như trong khu vực chính thức nên khi về già và không còn tiếp tục làm việc, họ sẽ ít gặp phải những vấn đề về tâm lý như căng thẳng, hụt hẫng.

“Em cũng không nặng nề về tâm lý lắm đâu bởi vì công việc của em không phải là dạng công việc gò bó. Em đang làm tự do, làm ở bên ngoài chứ không phải của cơ quan nhà nước hay của gì cả. Cho nên công việc nó không gò bó, nên là cũng chưa nghĩ đến cái chuyện hụt hẫng” (PVS, nam, 40 tuổi, đại học, khu vực phi chính thức).

Khi được hỏi về cách thức chuẩn bị về tâm lý cho tuổi già, các giải pháp được nhắc đến nhiều ở cả nhóm nam và nhóm nữ, nhóm làm việc trong khu vực chính thức và phi chính thức là cá nhân tự chuẩn bị tâm lý trước, tự xác định trước và tham gia các hoạt động xã hội, giao lưu với bạn bè để giải tỏa tâm lý. Nếu như chuẩn bị về tài chính và sức khỏe được cho là cần thực hiện sớm trước khi tuổi già, trong các cách thức chuẩn bị về tâm lý cho tuổi già được người dân đề cập đến, có cả những hoạt động sẽ bắt đầu sau khi cá nhân đã bước vào tuổi già, tuổi nghỉ hưu. Nói cách khác, một số hoạt động chuẩn bị về tâm lý cho tuổi già có thể bắt đầu khi cá nhân đã bước vào tuổi già.

“Chị nghĩ là để khắc phục tâm lý thì mình cứ phải thả lỏng. Mình nghĩ là đương nhiên ai cũng phải đối mặt, và khi mình nghỉ hưu, tức là mình đã được nghỉ công việc, là mình được nghỉ để mình chơi, tận hưởng cuộc sống. Nếu mà quan niệm là như thế thì theo chị nó sẽ đơn giản hơn nhiều.” (PVS nữ, 58 tuổi, PTTH, khu vực phi chính thức)

“Về tâm lý thì về già mình sẽ cảm thấy cũng cực kỳ hụt hẫng đấy. Nhưng mình phải tìm thấy niềm vui của tuổi già. Bằng cách là mình phải thành lập hội ở chung cư, mình đi tập thể dục, tìm niềm vui bằng cách đấy, chứ cứ mãi quanh quẩn, không chịu giao lưu, không chịu đi tập thể dục, suốt ngày ở nhà nội trợ thì con người sẽ trì trệ.” (PVS, nữ, 46 tuổi, khu vực chính thức).

Ngoài ra, đối với những người làm việc trong khu vực chính thức, việc tiếp tục làm một công việc nào đó với thời gian và khối lượng phù hợp sau tuổi nghỉ hưu cũng được xem là một giải pháp giúp họ giảm bớt cú sốc về tâm lý và có thời gian để thích ứng dần dần.

“Người ta có thể có những phương thức ký hợp đồng gia hạn làm việc chẳng hạn. Có thể không phải là cả 1 tuần, mà có thể là 3 buổi hoặc 2 ngày 1 tuần thôi.” (PVS, nam, 40 tuổi, trên đại học, khu vực chính thức)

Tóm lại, dù được coi là một chiều cạnh cần thiết của sự chuẩn bị cho tuổi già nhưng tính cần thiết của việc chuẩn bị tâm lý khác biệt giữa nhóm làm việc trong khu vực chính thức và phi chính thức bắt nguồn từ tính chất của môi trường làm việc. Một số hình thức chuẩn bị về tâm lý được đề xuất như tự chuẩn bị tâm lý trước hay tham gia các hoạt động xã hội. Có một số hình thức chuẩn bị về tâm lý có thể bắt đầu sau khi nghỉ hưu.

4. Kết luận

Đa số người dân tham gia phỏng vấn ở mọi độ tuổi, giới tính và khu vực làm việc đều khẳng định tính cần thiết của việc chuẩn bị cho tuổi già nhằm đảm bảo cho cá nhân có một tuổi già khỏe mạnh và độc lập. Như vậy, dù quan niệm “già cậy con” vẫn còn phổ biến trong xã hội nhưng ý thức về “chuẩn bị cho tuổi già” hay nhu cầu độc lập, tránh phụ thuộc hoặc trở thành gánh nặng cho con cái ở các nhóm, các lứa tuổi đã thể hiện khá rõ. Sự chuẩn bị cho tuổi già cũng đang được người dân đô thị Hà Nội tiếp cận dưới góc nhìn đa chiều nhưng vai trò của từng yếu tố có sự khác biệt. Kinh tế vẫn được xem là yếu tố hàng đầu và then chốt của sự chuẩn bị cho tuổi già. Sức khỏe cũng là yếu tố quan trọng cần chuẩn bị cho tuổi già. Khác với kinh tế và sức khỏe, quan niệm về sự chuẩn bị về tâm lý có sự khác biệt giữa nhóm làm việc trong khu vực chính thức và phi chính thức. Những người làm việc trong khu vực chính thức nhìn nhận việc chuẩn bị tâm lý là cần thiết trong khi nhóm làm việc trong khu vực phi chính thức cho rằng hoạt động này không cần thiết do môi trường làm việc khác biệt của hai nhóm.

Người dân đô thị hiện nay đã có những hiểu biết nhất định về các hình thức chuẩn bị tài chính, sức khỏe và tâm lý cho tuổi già. Nhiều hình thức chuẩn bị về tài chính cho tuổi già đã được đề cập đến từ đầu tư, mua bảo hiểm,... trong đó phổ biến nhất là chi tiêu hợp lý và tiết kiệm. Tương tự, người dân biết đến nhiều hình thức chuẩn bị sức khỏe khác nhau từ rèn luyện sức khỏe, tập thể dục đến sử dụng các thực phẩm chức năng trong đó tập thể dục là hình thức được nhắc đến nhiều nhất. Trong khi các hình thức chuẩn bị về tài chính và sức khỏe cần được chuẩn bị trước khi già, một số hình thức chuẩn bị về tâm lý có thể bắt đầu khi cá nhân đã bước vào tuổi già như tham gia các hoạt động xã hội hay tiếp tục làm việc với khối lượng và thời gian hợp lý.

Quan niệm về sự chuẩn bị cho tuổi già có sự khác biệt giữa nam và nữ, giữa các nhóm ở các khu vực làm việc và điều kiện kinh tế khác nhau. Phụ nữ quan tâm hơn tới việc chuẩn bị cho tuổi già so với nam giới. Họ đề cập tới nhiều hình thức chuẩn bị về tài chính và sức khỏe hơn so với nam giới. Phụ nữ cũng cho rằng cần phải bắt đầu chuẩn bị về sức khỏe sớm hơn so với nam giới. Nhóm có điều kiện kinh tế ổn định hơn và làm việc

trong khu vực chính thức cũng biết đến nhiều hình thức chuẩn bị về tài chính hơn và cho rằng cần chuẩn bị về tài chính sớm hơn so với nhóm có điều kiện kinh tế kém ổn định, ở trong khu vực kinh tế phi chính thức.

Quan niệm của các cá nhân về sự chuẩn bị cho tuổi già phần nào phản ánh nhu cầu và các mối quan tâm của họ đối với tuổi già. Quan niệm đa chiều về sự chuẩn bị cho tuổi già của người dân đô thị ở Hà Nội hiện nay cho thấy ngoài những lo lắng phổ biến về vấn đề kinh tế, người dân đang dần quan tâm đến cả các vấn đề phi kinh tế như sức khỏe hay tâm lý. Nói cách khác, ngoài tài chính, họ đã chú ý hơn tới đời sống toàn diện và đa dạng hơn khi về già. Quan niệm này sẽ là cơ sở góp phần thúc đẩy cho các cá nhân có sự chuẩn bị đầy đủ hơn nhằm đảm bảo chất lượng cuộc sống của họ khi về già.

Tài liệu trích dẫn

1. Adam, G. A., & Rau, B. L. (2011). Putting off tomorrow to do what you want today: Planning for retirement. *American Psychologist*, 66(3): 180-192.
2. Ban chỉ đạo tổng điều tra dân số và nhà ở trung ương. (2019). *Kết quả tổng điều tra dân số và nhà ở thời điểm 0 giờ ngày 01 tháng 4 năm 2019*.
3. Bộ Y tế, & Nhóm đối tác y tế. (2018). *Báo cáo chung tổng quan ngành y tế năm 2016: Hướng tới mục tiêu già hóa khỏe mạnh ở Việt Nam*. Nxb. Y học. Hà Nội.
4. Jacobs-Lawson, J. M., Hershey, D. A., & Neukam, K. A. (2004). Gender differences in factors that influence time spent planning for retirement. *Journal of Women & Aging*, 16: 55-69.
5. Kornadt, A. E., & Rothermund, K. (2014). Preparation for old age in different life domains Dimensions and age differences. *International Journal of Behavioral Development*, 38(3): 228-238.
6. Kornadt, A. E., Voss, P., Fung, H. H., Hess, T. M., & Rothermund, K. (2019). Preparation for Old Age - The Role of Cultural Context and Future Perceptions. *The Journals of Gerontology: Series B*, 74(4): 609-619.
7. Street, D., & Desai, S. (2011). Planning for old age. In Settersten & Angel (Eds.), *Handbook of Sociology of Aging*. New York: Springer.
8. Tổng cục Thống kê. (2020). *Dự báo dân số Việt Nam giai đoạn 2019-2069*.
9. Tổng cục Thống kê. (2021a). *Người cao tuổi Việt Nam: Phân tích từ Điều tra Biến động dân số và Kế hoạch hóa gia đình năm 2021*.
10. Tổng cục Thống kê. (2021b). *Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2019: Già hóa dân số và người cao tuổi ở Việt Nam*.
11. Trịnh Thị Phan Lan, & Vũ Thị Ngọc Hà. (2022). “Nghiên cứu thực trạng chuẩn bị tài chính cho tuổi già của người dân tại Hà Nội”. *Tạp chí Thị trường Tài chính tiền tệ*.
12. UNFPA, & VNCA. (2019). *Toward a Comprehensive National Policy for an Ageing Vietnam*.
13. Yeung, D. Y. (2013). Is pre-retirement planning always good? An exploratory study of retirement adjustment among Hong Kong Chinese retirees. *Aging & Mental Health*, 17(3): 386-393.