

Mối quan hệ giữa khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động chăm sóc bản thân với sự hài lòng cuộc sống của người cao tuổi thành phố Cần Thơ

Phan Thuận*

Nhận ngày 19 tháng 3 năm 2022. Chấp nhận đăng ngày 12 tháng 6 năm 2022.

Tóm tắt: Khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động chăm sóc bản thân của người cao tuổi (NCT) là sự phân bổ quỹ thời gian trong ngày của NCT đối với hoạt động chăm sóc bản thân. Bài viết dựa trên cơ sở dữ liệu phân tích kết quả khảo sát 399 NCT được lựa chọn từ 6 quận, huyện thuộc thành phố Cần Thơ. Kết quả nghiên cứu cho thấy, NCT thành phố Cần Thơ đã sử dụng phần lớn thời gian trong ngày dành cho hoạt động chăm sóc bản thân, khoảng gần 1/2 thời gian của một ngày... Nghiên cứu còn chỉ ra rằng, NCT dành nhiều thời gian cho hoạt động chăm sóc bản thân, đặc biệt là hoạt động nghỉ ngơi có mối quan hệ ngược chiều với sự hài lòng; NCT ngủ đủ giấc có mối quan hệ cùng chiều với sự hài lòng cuộc sống. Đây là cơ sở để tham vấn chính sách chăm sóc NCT thành phố Cần Thơ trong bối cảnh già hóa dân số.

Từ khóa: Người cao tuổi, khuôn mẫu sử dụng thời gian, chăm sóc bản thân, sự hài lòng cuộc sống, thành phố Cần Thơ.

Phân loại ngành: Xã hội học

Abstract: The pattern of using time for self-care activities is the distribution of senior citizen daily time for such activities. The article is based on a database that analyzes the survey findings of 399 senior citizens from six wards/districts in Cần Thơ city. The findings show that senior citizens in Cần Thơ city spend approximately half of their total time of a day doing self-care activities. Accordingly, they spend a significant amount of time on self-care activities, particularly resting activities, which has a detrimental impact on contentment. It has a good association with life satisfaction when senior citizens receive enough sleep. This is the basis for consulting the policy of elderly care in Cần Thơ city in the context of population aging.

Key words: Senior citizen, time use pattern, self-care activities, life satisfaction, Cần Thơ city.

Subject classification: Sociology

1. Giới thiệu

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, đặc trưng theo mùa trong năm” (Hill, 1985, tr.133). Tương tự, Gauthier và Smeeding (2000) cũng cho rằng, 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 khi nghỉ hưu mà vẫn 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”. 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

* Học viện Chính trị khu vực IV, thành phố Cần Thơ.
Email: phanthuanhv482@gmail.com

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... Quỹ 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 (Chu Khắc, 1988). Điều này cho thấy, thời gian dành cho hoạt động cần thiết là một trong những chiều cạnh để phân tích khuôn mẫu sử dụng thời gian của NCT.

Hoạt động chăm sóc bản thân là một trong những hoạt động cần thiết trong khuôn mẫu sử dụng thời gian của NCT. Nghiên cứu của Zhou Hui-fen và cộng sự (2010) cho rằng, hoạt động chăm sóc bản thân là những hoạt động vệ sinh cá nhân, ngủ, ăn uống, chăm sóc sức khỏe. Trước đó, các nghiên cứu của Mckinnon (1992), Kent và Stewart (2007) cũng cho rằng, hoạt động chăm sóc cá nhân là bao gồm các hoạt động như: ngủ, nghỉ ngơi, chăm sóc sức khỏe, ăn uống, tắm giặt... Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, hoạt động chăm sóc cá nhân là hoạt động mà NCT dành khá nhiều thời gian cho hoạt động. Nghiên cứu của Mckinnon (1992) cho thấy, có 100% NCT đều tham gia hoạt động này, bởi lẽ đây là hoạt động cần thiết của con người. Trong đó, NCT ở Canada dành 8,7 giờ/ ngày để ngủ; 3,7 giờ/ ngày cho hoạt động cá nhân và 1,0 giờ/ ngày cho hoạt động mua sắm và các dịch vụ. Nam giới cao tuổi từ 55-64 tuổi ở Mỹ dành khoảng 10,1 giờ/ ngày và nam giới cao tuổi ở Hà Lan dành khoảng 11,1 giờ/ ngày cho hoạt động này. Một nghiên cứu khác ở Mỹ cho thấy, NCT 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 dao động từ 0,5-1,5 giờ/ ngày (Kent & Stewart, 2007). Một nghiên cứu khác cũng cho thấy, NCT từ 65+ đã dành thời gian cho hoạt động chăm sóc bản thân khoảng 11,0 giờ/ ngày (McKenna và cộng sự, 2007). Ở Thái Lan, NCT cũng dành thời gian hoạt động ngủ và nghỉ ngơi trung bình khoảng 8,58 giờ/ ngày và các hoạt động liên quan đến duy trì bản thân 2,34 giờ, tổng thời gian dành cho hoạt động chăm sóc bản thân là 10,92 giờ/ngày (Punyakaew và cộng sự, 2019). Ở Trung Quốc, NCT ở nông thôn cũng dành khoảng 12,5 giờ/ngày cho hoạt động ngủ và các hoạt động cơ bản của cá nhân (Ziqi Zhang và cộng sự, 2020). Trong khi đó, NCT ở Nam Phi dành tới 15 giờ/ ngày cho hoạt động cá nhân (Grapsa và cộng sự, 2016).

Các nghiên cứu nước ngoài và trong nước chưa phân tích nhiều về mối quan hệ giữa hoạt động này với sự hài lòng cuộc sống của NCT. 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, NCT 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; 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 thì 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 ngơi có ảnh hưởng đến sự hài lòng với cuộc sống của NCT. NCT 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, NCT 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.

Thành phố Cần Thơ là một trong những trung tâm phát triển kinh tế - xã hội ở đồng bằng sông Cửu Long. Hiện tại, cấu trúc tuổi dân số thành phố đã chuyển sang già hóa. Thật vậy, trong thập niên (2009-2019), tỷ trọng dân số 60 tuổi trở lên (60+) tăng 7,76% năm 2009 lên 11,98% vào năm 2019. Tuổi thọ trung bình của dân số thành phố cũng tăng từ 75,5 tuổi lên 75,9 tuổi, trong đó tuổi

thọ của nữ 78,7 tuổi và nam là 73,3 tuổi (Tổng cục Thống kê, 2019). Chỉ số già hóa toàn vùng là 59,7%, tăng 24,2% so với năm 2009 (35,5%), tỷ số cụ bà/ 100 cụ ông từ 60+ là 138,4 (Cục Thống kê thành phố Cần Thơ, 2019). Tuy nhiên, chủ đề nghiên cứu NCT ở thành phố Cần Thơ nói chung, thực trạng khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt chăm sóc bản thân và mối quan hệ giữa sự hài lòng cuộc sống của NCT với khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động này còn “bỏ ngỏ”. Do đó, bài viết phân tích thực trạng và mối quan hệ này, để có cơ sở tham vấn chính sách chăm sóc NCT, giúp họ sống vui, sống khỏe và sống có ích trong bối cảnh già hóa dân số.

2. Khái niệm và phương pháp nghiên cứu

2.1. Khái niệm

Theo tác giả Shin và Jonson (1978), sự hài lòng về cuộc sống “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” (Shin & Jonson, 1978, tr.478). Cùng quan niệm này, tác giả Diener và cộng sự (1985) 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 niệm 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” (Nguyễn Thị Xuân Mai, 2019). 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*. Nghiên cứu sử dụng thang đo “sự hài lòng với cuộc sống” (Satisfaction with Life Scale) gồm 5 chỉ báo do Diener và cộng sự (1985) và các câu hỏi trong bảng hỏi được thiết kế theo thang điểm Likert với 5 bậc.

Quỹ Dân số Liên Hợp Quốc (UNPFA), trong Báo cáo tóm tắt “Già hóa trong thế kỉ XXI: Thành tựu và thách thức” công bố năm 2012 hàm ý NCT là những người có độ tuổi từ 60 trở lên (UNPFA, 2011). Tổ chức Lao động Quốc tế (ILO) trong Công ước số 128 năm 1967 về trợ cấp khuyết tật, trợ cấp tuổi già và trợ cấp người sống sót xác định NCT là từ 65 tuổi trở lên (ILO, 1967). Cơ quan Thống kê của Liên minh châu Âu (Eurostat) cũng coi NCT là những người từ 65 tuổi trở lên (CESCR, 1995).

Tại Việt Nam, theo Luật Người cao tuổi số 39/2009/QH12 được Quốc hội khóa XII, kì họp thứ 6 thông qua ngày 23/11/2009, NCT được quy định là công dân Việt Nam từ đủ 60 tuổi trở lên, đối với cả nam và nữ (Quốc hội, 2009).

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Khi phân tích nhật ký thời gian, điều quan trọng là phải đảm bảo các hoạt động diễn ra đủ 24 giờ hay 1.440 phút/ngày. Szalai và cộng sự (1972) đề xuất nên nghiên cứu duy nhất một ngày 24 giờ bằng cách sử dụng cuộc phỏng vấn “ngày hôm qua” cho những người không thể quản lý nhật ký thời gian và khuyến nghị hoàn thành nhật ký thời gian cho những người có thể quản lý. Moss và Lawton (1982) cũng sử dụng các cuộc phỏng vấn để kể lại các hoạt động của 24 giờ trước đó. Theo McKinnon (1992), bắt đầu tính vào thời gian cho một ngày khi phỏng vấn là vào lúc 5 giờ sáng. Trên cơ sở này, nghiên cứu đã thiết kế bảng hỏi theo dạng nhật ký ghi thời gian của ngày hôm qua và ngày cuối tuần trước khi phỏng vấn. Thời gian bắt đầu của các hoạt động trong đời sống hàng ngày của NCT được bắt đầu là từ lúc NCT thức dậy và kết thúc khi đi ngủ. Kết quả khảo sát ở thành phố Cần Thơ, NCT bắt đầu của một ngày khoảng 4-4 giờ 30 phút sáng và kết thúc khoảng 20-21 giờ tối, tùy thuộc vào ngày trong tuần hay cuối tuần.

Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp phân tích tài liệu có sẵn nhằm hình thành khung phân tích của vấn đề nghiên cứu; các báo cáo, thống kê của địa phương. Ngoài ra, nghiên cứu cũng thực hiện thu thập thông tin bằng bảng hỏi và phỏng vấn sâu. Cuộc khảo sát được diễn ra trong quý I của năm 2021. Đối tượng NCT từ 60-75 tuổi ở 6 quận, huyện thành phố Cần Thơ: Cái Răng, Bình Thủy, Phong Điền, Ninh Kiều, Thới Lai và Vĩnh Thạnh với số lượng 399 NCT được lựa chọn trên cơ sở nhóm tổng thể NCT (ước tính sai số cho phép là 5%) để phỏng vấn bằng bảng hỏi. Ngoài ra, nghiên cứu còn lựa chọn ngẫu nhiên 15 người trong nhóm NCT khảo sát bằng bảng hỏi để thực hiện phỏng vấn sâu, thời gian phỏng vấn sâu dao động từ 45- 60 phút/cuộc. Các tiêu chí để chọn mẫu gồm: giới tính, nhóm tuổi, khu vực sống, tỷ trọng NCT ở các địa phương. Nhóm NCT từ 60-75 tuổi được lựa chọn nghiên cứu là do, thứ nhất, nhóm tuổi này còn có khả năng tham gia nhiều hoạt động trong đời sống xã hội và các hoạt động của họ khá đa dạng; thứ hai, nhóm NCT vẫn còn minh mẫn để tham gia phỏng vấn của nghiên cứu; thứ ba, do nguồn lực của nghiên cứu còn hạn chế cho nên không thể mở rộng khách thể ở các nhóm tuổi cao hơn.

Nghiên cứu tiếp xúc đối tượng khảo sát thông qua Hội Người cao tuổi, cán bộ Trung tâm nuôi dưỡng NCT... để thu thập thông tin một cách phong phú hơn và đảm bảo tính đại diện. Nghiên cứu phỏng vấn đối tượng khảo sát dựa trên những ghi nhớ về thời gian mà NCT đã tham gia các hoạt động. Do đó, điều tra viên phải động viên, gợi ý để NCT có thể nhớ thời gian một cách chính xác nhất. Do trong bảng hỏi nghiên cứu có đưa ra nhóm các hoạt động của ngày hôm qua và ngày cuối tuần cho nên điều tra viên phải thực hiện phỏng vấn vào các ngày thứ ba đến thứ sáu trong tuần. Cách thức này hạn chế tình trạng ngày hôm qua trùng với các ngày cuối tuần.

Cơ cấu mẫu, độ tuổi trung bình của NCT được khảo sát là 66,4 tuổi; trong đó, nhóm tuổi từ 60-64 chiếm 36,1%; 65-69 tuổi chiếm 37,3% và từ 70-75 tuổi chiếm 26,6%. Với 399 NCT được lựa chọn ngẫu nhiên để khảo sát, có 68,4% NCT sống ở thành thị và 31,6% sống ở nông thôn; nam cao tuổi chiếm 44,9%, nữ cao tuổi chiếm 55,1%. Có 58,4% NCT đánh giá mức sống của họ thuộc nhóm trung bình; 27,1% thuộc nhóm khá giả trở lên và 14,5% thuộc nhóm cận nghèo trở xuống.

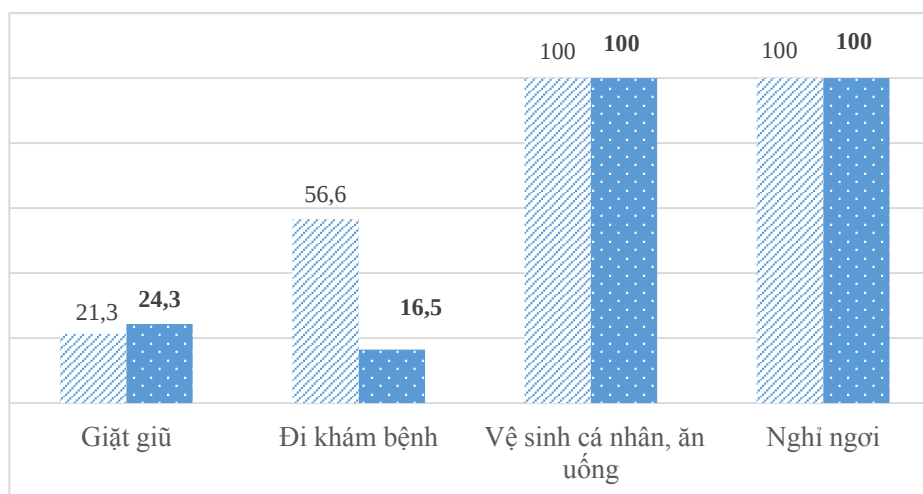
Giả thuyết nghiên cứu đặt ra rằng, NCT ở thành phố Cần Thơ càng sử dụng nhiều thời gian cho hoạt động chăm sóc bản thân và thời gian này có mối quan hệ với sự hài lòng cuộc sống. Để kiểm định giả thuyết này, nghiên cứu đã sử dụng các phép kiểm định như phân tích Pearson Correlation, phân tích Anova, T-Test.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Thực trạng khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động chăm sóc bản thân của người cao tuổi

Hoạt động chăm sóc bản thân là một trong những hoạt động cơ bản của con người, cho nên bất kỳ cá nhân nào cũng phải có hoạt động này. Các nghiên cứu trước đây chỉ rõ, hoạt động chăm sóc bản thân của NCT là những hoạt động bao gồm ăn, ngủ, nghỉ ngơi, khám chữa bệnh, mua sắm, tắm giặt... Trên cơ sở này, nghiên cứu xây dựng bảng hỏi khảo sát về hoạt động chăm sóc bản thân của NCT ở thành phố Cần Thơ. Kết quả khảo sát ở Biểu 1 cho thấy, hoạt động vệ sinh cá nhân, ăn uống và nghỉ ngơi là hoạt động chiếm tỷ lệ tuyệt đối cả ngày hôm qua (ngày trước khi phỏng vấn) và cuối tuần. Bởi lẽ, đây là hoạt động cơ bản để đảm bảo sự sinh tồn của con người. Điều này cho thấy, một trong những nhu cầu của con người, bất kỳ tuổi nào thì ăn uống, vệ sinh cá nhân là nhu cầu không thể thiếu.

Biểu 1: Hoạt động chăm sóc bản thân của người cao tuổi (%)



Nguồn: Kết quả khảo sát về NCT của tác giả, 2021.

Hoạt động đi khám bệnh giảm từ 56,6% vào các ngày trong tuần xuống còn 16,5% của các ngày cuối tuần. Sở dĩ là do, các bệnh viện công thường khám chữa bệnh vào các ngày trong tuần và cộng với NCT thường khám bệnh sử dụng bảo hiểm y tế cho nên tỷ lệ đi khám bệnh vào các ngày trong tuần cao hơn cuối tuần. Hơn nữa, khám bệnh không phải là hoạt động thường xuyên và nó chỉ được thực hiện khi có nhu cầu. Tỷ lệ NCT tham gia hoạt động giặt giũ từ 21,3% của ngày hôm qua lên 24,3% của ngày cuối tuần (Biểu 1), bởi lẽ do nghiên cứu thực hiện khảo sát ghi nhật ký thời gian hoạt động của ngày hôm trước phỏng vấn cho nên hoạt động giặt giũ và đi khám bệnh có thể đã thực hiện trước đó đã nhiều ngày. Câu hỏi đặt ra rằng, “NCT đã dành bao nhiêu thời gian cho các hoạt động chăm sóc bản thân”? Và kết quả khảo sát cho thấy, thời gian trung bình của NCT dành cho hoạt động chăm sóc bản thân cho ngày hôm qua trước khi phỏng vấn là 827,28 phút/ngày, tương đương 13,8 giờ/ngày, thời gian này không có chênh lệch nhiều so với ngày cuối tuần (831,08 phút/ngày) (Bảng 1). Độ lệch chuẩn thời gian chăm sóc bản thân giữa ngày hôm qua cao hơn ngày cuối tuần và điều này cho thấy, NCT dành cho thời gian hoạt động chăm sóc bản thân vào ngày cuối tuần ổn định hơn so với ngày hôm trước khi phỏng vấn.

Bảng 1: Thời gian trung bình của mỗi người cao tuổi dành cho hoạt động chăm sóc bản thân (phút/ngày)

	Số lượng	Thấp nhất	Cao nhất	Trung bình	Độ lệch chuẩn
<i>Thời gian hoạt động chăm sóc bản thân hôm qua</i>	399	410	1.340	828.28	161.07
+ Ngủ	399	240	600	437.49	51.59
+ Nghỉ ngơi	399	15	770	272.89	154.07
+ Vệ sinh cá nhân, ăn uống	399	10	150	49.62	21.94
+ Giặt giũ	85	15	90	38.41	15.63
+ Khám bệnh	226	15	280	107.04	57.91

<i>Thời gian hoạt động chăm sóc bản thân cuối tuần</i>	399	450	1340	831.08	141.17
+ Ngủ	399	240	600	457.21	61.62
+ Nghỉ ngơi	399	20	495	286.03	117.00
+ Vệ sinh cá nhân, ăn uống	399	10	180	60.59	25.96
+ Giặt giũ	97	15	60	34.90	11.39
+ Khám bệnh	66	18	360	131.56	75.41

Nguồn: Kết quả khảo sát về NCT của tác giả, 2021.

Xét trường hợp cụ thể từng hoạt động chăm sóc bản thân cho thấy, trung bình mỗi NCT đã dành 272,89 phút/ngày, tương đương với 4,5 giờ/ngày cho hoạt động nghỉ ngơi vào ngày hôm qua và thời gian trung bình thấp hơn cao hơn 0,3 giờ/ngày của ngày cuối tuần (286,03 phút). Hoạt động vệ sinh cá nhân và ăn uống (sáng, trưa, chiều) bình quân khoảng 49,62 phút cho ngày hôm qua, tăng lên 60,59 phút/ngày vào cuối tuần. Hoạt động đi khám bệnh tăng từ 107,04 phút/ngày của ngày hôm qua lên 131,56 phút/ngày của ngày cuối tuần.

Con người dành khoảng 1/3 của cuộc đời để ngủ (Kay & Dzierzewski, 2015) cho nên hoạt động ngủ là một trong những hoạt động cần thiết của mọi lứa tuổi. Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe của con người, giúp tái tạo năng lượng, phục hồi hầu hết các hệ thống trong cơ thể, gia tăng sự tỉnh táo của tâm trí. Nếu rối loạn giấc ngủ như ngủ không sâu giấc, ngủ không đủ giấc là nguyên nhân dẫn đến các bệnh trầm cảm, lo âu, điên loạn và mất trí nhớ (Kay & Dzierzewski, 2015). Một nghiên cứu về giấc ngủ cho thấy, một người trưởng thành khỏe mạnh ngủ đủ từ 7-9 giờ/đêm và NCT ngủ đủ 7-8 giờ/đêm (Hirshkowitz và cộng sự, 2015). Đối chiếu vào thời gian ngủ của NCT ở thành phố Cần Thơ cho thấy, trung bình thời gian ngủ của NCT lần lượt là 7,3 giờ/đêm và 7,6 giờ/đêm vào ngày hôm qua và cuối tuần. Trong đó, NCT ngủ chưa đủ 7 giờ/đêm chiếm 17,8% và có 82,2% NCT ngủ từ 7 giờ trở lên, tỷ lệ này của những ngày cuối tuần lần lượt là 16,0% và 84,0%. Điều này cho thấy, số giờ ngủ trung bình của NCT ở thành phố Cần Thơ trong ngày cuối tuần được dài hơn một ít so với ngày trong tuần nhưng đảm bảo được giấc ngủ theo tiêu chuẩn của các nghiên cứu quốc tế. Xét ở chiều cạnh giới, số giờ ngủ của nam giới và nữ giới cao tuổi không có sự khác biệt, phát hiện này khá thống nhất với các nghiên cứu trước đó (Ohayon, 2004; Cappuccio và cộng sự, 2010) song cả phụ nữ và nam giới cao tuổi đều dành thời gian nhiều cho hoạt động này hơn so các hoạt động khác (Chatzitheochari & Arber, 2009).

Bằng chứng này đã cho thấy, NCT ở thành phố Cần Thơ đã dành khá nhiều thời gian của một ngày cho hoạt động này vào ngày hôm qua và cuối tuần với một khoảng thời gian gần 13,0 giờ/ngày. Phát hiện này khá tương đồng với các nghiên cứu của Mckinnon (1992), Kent & Stewart (2007), McKenna (2007), Punyakaew và cộng sự (2019), Grapsa và Posel, (2016) và Ziqi Zhang, Zhi Qiu (2020) rằng, NCT ở các quốc gia Canada, Mỹ, Thái Lan, Nam Phi, Trung Quốc và các nước ở phương Tây khác đã dành thời gian cho hoạt động bản thân dao động từ 10,92 giờ đến 15 giờ/ngày. Từ những phát hiện của các nghiên cứu quốc tế và hiện tại cho thấy, dù ở không gian nghiên cứu nào đi nữa thì NCT có xu hướng dành nhiều thời gian cho hoạt động chăm sóc bản thân. Có lẽ, đây là đặc trưng cơ bản của người già.

Xét ở chiều cạnh giới tính, kết quả khảo sát cho thấy, tỷ lệ NCT cả nam và nữ đều tham gia hoạt động này chiếm tuyệt đối, đặc biệt là hoạt động nghỉ ngơi, ngủ và vệ sinh cá nhân vào ngày trong

tuần và cuối tuần trước. Chỉ có hoạt động giặt giũ và đi khám bệnh có chênh lệch tỷ lệ giữa nam giới và nữ giới cao tuổi. Có 24,7% nữ giới cao tuổi cho rằng, họ có tham gia giặt giũ vào ngày hôm trước khi phỏng vấn so với 18,2% của nam giới cao tuổi; tỷ lệ này ở ngày cuối tuần trước thời điểm phỏng vấn lần lượt là 28,4% và 20,6%. Có 57,9% nữ giới cao tuổi đi khám bệnh của ngày hôm trước khi phỏng vấn so với 55,3% của nam giới cao tuổi; tỷ lệ này ở ngày cuối tuần không có sự chênh lệch, có 16,7% của nữ cao tuổi và 16,3% của nam cao tuổi. Bằng chứng này cho thấy, không có sự chênh lệch nhiều giữa nam giới và phụ nữ cao tuổi khi tham hoạt động chăm sóc bản thân. Việc phân bổ thời gian của nam và nữ cao tuổi cũng không thấy có sự chênh lệch quá nhiều. Xét ở giờ ngủ, số giờ ngủ trung bình của nam giới cao tuổi thấp hơn so với nữ giới cao tuổi ở cả các ngày trong tuần và cuối tuần trước. Giờ ngủ trung bình của nữ giới cao tuổi dao động trong 7,6 giờ/đêm so với 7,5 giờ/đêm của nam giới cao tuổi. Có lẽ, nam giới cao tuổi thức khuya hơn nữ giới cao tuổi. Tuy nhiên, sự khác biệt thời gian theo giới tính không có ý nghĩa thống kê. Rõ ràng, phát hiện này khá thống nhất với các nghiên cứu trước (Gauthier & Smeeting, 2000 & 2001; Kent & Stewart, 2007; Grapasa & Posel, 2016) cũng không tìm thấy sự khác biệt giới trong hoạt động chăm sóc bản thân. Bởi lẽ, hoạt động chăm sóc bản thân là hoạt động cơ bản của con người, nhằm thỏa mãn nhu cầu ăn uống, nghỉ ngơi của con người để sinh tồn.

Bảng 2: Kiểm định mối quan hệ giữa giới tính, nhóm tuổi và học vấn với khuôn mẫu sử dụng thời gian trong hoạt động chăm sóc bản thân (phút/ ngày)

Đặc điểm		Số lượng	Trong tuần			Cuối tuần		
			Trung bình	Độ lệch chuẩn	Anova/ P	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Anova/ P
Giới tính	Nam	190	835.89	166.91	0.311	826.99	135.32	0.424
	Nữ	209	819.45	155.56		815.71	146.40	
Nhóm tuổi	Từ 60-64 tuổi	144	810.49	154.61	0.000	813.11	139.61	0.162
	Từ 65-69 tuổi	149	805.30	166.63		812.85	148.95	
	Từ 70-75 tuổi	106	880.99	150.55		843.49	130.51	
Học vấn	Tiểu học và chưa đi học	150	855.97	154.26	0.046	828.76	151.19	0.091
	Cấp 2	71	817.11	165.72		795.89	136.91	
	Cấp 3	69	818.75	168.10		801.30	115.36	
	Từ trung cấp trở lên	104	801.15	158.09		840.38	142.78	

Nguồn: Kết quả khảo sát về NCT của tác giả, 2021.

Xét ở chiều cạnh tuổi tác, đây là một trong những đặc trưng có ý nghĩa đến sự phân bố thời gian của NCT trong hoạt động chăm sóc bản thân. Để phân tích mối quan hệ giữa tuổi tác với hoạt động này, nghiên cứu đã sử dụng phép kiểm định Pearson Correlation và kết quả cho thấy, xác suất xảy ra mối quan hệ giữa hai biến số tuổi tác và thời gian trung bình cho hoạt động chăm sóc bản thân là 20,1% với $\text{sig} < 0,05$ và có mối quan hệ cùng chiều. Đồng thời, nghiên cứu còn sử dụng một phép kiểm phân tích Anova để kiểm định chuyên sâu sự khác biệt giữa các nhóm tuổi với hoạt động chăm sóc bản thân. Kết quả cho thấy, có sự khác biệt trong các nhóm tuổi cả ngày trong tuần và cuối tuần, cụ thể nhóm 60- 64 tuổi khác với nhóm 70-75 tuổi; nhóm 65-69 tuổi khác với nhóm 70-75 tuổi. Sự khác biệt này được thể hiện rõ ở bảng 2. Có lập luận cho rằng, người trưởng thành tuổi càng cao thì càng ít ngủ. Điều này cũng được thể hiện qua kết quả khảo sát, số giờ ngủ trung bình mỗi đêm của người cao tuổi từ 60-64 tuổi là 7,65 giờ vào ngày trong tuần hôm trước khi phỏng vấn và 7,75 giờ/đêm vào ngày cuối tuần, giờ ngủ trung bình này giảm xuống còn 7,24-7,26 giờ/đêm ở NCT từ 70-75 tuổi. Thời gian chăm sóc bản thân bao gồm thời gian cho hoạt động thiết yếu ngủ. Mặc dù thời gian ngủ giảm dần theo tuổi nhưng thời gian trung bình chung của NCT dành cho hoạt động thiết yếu tăng dần theo tuổi, đặc biệt là nghỉ ngơi cho nên đã làm cho thời gian bình quân của mỗi NCT dành cho hoạt động chăm sóc bản thân khác nhau ở các nhóm tuổi. Vì thế, các bằng chứng kiểm định đã giúp cho nghiên cứu đưa ra kết luận rằng, tuổi càng cao thì thời gian dành cho hoạt động chăm sóc bản thân càng nhiều.

Xét ở chiều cạnh trình độ học vấn, giả thuyết nghiên cứu đặt ra rằng, NCT có trình độ học vấn cao thì càng ít sử dụng thời gian cho hoạt động chăm sóc cá nhân. Để phân tích mối quan hệ giữa trình độ học vấn với hoạt động này, nghiên cứu đã sử dụng phép kiểm định Pearson Correlation và kết quả cho thấy, trình độ học vấn và thời gian trung bình cho hoạt động chăm sóc bản thân có mối quan hệ ngược chiều. Xác suất diễn ra mối quan hệ giữa hai biến số này là 15,0% ($r = -0,15$) với ý nghĩa thống kê $p = 1\%$. Điều này cho thấy, trình độ học vấn có tác động không nhiều, chỉ có ý nghĩa đối với ngày trong tuần trước khi phỏng vấn. Đồng thời, để tìm kiếm mối quan hệ cụ thể giữa biến số trình độ học vấn với thời gian trung bình phân bổ cho hoạt động chăm sóc bản thân, nghiên cứu còn sử dụng phép kiểm định Anova để phân tích chuyên sâu mối quan hệ này. Kết quả kiểm định cho thấy, có sự khác biệt giữa những NCT có trình độ tiểu học/ không đi học với nhóm NCT có trình độ từ trung cấp trở lên. Không tìm thấy sự khác biệt giữa các nhóm còn lại. Sự khác biệt này được thể hiện ở bảng 2, NCT có học vấn từ tiểu học trở xuống có thời gian trung bình dành cho hoạt động chăm sóc bản thân vào ngày trong tuần hôm trước phỏng vấn là hơn 855,97 phút/ngày, cao hơn 54 phút/ngày của những người có trình độ từ trung cấp trở lên.

Bảng 3: Kiểm định mối quan hệ giữa các đặc trưng xã hội với khuôn mẫu sử dụng thời gian trong hoạt động chăm sóc bản thân

Đặc điểm		Số lượng	Trong tuần			Cuối tuần		
			Trung bình	Độ lệch chuẩn	Anova/ P	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Anova/ P
Tình trạng việc làm	Không	233	870.94	154.26	0.000	839.44	140.82	0.002
	Có	166	765.99	150.51		795.32	138.01	
	Có	280	810.59	156.71		822.54	149.95	

Nguồn: Kết quả khảo sát về NCT của tác giả, 2021.

Các bằng chứng kiểm định này cho phép nghiên cứu kết luận rằng, mối quan hệ nghịch giữa trình độ học vấn với thời gian trung bình dành cho hoạt động chăm sóc bản thân của NCT và có sự khác biệt giữa nhóm có trình độ tiểu học với nhóm học vấn từ trung cấp trở lên. Sự khác biệt này chỉ diễn ra vào ngày trong tuần. Như vậy, các bằng chứng nghiên cứu không chỉ khẳng định tính phù hợp của giả thuyết nghiên cứu đưa ra mà còn làm rõ giả thuyết đó là “có sự khác biệt giữa nhóm có học vấn từ tiểu học trở xuống với nhóm có học vấn từ trung cấp trở lên”.

Xét ở chiều cạnh tình trạng việc làm, bằng phương pháp kiểm định T-Test, nghiên cứu đã phân tích mối quan hệ giữa tình trạng việc làm với thời gian trung bình của mỗi NCT dành cho hoạt động chăm sóc bản thân. Kết quả số liệu ở bảng 3 cho thấy, có sự khác biệt về phân bổ quỹ thời gian giữa người còn tham gia với không tham gia hoạt động kinh tế cả ngày trong tuần và cuối tuần. NCT còn tham gia hoạt động kinh tế dành thời gian cho hoạt động chăm sóc bản thân khoảng 201,42 phút/ngày, tương đương với hơn 3 giờ/ngày vào ngày trong tuần và 178,09 phút/ngày, tương đương với gần 3 giờ/ngày vào cuối tuần trước ngày phỏng vấn, thấp hơn so với những NCT không còn tham gia hoạt động kinh tế. Sở dĩ là do, NCT còn tham gia hoạt động kinh tế phải dành thời gian cho hoạt động mưu sinh.

3.2. Mối quan hệ giữa khuôn mẫu sử dụng thời gian chăm sóc bản thân với sự hài lòng cuộc sống của người cao tuổi

Nghiên cứu đánh giá về sự hài lòng với cuộc sống của NCT thông qua các chỉ báo đánh giá hài lòng của Diener và cộng sự (1985) và kết quả cho thấy, mức độ đồng ý của các nhận định ở bảng 4 dao động từ 2,94 điểm đến 3,09 điểm. Độ lệch chuẩn của các nhận định này đều lớn hơn 1 và điều này có nghĩa là có sự chênh lệch giữa những người trả lời. Tỷ lệ phần trăm đã phản ánh được điều đó, mức độ đồng ý được phân tán về hai phía hoặc mức độ 1,2 hoặc mức độ 4,5. Các nhận định “điều kiện sống hiện nay của tôi là rất tốt” và nhận định “tôi đã thỏa mãn với cuộc sống của tôi hiện nay” đều đạt ở mức độ 3; trong khi đó, các nhận định còn lại chỉ ở trên mức độ 2. Nhìn tổng thể, mức độ hài lòng với cuộc sống của NCT ở mức độ 3.

Bảng 4: Mức độ đồng ý của người cao tuổi về một số nhận định đánh giá sự hài lòng

	Điều kiện sống của hiện nay là rất tốt	Tôi đã thỏa mãn với cuộc sống của tôi hiện nay	Tôi đã có những gì tôi muốn	Tôi gần như đã đạt được mục tiêu	Nếu có cơ hội lựa chọn một lần nữa thì vẫn không thay đổi
	(399)	(399)	(399)	(399)	(399)
Rất không đồng ý	14,5	13,0	13,8	11,8	12,0
Không đồng ý	17,3	17,5	22,6	25,1	22,6
Phân vân	19,5	20,6	22,1	24,1	23,1
Đồng ý	44,1	45,4	38,8	35,8	39,6
Rất đồng ý	4,5	3,5	2,8	3,3	2,8
<i>Trung bình</i>	<i>3,07</i>	<i>3,09</i>	<i>2,94</i>	<i>2,94</i>	<i>2,98</i>
Độ lệch chuẩn	1,12	1,13	1,13	1,10	1,10
Mức độ hài lòng			3,00		
Độ lệch chuẩn			1,02		

Nguồn: Kết quả khảo sát về NCT của tác giả, 2021.

Hoạt động chăm sóc bản thân là hoạt động cơ bản của con người, bao gồm các hoạt động thiết yếu hàng ngày và hoạt động ngủ. Trước hết, nghiên cứu xem xét mối quan hệ giữa hoạt động thiết yếu hàng ngày như vệ sinh cá nhân, ăn uống, nghỉ ngơi, giặt giũ, khám chữa bệnh với sự hài lòng cuộc sống của NCT. Nghiên cứu phân tích kiểm định Anova để so sánh sự khác biệt giữa các nhóm thời gian mà NCT dành cho hoạt động thiết yếu với sự hài lòng và kết quả được thể hiện ở bảng 5. Kết quả này chỉ thấy có ý nghĩa vào ngày hôm qua, sự hài lòng của nhóm NCT dành thời gian dưới 4 giờ/ngày cho hoạt động thiết yếu hàng ngày khác với nhóm NCT dành thời gian cho hoạt động này từ 4-7 giờ/ngày. Nếu NCT dành thời gian dưới 4 giờ thì sự hài lòng cao hơn so với nhóm NCT dành 4-7 giờ/ngày.

Bảng 5: Mối quan hệ giữa thời gian dành cho hoạt động cơ bản với sự hài lòng

	Nhóm thời gian cơ bản		Số lượng	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Anova	Post Hoc
Hôm qua	Dưới 4 giờ	(1)	72	3.25	0.92	P=0.034	(1)>(2) ^(*) (^(*) =5%)
	Từ 4-7 giờ	(2)	185	2.89	1.01		
	Từ 7 giờ trở lên	(3)	142	3.03	1.06		
	Tổng		399	3.00	1.02		
Cuối tuần	Dưới 4 giờ	(1)	52	3.23	0.96	P=0.140	
	Từ 4-7 giờ	(2)	214	2.96	1.01		
	Từ 7 giờ trở lên	(3)	133	2.97	1.06		
	Tổng		399	3.00	1.02		

Nguồn: Kết quả khảo sát về NCT của tác giả, 2021.

Bảng 5 cho thấy, một mặt NCT dành nhiều thời gian cho hoạt động thiết yếu thì sẽ hạn chế thời gian cho các hoạt động khác, đặc biệt là hoạt động thư giãn. Mặt khác, NCT dành nhiều thời gian cho hoạt động này thì thường là những người có sức khỏe không tốt. Để củng cố cho phân tích trên, nghiên cứu đã xem xét ở chiều cạnh sức khỏe của NCT trong mối quan hệ này và kết quả cho thấy, NCT có sức khỏe tốt dành thời gian dưới 4 giờ/ngày có mức độ hài lòng cuộc sống bình quân là 3,39 điểm, cao hơn so với 2,97 điểm của NCT có sức khỏe không tốt dành từ 4-7 giờ/ngày ($p=0,049$).

Câu hỏi đặt ra rằng, từng hoạt động thiết yếu có mối quan hệ như thế nào đối với sự hài lòng và kết quả cho thấy, hoạt động nghỉ ngơi là hoạt động có mối quan hệ ngược chiều với sự hài lòng cuộc sống vào ngày hôm qua ($r_1 = -0,139$, $p_1 = 0.027$). Sở dĩ là vì, theo NCT giải thích rằng, một mặt, hoạt động trong cuộc sống của họ diễn ra rất đơn điệu và nó cứ lặp đi lặp lại theo ngày tháng, cho nên họ cảm thấy rất tẻ nhạt. Mặt khác, sức khỏe không đảm bảo cho nên buộc họ chấp nhận sử dụng nhiều thời gian cho hoạt động nghỉ ngơi. Thiết nghĩ rằng, hạnh phúc của NCT là được nghỉ ngơi sau những năm tháng bươn chải mưu sinh. Tuy nhiên, nếu dành quá nhiều thời gian cho hoạt động nghỉ ngơi, chữa bệnh thì cuộc sống rất tẻ nhạt. Câu chuyện của cô Bi (tên nhân vật đã thay đổi) (PVS nữ, 62 tuổi, neo đơn, sống trong Trung tâm nuôi dưỡng NCT ở quận Bình Thủy) cho thấy, cô cũng thừa nhận rằng cuộc sống của cô ở trung tâm tốt hơn so với ở ngoài vì cô không phải lo nghĩ đến cơm, áo, thuốc men nhưng cô vẫn cảm thấy không hài lòng, bởi lẽ không gian chỉ gói gọn trong trung tâm và thời gian ngủ, nghỉ ngơi, bệnh tật chiếm hết quỹ thời gian.

Theo nghiên cứu của Ting-Fan Zhia và cộng sự (2016), NCT ngủ đủ giấc thì mức độ hài lòng của họ cao hơn so với những NCT ngủ không đủ giấc hoặc mất ngủ thường xuyên. Trên cơ sở này, nghiên cứu đã đặt ra giả thuyết rằng, NCT ở thành phố Cần Thơ ngủ dưới 7 giờ/đêm hoặc trên 8 giờ/đêm có mức độ hài lòng thấp hơn so với NCT ngủ đủ giấc (7-8 giờ/đêm). Phương pháp kiểm định T-Test cho thấy, NCT ngủ đủ giấc có mức độ hài lòng cao hơn so với nhóm NCT ngủ thiếu/quá nhiều trong một đêm vào ngày hôm qua (Bảng 6) và mối quan hệ này vào cuối tuần không có ý nghĩa thống kê. Giấc ngủ rất quan trọng đối với con người, cho nên nếu ngủ không đủ giấc hoặc quá nhiều là nguyên nhân ảnh hưởng đến sức khỏe của NCT (Ting -Fan Zhia, 2016). Kết quả khảo sát cũng cho thấy, NCT có sức khỏe tốt mà ngủ đủ giấc có sự hài lòng cao hơn so với những người ngủ không đủ giấc hoặc ngủ quá nhiều (3,03 so với 2,66; $p = 0,031$). Điều này cho thấy, ngủ đủ giấc có ý nghĩa đối với sự hài lòng cuộc sống của NCT có sức khỏe tốt. Bằng chứng số liệu ở bảng 6 đã góp phần khẳng định tính phù hợp của giả thuyết “ngủ đủ giấc có mối quan hệ với sự hài lòng cuộc sống của NCT”.

Bảng 6: Mối quan hệ giữa thời gian ngủ với sự hài lòng cuộc sống của người cao tuổi

	Nhóm thời gian ngủ	Số lượng	Trung bình	Độ lệch chuẩn	T-Test
Cuối tuần	Đủ giấc (7-8 giờ)	255	3.50	0.99	P=0.435
	Thiếu/quá nhiều (<7 giờ hoặc >8 giờ)	144	2.38	1.07	
Hôm nay	Đủ giấc (7-8 giờ)	310	3.42	1.01	P=0.025
	Thiếu/quá nhiều (<7 giờ hoặc > 8giờ)	89	2.46	1.05	

Nguồn: Kết quả khảo sát về NCT của tác giả, 2021.

4. Kết luận

Như vậy, hoạt động chăm sóc bản thân là hoạt động không thể thiếu trong đời sống sinh hoạt hàng ngày của NCT. Nếu quỹ thời gian của mỗi người là 24 giờ thì NCT đã sử dụng khoảng 40% tổng thời gian của ngày dành cho hoạt động chăm sóc bản thân. Rõ ràng, lý thuyết nhu cầu của Maslow đã tỏ ra phù hợp đối với sự tham gia các hoạt động chăm sóc bản thân của NCT. Theo Maslow, ăn uống, ngủ, nghỉ ngơi, vệ sinh cá nhân, khám bệnh, giặt giũ là những nhu cầu cơ bản để con người tồn tại. Khi con người thật sự có nhu cầu thì họ mới dành nhiều thời gian tham gia các hoạt động để đạt được và thỏa mãn nhu cầu đó. Các bằng chứng nghiên cứu cho thấy, đa số NCT dành nhiều thời gian để tham gia các hoạt động chăm sóc bản thân và họ đã sử dụng thời gian cho từng hoạt động liên quan đến chăm sóc bản thân là khác nhau, bởi lẽ là do xuất phát từ nhu cầu của NCT đối với các hoạt động đó.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, tuổi càng cao thì thời gian dành cho hoạt động chăm sóc bản thân càng nhiều. NCT có trình độ học vấn càng cao, NCT còn tham gia hoạt động kinh tế thì ít sử dụng thời gian cho chăm sóc bản thân.

Khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động này có mối quan hệ với sự hài lòng cuộc sống NCT. NCT sử dụng thời gian này với một lượng thời gian nhất định (dưới 4 giờ/ngày) thì có sự hài lòng càng cao. Ngủ đủ giấc có mối quan hệ cùng chiều với sự hài lòng cuộc sống của NCT. Điều này cho thấy, sử dụng thời gian cho hoạt động chăm sóc bản thân hàng ngày quá nhiều không

mang lại hạnh phúc thật sự cho NCT. Bằng chứng này là cơ sở để khuyến khích NCT không nên dành nhiều thời gian cho hoạt động chăm sóc bản thân mà cần phân bổ thời gian hợp lý cho hoạt động này và các hoạt động khác.

Có thể nói, những phát hiện nghiên cứu trên là cơ sở để tham vấn chính sách chăm sóc NCT đối với lãnh đạo thành phố Cần Thơ. Thành phố Cần Thơ cần tạo điều kiện cho NCT tham gia hoạt động tạo thu nhập phù hợp với tuổi tác, sức khỏe nhằm giúp cho họ có được thu nhập và hạn chế thời gian cho những hoạt động diễn ra trong nhà; khuyến khích NCT tham gia nhiều hoạt động thư giãn ngoài trời. Điều này giúp cho NCT thành phố “sống vui, sống khỏe, sống có ích” trong những năm tháng cuối đời.

Tài liệu tham khảo

1. Chu Khắc (1988), “Vấn đề quỹ thời gian trong sinh hoạt gia đình hàng ngày”, Tạp chí *Xã hội học*, số 3, 4.
2. Cục Thống kê thành phố Cần Thơ (2019), *Kết quả điều tra dân số và nhà ở 2019 ở thành phố Cần Thơ*, Cần Thơ.
3. Quốc hội (2009), *Luật Người cao tuổi*.
4. Tổng cục Thống kê (2019), *Kết quả điều tra dân số và nhà ở năm 2019*, Nxb Thống kê, Hà Nội.
5. UNFPA (2011), *Già hóa dân số và người cao tuổi Việt Nam: Thực trạng, dự báo và một số khuyến nghị*, Hà Nội.
6. Cappuccio, F.P., D'elia L., Strazzullo, P., Miller, M.A., (2010), “Quantity and quality of sleep and incidence of type 2 diabetes”, *Diabetes Care*, No. 33.
7. Chatzitheochari, S., Arber, S., (2009), “Lack of sleep, work and the long hours culture: evidence from the UK time use survey”, *Work, Employment & Society*, No. 23.
8. CESCR (1995), “General Comment No. 6”, *The economic, social and cultural rights of older persons*.
9. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., and Griffin, S. (1985). “The Satisfaction with Life Scale”, *Journal of Personality Assessment*, No. 49.
10. Grapsa, E and Posel, D., (2016), “Sequencing the real time of the elderly: Evidence from South Africa”, *Demographic Research*, Vol. 35, Article 25.
11. Hill, S.M., (1985), “Patterns of time use”, Time, goods and well-being, Institute for social Research, University of Michigan.
12. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, M.S., và cộng sự (2015), “National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary”, *Sleep Health*, Vol. 1(1).
13. ILO (1967), “Convention C128 - Invalidity, Old-Age and Survivors' Benefits Convention”, No. 128.
14. Kay, B.D., and Dzierzewski, M.J., (2015), “Sleep in the Context of Healthy Aging and Psychiatric Syndromes”, *Sleep Med Clin*, Vol. 10 (1).
15. Kent, K.R and Stewart, J (2007), How do older American spend their time? Time uses studies: Older Americans, Monthly labor review, May 2007.
16. Ohayon, M.M., (2004), “Interactions between sleep normative data and sociocultural characteristics in the elderly”, *Journal Psychosom Research*, No. 56.
17. Mckinnon, L.A., (1992), “Time use for self - care, productivity, and leisure among elderly Canadians”, *CJOT*, Vol. 38, No. 2.
18. McKenna, K., Broome, K., Liddle, J., (2007), “What older people do: Time use and exploring the link between role participation and life satisfaction in people aged 65 years and over”, *Australian Occupational Therapy Journal*, Vol. 54, No. 4.

19. Moss, M & Lawton, M.P., (1982), “Time budgets of older people: a window on four life styles”, *Journal of Gerontology*, 37.
20. Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978), “Avowed happiness as an overall assessment of life”, *Social Indicators Research*, 5.
21. Szalai, A., Converse, P., Feldheim, P., Schuch, F., & Stone, P., (1972), *The use of time*, The Hague: Mouton.
22. Ziqi Zhang, Zhi Qiu (2020), Exploring Daily Activity Patterns on the Typical Day of Older Adults for Supporting Aging-in-Place in China’s Rural Environment, *Int J Environ Res Public Health*.17(22): 8416.
23. 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.
24. Nguyễn Thị Xuân Mai (2019), “Đo lường sự hài lòng với cuộc sống”, <http://consosukien.vn/do-luong-su-hai-long-voi-cuoc-song.htm>, truy cập ngày 16/02/2021.