

# Khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn của người cao tuổi thành phố Cần Thơ

Phan Thuận\*

**Tóm tắt:** Mục đích của bài viết là phân tích thực trạng khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn của người cao tuổi và các yếu tố ảnh hưởng đến khuôn mẫu này. Bài viết đã sử dụng kết quả khảo sát 399 người cao tuổi được lựa chọn từ 6 quận, huyện của thành phố Cần Thơ. Kết quả cho thấy, người cao tuổi thành phố Cần Thơ đã sử dụng dao động 4,4 giờ - 4,6 giờ/ngày cho hoạt động thư giãn tùy thuộc vào ngày trong tuần hay cuối tuần. Thời lượng dành cho hoạt động thư giãn của người cao tuổi cũng khác nhau theo từng đặc điểm như tuổi, giới tính, mức sống, tình trạng có hay không có lương hưu. Sự khác biệt này là cơ sở để tham vấn chính sách chăm sóc xã hội đối với người cao tuổi thành phố Cần Thơ, giúp họ sống vui, sống khỏe và sống có ích.

**Từ khóa:** Khuôn mẫu sử dụng thời gian; Hoạt động thư giãn; Người cao tuổi; Thành phố Cần Thơ.

**Phân loại ngành:** Xã hội học

**Ngày nhận bài:** 19/4/2022; ngày chỉnh sửa: 19/2/2023; ngày duyệt đăng: 15/3/2023.

## 1. Giới thiệu nghiên cứu

Khuôn mẫu sử dụng thời gian được xem xét là “tổng số lượng thời gian được sử dụng cho nhiều hoạt động hàng ngày và sự biến đổi sử dụng thời gian thông qua ba chiều cạnh khác nhau như đặc trưng nhân khẩu, đặc trưng vùng miền theo địa lý và không gian và đặc trưng theo mùa trong năm” (Hill, 1985). 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

---

\* TS., Học viện Chính trị - Hành chính khu vực IV.

(Chu Khắc, 1998). Sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn là một trong những chiều cạnh của khuôn mẫu sử dụng thời gian.

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 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” (Chu Khắc, 1988). Theo Dridea và Sztruten (2013), “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 và thời gian đáp ứng nhu cầu thiết yếu của cá nhân thì chúng ta sẽ có thời gian nhàn rỗi (Dridea & Sztruten, 2013: 210). Một quan niệm khác cũng cho rằng, “thời gian nhàn 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 (Kelly, 1996). Ở Việt Nam, khái niệm “*thời gian nhàn 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 (Nguyễn Tuấn Minh, 2009: 61). Như vậy, thời gian nhàn rỗi có thể hiểu là khoảng thời gian mà con người không sử dụng cho mục đích kiếm sống hoặc những hoạt động cần thiết khác.

Người cao tuổi (NCT) là nhóm xã hội có lối sống đặc thù (Trịnh Duy Luân, 1992) và bộ phận cấu thành của xã hội. Phân tích thời gian rỗi có ý nghĩa quan trọng đối với phát triển cá nhân và xã hội. Điều này càng có ý nghĩa quan trọng đối với chất lượng và sự hài lòng với cuộc sống của NCT. Thật vậy, hoạt động trong thời gian rỗi không chỉ giúp cho NCT cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần (Sala và cộng sự, 2019; Zhang Li và Cui Zhenhui, 2017; Singh và Kiran, 2014; Choo, 2002) mà còn góp phần cải thiện các mối quan hệ xã hội của NCT (Joloza, 2013; Forsman và cộng sự, 2012; Wang và cộng sự, 2006; Chang, 2004) và giảm sự phiền muộn, chống lại stress (Dergance, 2003: 865; Roh và cộng sự, 2015).

Hoạt động thư giãn (leisure activities) là những hoạt động được thực hiện trong thời gian rỗi, nó là một những thành phần chính của lối sống. Sau nghỉ hưu, thời gian dành cho hoạt động thư giãn chiếm một phần tương đối lớn trong cuộc sống hàng ngày của người cao tuổi (Wang và cộng sự, 2012). Các nghiên cứu (Kaufman và cộng sự, 2018; Arriagada, 2018) đã chia hoạt động trong thời gian nhàn rỗi theo hai nhóm: thụ động và tích cực. Hoạt động thụ động gồm có: xem tivi hoặc phim, nghe nhạc/đài; hoạt động tích cực gồm

đọc sách, có tham gia các hoạt động tôn giáo, tổ chức xã hội và hoạt động liên quan đến cộng dân, giao tiếp và hòa nhập xã hội, tham gia vào các hoạt động thư giãn thể chất, sử dụng công nghệ. Trước đó, nghiên cứu của tác giả Gauthier và Smeeding (2000) 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 nhàn rỗi bao gồm những hoạt động thư giãn tích cực và văn hóa, thư giãn xã hội và thư giãn thụ động. Trong khi đó, nhóm tác giả Verghese và cộng sự (2003) thì không phân chia thành thụ động và tích cực mà phân chia hoạt động thời gian nhàn rỗi gồm có hai loại: (1) Hoạt động thư giãn nhận thức và (2) Hoạt động thể chất. Một quan niệm khác về hoạt động trong thời gian nhàn rỗi của nhóm tác giả Horgas và cộng sự (1998) không “gọi tên” cho các nhóm hoạt động trong thời gian rỗi mà phân tích một cách cụ thể, gồm: đọc sách, xem tivi, hoạt động văn hóa, hoạt động giáo dục, hoạt động thể thao, giải trí, làm việc, đi dạo, du ngoạn, viết lách, chơi game, nghe radio, đi nhà thờ, hoạt động chính trị và hoạt động thư giãn khác. Cùng quan niệm này, tác giả Sniadek và Zajadacz (2010) cũng cho rằng, hoạt động trong thời gian rỗi của NCT là những hoạt động như đi nhà thờ, đọc sách, chơi thể thao, đi du lịch... Khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn của NCT còn phụ thuộc vào tuổi tác, giới tính, tình trạng việc làm, tài chính và sức khỏe (Ana và cộng sự, 2013; Chang và cộng sự, 2015; Dosman và cộng sự, 2006; Gauthier và Smeedin, 2003; Grapsa và Posel, 2016; Stobert và cộng sự, 2005).

Theo Hill (1985) nhật ký hàng ngày (gồm những ngày trong tuần và cuối tuần) của mỗi cá nhân là cơ sở để so sánh khuôn mẫu sử dụng thời gian cho những ngày trong tuần. Điều này có thể hiểu rằng, thông qua những hoạt động của cá nhân vào các ngày trong tuần và cuối tuần thì có thể xác định được khuôn mẫu sử dụng thời gian, vì những hoạt động này có tính lặp lại của cá nhân vào những ngày trong tuần và cuối tuần. Như vậy, nhật ký được ghi chép từng hoạt động thư giãn vào các ngày bình thường trong tuần và cuối tuần với một lượng thời gian cụ thể của NCT là cơ sở xác định khuôn mẫu sử dụng thời gian thư giãn.

Thành phố Cần Thơ là một trong những trung tâm phát triển kinh tế - xã hội ở đồng bằng sông Cửu Long. Trong 10 năm (2009-2019), tỷ trọng dân số 60 tuổi trở lên (60+) ở thành phố Cần Thơ tăng nhanh từ 7,76% của năm 2009 lên 11,98% của 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 Cần Thơ, 2019). Điều này cho thấy, cấu trúc tuổi dân số thành phố Cần Thơ đã có chuyển đổi theo xu hướng già hóa. Tuy nhiên, chủ đề nghiên cứu NCT ở thành phố Cần Thơ nói chung, khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn của NCT còn “bỏ ngõ”. Do đó, mục đích của bài viết này là phân tích thực trạng sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn và làm cơ sở để tham vấn chính sách chăm sóc NCT, giúp các cụ sống vui, sống khỏe và sống có ích.

## 2. Phương pháp nghiên cứu

Để đánh giá thực trạng khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn của NCT ở thành phố Cần Thơ, 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 1 của năm 2021. Đối tượng NCT từ 60-75 tuổi ở 6 quận, huyện thành phố Cần Thơ như 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, 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 NCT, 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 trước 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 trước 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 22,6%. Với 399 người cao tuổi 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, đa số NCT còn tham gia hoạt động kinh tế dành nhiều thời gian cho hoạt động thư giãn và có sự khác biệt giữa đặc điểm nhân khẩu - xã hội. Để kiểm định giả quyết này, nghiên cứu đã sử dụng các phép kiểm định như phân tích Pearson Correlation, phân tích Anova.

### 3. Kết quả nghiên cứu

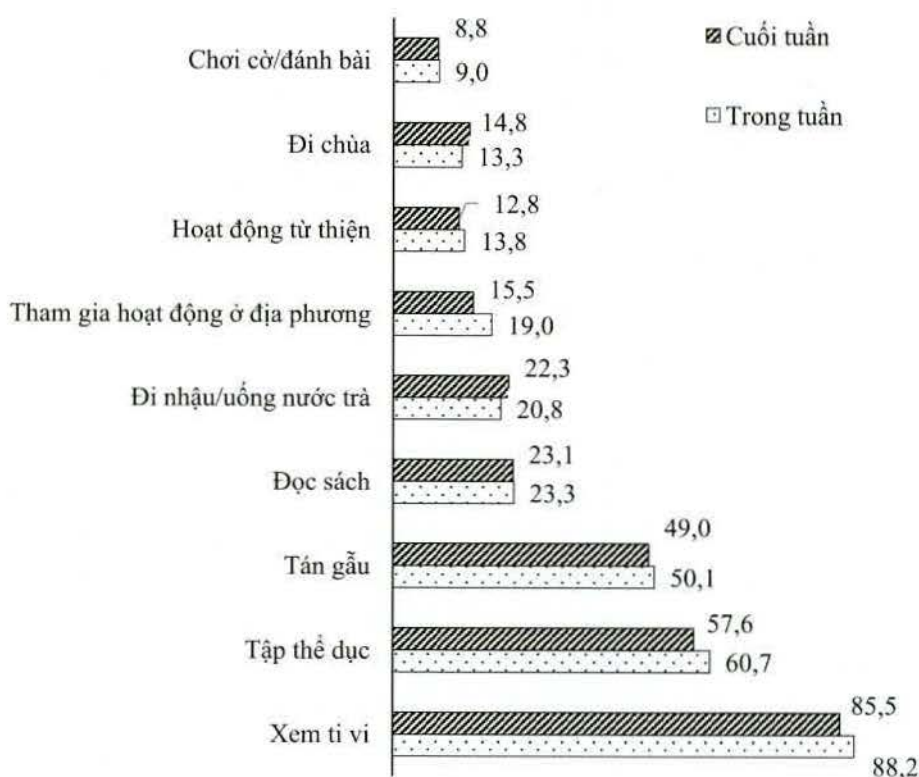
#### *3.1. Thực trạng khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn của người cao tuổi thành phố Cần Thơ*

Các nghiên cứu trước đây đã cho thấy hoạt động trong thời gian rỗi của NCT rất đa dạng như xem tivi, đọc sách báo, hoạt động từ thiện, đi chùa, tham gia các sự kiện văn hóa. Trên cơ sở này, nghiên cứu đã xây dựng nhật ký hoạt động trong một ngày để phân tích hoạt động thư giãn của NCT. Kết quả khảo sát ở thành phố Cần Thơ cho thấy, có 94,7% NCT cho rằng họ có tham gia hoạt động thư giãn vào ngày trong tuần của ngày hôm trước và 84,7% NCT tham gia hoạt động này vào các ngày cuối tuần trước; trong đó, tỷ lệ NCT xem tivi chiếm 88,2% vào ngày trong tuần và 85,5% vào ngày cuối tuần. Tiếp đến là tập thể dục các ngày trong tuần chiếm 60,7% và 57,6% vào các ngày cuối tuần và thấp nhất là hoạt động chơi đánh cờ/đánh bài chiếm dưới 10% vào các ngày trong tuần và cuối tuần (Biểu 1). Nhìn chung, tỷ lệ NCT tham gia hoạt động thư giãn vào ngày hôm trước nhiều hơn so với ngày cuối tuần. Điều này là do người cao tuổi muốn dành nhiều thời gian cho các hoạt động sinh hoạt của gia đình vào các ngày cuối tuần.

Theo cách phân loại của các Kaufman và cộng sự (2018), Arriagada (2018), hoạt động trong thời gian rỗi của NCT có 2 loại: thụ động như xem tivi, nghe đài, và tích cực như các hoạt động xã hội, giao tiếp, thể thao... Trong khi đó, tác giả Verghese và cộng sự (2003: 2513) cho rằng hoạt động trong thời gian rỗi gồm hoạt động nhận thức như đọc sách báo, xem tivi và hoạt động thể chất như tập thể dục, đi dạo, tham gia các hoạt động ngoài trời... Với các cách phân loại này, người cao tuổi ở thành phố Cần Thơ có tham gia đầy đủ các hoạt động

có cả hoạt động thụ động và tích cực; nhận thức và thể chất. Trong đó, người cao tuổi đã tham gia nhiều hoạt động thư giãn tích cực nhưng tỷ lệ chiếm không cao, ngoại trừ tập thể dục và tán gẫu; trong khi đó, hoạt động thư giãn thụ động như xem tivi/nghe đài chiếm khá cao.

**Biểu 1. Hoạt động trong thời gian rỗi của người cao tuổi (%)**



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

Tổng lượng thời gian trung bình dành cho hoạt động thư giãn của NCT vào ngày hôm trước là 279,15 phút/ngày, tương đương với 4,6 giờ/ngày và thời gian này giảm xuống 263,56 phút/ngày, tương đương với 4,4 giờ/ngày vào những cuối tuần (xem bảng 1), không có sự chênh lệch nhiều về thời gian trung bình cho hoạt động này giữa ngày hôm trước và cuối tuần. Độ lệch chuẩn của phân bố thời gian cho thư giãn ngày hôm trước và ngày cuối tuần cho thấy, thời gian của NCT cho hoạt động này vào ngày hôm trước ít có sự chênh lệch hơn so với ngày cuối tuần, tức là thời gian dành cho hoạt động này khá ổn định giữa các ngày.

**Bảng 1. Thời gian trung bình của người cao tuổi phân bổ vào các hoạt động thư giãn (phút/ngày)**

|                                                         | Số<br>lượng | Ít           | Nhiều      | Trung<br>bình | Độ lệch<br>chuẩn |
|---------------------------------------------------------|-------------|--------------|------------|---------------|------------------|
| <b><i>Thời gian thư giãn của ngày hôm qua</i></b>       | <b>381</b>  | <b>15,00</b> | <b>700</b> | <b>279,15</b> | <b>132,20</b>    |
| + Xem ti vi                                             | 361         | 10           | 480        | 143,71        | 72,89            |
| + Đọc sách, báo, nghiên cứu tài liệu, tin tức trên mạng | 87          | 10           | 140        | 53,39         | 32,17            |
| + Tập thể dục                                           | 240         | 10           | 180        | 42,90         | 22,15            |
| + Tán gẫu                                               | 203         | 10           | 180        | 64,14         | 37,35            |
| + Đi nhậu                                               | 81          | 15           | 180        | 97,22         | 55,06            |
| + Chơi cờ                                               | 33          | 30           | 180        | 85,61         | 48,73            |
| + Đi chùa                                               | 58          | 30           | 180        | 85,34         | 44,69            |
| + Tham gia hoạt động ở địa phương                       | 71          | 30           | 180        | 92,54         | 43,35            |
| + Hoạt động từ thiện                                    | 50          | 20           | 180        | 82,50         | 43,16            |
| <b><i>Thời gian thư giãn của ngày cuối tuần</i></b>     | <b>374</b>  | <b>10,00</b> | <b>720</b> | <b>263,56</b> | <b>140,58</b>    |
| + Xem ti vi                                             | 348         | 15           | 720        | 133,43        | 80,05            |
| + Đọc sách, báo, nghiên cứu tài liệu, tin tức trên mạng | 92          | 12           | 150        | 51,71         | 31,03            |
| + Tập thể dục                                           | 230         | 10           | 120        | 42,30         | 21,01            |
| + Tán gẫu                                               | 200         | 15           | 260        | 62,23         | 36,42            |
| + Đi nhậu                                               | 89          | 10           | 240        | 96,35         | 57,55            |
| + Chơi cờ                                               | 35          | 30           | 420        | 89,00         | 71,10            |
| + Đi chùa                                               | 59          | 20           | 300        | 83,64         | 50,96            |
| + Tham gia hoạt động ở địa phương                       | 62          | 20           | 240        | 84,11         | 55,75            |
| + Hoạt động từ thiện                                    | 51          | 15           | 180        | 65,98         | 36,84            |

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

Xét theo từng hoạt động cụ thể, xem tivi/nghe đài là một trong những hoạt động được NCT đã dành thời gian nhiều nhất, với thời gian trung bình từ 2,2 giờ - 2,4 giờ/ngày vào ngày hôm trước và ngày cuối tuần. Phát hiện này tương tự với các nghiên cứu trước đây cũng cho thấy, người cao tuổi đã dành nhiều thời gian cho hoạt động xem ti vi/nghe đài (Lee và cộng sự, 2014; Ziqi Zhang và cộng sự,

2020). Có thể nói, đây là hoạt động thư giãn khá phổ biến mà NCT thường lựa chọn, bởi vì sự thuận tiện của nó cũng như sự đa dạng, phong phú của chương trình trên truyền hình, phát thanh.

*“Chủ đầu có biết lên mạng, chỉ xem tivi thôi. Bọn trẻ đi làm hết, còn mình chủ ở nhà ra vào rồi mở ti vi xem thôi. Với lại, tivi có rất nhiều chương trình hay nữa”* (PVS, Nam, 74 tuổi, không làm gì, nông thôn, huyện Phong Điền).

Hoạt động tán gẫu với bạn, hàng xóm và người thân là hoạt động chiếm thời gian gần 1 giờ/ngày cả vào ngày hôm trước và cuối tuần. Hoạt động này không có sự khác biệt nhiều giữa ngày hôm trước và cuối tuần và điều này cũng cho thấy, hoạt động giao tiếp với những xung quanh là một những hoạt động cần thiết để duy trì các mối quan hệ xã hội của NCT, nhờ đó NCT cảm thấy vui bớt sự cô đơn khi tuổi già.

Hoạt động tập thể dục là hoạt động để giúp NCT duy trì tình trạng sức khỏe cho nên thời gian trung bình của mỗi NCT dành cho hoạt động này cũng duy trì từ  $\frac{3}{4}$  giờ/ngày vào ngày hôm trước và cuối tuần. Độ lệch chuẩn về thời gian của hoạt động không chênh lệch nhiều và điều này cho thấy, người cao tuổi thành phố Cần Thơ dành thời gian cho hoạt động khá ổn định. Theo khuyến cáo nói chung, người trưởng thành 65 tuổi trở lên có thể vận động ít nhất 150 phút/tuần, giảm thời gian ngồi hoặc nằm trong thời gian dài và điều này giúp cho cải thiện sức khỏe và năng động hơn. Người cao tuổi ở thành phố Cần Thơ đã vận động dao động khoảng 336 phút/tuần. Như vậy, thời gian trung bình của mỗi NCT dành cho hoạt động tập thể dục là hoàn toàn phù hợp.

Một vấn đề đáng lưu ý đối với hoạt động thư giãn của NCT, hoạt động đi nhậu/uống trà cũng được NCT thành phố Cần Thơ dành thời gian trung bình hơn 1,5 giờ/ngày cả ngày hôm trước và những ngày cuối tuần (Bảng 1), thậm chí có trường hợp dành thời gian cho hoạt động này lên đến 240 phút/ngày. Bởi lẽ, nhậu, uống trà là một trong những hoạt động khá phổ biến của người già. Ở đồng bằng sông Cửu Long, nhậu/uống trà đã trở thành một nét văn hóa của miền sông nước. Nếu với tư cách giao lưu thì nhậu là mang tính ý nghĩa tích cực; tuy nhiên, nhậu với tư cách là sở thích, “đam mê” thì ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe, đặc biệt đối với NCT. Rõ ràng, hoạt động này, đặc biệt là nhậu vừa góp phần tạo ra mối quan hệ xã hội, giảm bớt sự cô đơn; song nó cũng ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần nếu quá lạm dụng nó.

Bên cạnh đó, người cao tuổi ở thành phố Cần Thơ cũng có dành thời gian cho các hoạt động thư giãn tích cực đọc sách, đi chùa; làm từ thiện, chơi cờ khoảng dưới 1,5 giờ/ngày vào ngày hôm trước và cuối tuần. Các nghiên cứu

trước đây cho thấy, nếu NCT dành nhiều thời gian cho hoạt động thư giãn tích cực như đọc sách báo, tham gia hoạt động xã hội, tôn giáo thì góp cải thiện sức khỏe, nhận thức và các mối quan hệ xã hội. Do đó, cần khuyến khích NCT dành nhiều thời gian tham gia các hoạt động này nhằm giúp họ có thể sống vui, sống khỏe và sống ích.

### ***3.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn của người cao tuổi thành phố Cần Thơ***

Phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn nhằm tìm kiếm những giải pháp để giúp NCT có thể sống vui và sống khỏe trong những năm tháng của tuổi già. Bằng nhiều phương pháp kiểm định, nghiên cứu đã nhận thấy có một số yếu tố có ảnh hưởng đến sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn của NCT ở thành phố Cần Thơ được thể hiện như sau:

*Yếu tố giới tính*, các nghiên cứu trước đây đều khẳng định nam giới cao tuổi có thời gian dành cho hoạt động thư giãn nhiều hơn nữ giới cao tuổi và sự khác biệt này còn tùy thuộc vào các loại hình thư giãn (Cowgill và Baulch, 1962, Storber và cộng sự, 2005; Arriagada, 2018). Phân tích mối tương quan chéo giữa tỷ lệ NCT tham gia các hoạt động thư giãn vào ngày trước ngày phỏng vấn cho thấy, hoạt động xem tivi của nam giới cao tuổi chiếm 86,4% so với 88,4% của nữ; tỷ lệ này vào ngày cuối tuần là 87,1% của nữ giới cao tuổi so với 83,7% của nam. Hoạt động đọc sách/báo/nghiên cứu tài liệu của nam giới cao tuổi là 25,3% vào ngày trong tuần và 26,2% vào ngày cuối tuần; tỷ lệ này của nữ giới cao tuổi vào ngày trong tuần và cuối tuần lần lượt là 21,5% và 24,6%. Hoạt động đi thể dục, tán gẫu trò chuyện của nữ giới cao tuổi hơn nam giới cao tuổi cả những ngày trong tuần và cuối tuần. Hoạt động nhậu/uống trà, chơi đánh cờ/đánh bài nam giới cao tuổi nhiều hơn nữ giới cao tuổi. Hoạt động đi chùa theo khảo sát ở Cần Thơ cho thấy kết quả nam giới tham gia nhiều hơn nữ giới cao tuổi. Hoạt động từ thiện nam giới và nữ giới cao tuổi như nhau. Xét ở khía cạnh sử dụng thời gian, bằng phương pháp kiểm định Anova, nghiên cứu nam giới cao tuổi có sử dụng nhiều thời gian cho hoạt động thư giãn hơn so với nữ giới cao tuổi, chênh lệch này khoảng 60 phút vào cả ngày trong tuần và cuối tuần (Bảng 2). Các bằng chứng này cho thấy, có sự khác nhau giữa nam giới và nữ giới cao khi tham gia từng hoạt động thư giãn. Trong đó, nam giới cao tuổi phân bổ thời gian cho hoạt động thư giãn nhiều hơn so với nữ giới cao tuổi. Sự cách biệt về sử dụng thời gian vào hoạt động này giữa nam và nữ cao tuổi không lớn. Điều này cho thấy, nữ giới cao tuổi ở thành phố Cần Thơ đã bắt đầu dành thời gian hưởng thụ đời sống tinh thần cho bản thân mình. Nam

giới cao tuổi cũng bắt đầu tham gia nhiều hoạt động được xem là hoạt động của phụ nữ như đi chùa/nhà thờ, tham gia từ thiện... Có thể nói, khuôn mẫu giới không còn chi phối quá khắt khe đối với sự lựa chọn hoạt động thư giãn của NCT trên địa bàn thành phố Cần Thơ.

**Bảng 2. Mô tả sử dụng thời gian của NCT trong hoạt động thư giãn theo các đặc trưng nhân khẩu học**

| Đặc điểm  |                             | Trong tuần<br>(N=381) |               |                                        | Cuối tuần<br>(N=374) |               |                                        |
|-----------|-----------------------------|-----------------------|---------------|----------------------------------------|----------------------|---------------|----------------------------------------|
|           |                             | Trung bình            | Độ lệch chuẩn | P                                      | Trung bình           | Độ lệch chuẩn | P                                      |
| Giới tính | Nam                         | 241,00                | 138,01        | 0,040                                  | 242,97               | 149,09        | 0,030                                  |
|           | Nữ                          | 181,32                | 141,61        |                                        | 183,43               | 158,12        |                                        |
| Nhóm tuổi | Từ 60-64 tuổi (1)           | 277,33                | 147,98        | 0,046<br>(3)>(2)                       | 266,12               | 168,39        | 0,016<br>(3)>(2)                       |
|           | Từ 65-69 tuổi (2)           | 263,20                | 114,34        |                                        | 240,14               | 117,94        |                                        |
|           | Từ 70-75 tuổi (3)           | 303,27                | 130,97        |                                        | 292,14               | 124,87        |                                        |
| Học vấn   | Tiểu học và chưa đi học (1) | 266,40                | 130,64        | 0,000<br>(4)>(1)<br>(4)>(2)<br>(4)>(3) | 240,73               | 133,73        | 0,000<br>(4)>(1)<br>(4)>(2)<br>(4)>(3) |
|           | Cấp 2 (2)                   | 230,08                | 106,26        |                                        | 225,95               | 113,27        |                                        |
|           | Cấp 3 (3)                   | 263,60                | 127,35        |                                        | 276,67               | 152,84        |                                        |
|           | Từ trung cấp trở lên (4)    | 333,85                | 135,70        |                                        | 309,36               | 147,46        |                                        |

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

*Yếu tố nhóm tuổi*, giả thuyết nghiên cứu đặt ra “tuổi càng cao thì thời gian dành cho hoạt động thư giãn càng nhiều”. Để kiểm định giả thuyết này, nghiên cứu đã sử dụng phương pháp kiểm định Pearson Correlation và kết quả cho thấy, tuổi tác có mối quan hệ cùng chiều với khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn. Nhằm làm rõ hơn mối quan hệ này, nghiên cứu đã sử dụng phép kiểm định Anova cho thấy, nhóm NCT từ 70-75 tuổi có thời gian dành cho hoạt động thư giãn nhiều hơn so với các nhóm tuổi. Tuy nhiên, chỉ có sự khác biệt giữa nhóm tuổi 70-75 với nhóm tuổi 65-69 có ý nghĩa thống kê (Bảng 2). Như vậy, yếu tố tuổi chỉ phối khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn chỉ diễn ra ở nhóm tuổi từ 65 trở lên. Có lẽ nhóm tuổi này có chung đặc điểm

thời gian dành cho hoạt động tạo thu nhập và việc nhà ít hơn so với nhóm tuổi từ 60-64.

*Yếu tố trình độ học vấn*, bằng kiểm định Pearson Correlation cho thấy, biến số trình độ học vấn với sử dụng thời gian của NCT cho hoạt động thư giãn có mối quan hệ thuận cả ngày trong tuần và cuối tuần. Tác động của mối quan hệ với  $r_1=0,159$  có nghĩa là chiếm 15,9% của ngày trong tuần và  $r_2=0,175$ , có nghĩa là chiếm 17,5% của ngày cuối tuần. Để làm rõ mối quan hệ này, nghiên cứu đã sử dụng phép kiểm định Anova để tìm ra sự khác biệt trong các nhóm học vấn và kết quả cho thấy, người cao tuổi có trình độ từ trung cấp trở lên thì khác biệt với các nhóm học vấn còn lại (Bảng 2). Người cao tuổi có trình độ học vấn từ trung cấp trở lên có thời gian trung bình cho hoạt động thư giãn vào ngày trong tuần và cuối tuần là cao nhất và thấp nhất nhóm NCT có học vấn ở bậc tiểu học và chưa bao giờ đến trường. Sự chênh lệch này khoảng 1-1,2 giờ/ngày tùy thuộc vào ngày trong tuần và cuối tuần. Kết quả này đã gợi ra suy luận rằng, phải chăng người cao tuổi có trình độ học vấn thấp ít quan tâm đến các hoạt động thư giãn và điều này đã ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng cuộc sống của NCT ở các nhóm trình độ học vấn thấp. Như vậy, bằng các phép kiểm định đã khẳng định biến số học vấn có mối quan hệ với sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn.

*Yếu tố thu xếp cuộc sống*, NCT sống một mình sử dụng thời gian thư giãn là 225,77 phút/ngày so với 283,06 phút/ngày của NCT không sống một mình vào ngày hôm trước; tương tự, vào ngày cuối tuần thì thời gian cho hoạt động thư giãn lần lượt là 233,83 phút/ngày của NCT sống một mình so với 266,15 phút/ngày của NCT không sống một mình. Như vậy, NCT sống một mình ít dành thời gian thư giãn hơn so với nhóm NCT không sống một mình. Sự khác biệt này dao động từ 30-60 phút/ngày cả ngày trong tuần và cuối tuần. Bằng chứng này cho phép suy luận rằng, người cao tuổi sống một mình rất dễ rơi vào trạng thái sự cô đơn. Phải chăng, người cao tuổi sống một mình muốn tìm quên sự cô đơn của tuổi già vào các hoạt động khác. Họ sợ đối diện với thời gian rỗi vì lúc đó không biết chơi, chia sẻ cùng ai.

*“Nhiều lúc cô không muốn có thời gian rảnh (rảnh rỗi) vì lúc đó cô sẽ đối diện với một mình nên tìm cái gì đó làm đến mệt rồi ngủ thôi”* (PVS, Nữ, 61 tuổi, buôn bán, thành thị, huyện Vĩnh Thạnh).

“Sống ở đâu” cũng được xem là một trong những tiêu chí để đo lường biến số thu xếp cuộc sống. Do đó, nghiên cứu cũng phân tích mối quan hệ giữa biến số sống ở đâu với sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn của NCT và kết quả

cho thấy, có sự khác biệt giữa các nhóm NCT về không gian sống. Thời gian dành cho hoạt động thư giãn của nhóm NCT ở nhà riêng khác với nhóm NCT ở trung tâm nuôi dưỡng người già hoặc nơi ở khác; nhóm NCT ở nhà của con cháu khác với nhóm NCT ở trung tâm nuôi dưỡng người hoặc nơi khác và không tìm thấy sự khác biệt giữa nhóm NCT ở nhà riêng và ở nhà của con cháu. Người cao tuổi ở trung tâm nuôi dưỡng người già hoặc nơi khác dành khoảng 3 giờ/ngày cho hoạt động thư giãn vào ngày trong tuần; trong khi đó nhóm NCT ở nhà riêng dành hơn 4,5 giờ và nhóm NCT ở nhà con cháu dành khoảng 3,9 giờ cho hoạt động này vào cả ngày trong tuần và cuối tuần. Các bằng chứng từ kết quả kiểm định cho thấy, biến số thu xếp cuộc sống có mối quan hệ với sử dụng thời gian dành cho thư giãn của NCT thành phố Cần Thơ. Điều này cho thấy, sống ở đâu và sống chung với ai là một trong những biến số có sự ảnh hưởng đến khuôn mẫu sử dụng thời gian cho thư giãn của NCT và từ đó đề xuất các kiến nghị hàm ý chính sách.

*Yếu tố nguồn sinh kế bằng lương hưu*, phân tích mối tương quan chéo giữa hoạt động thư giãn với nguồn sinh kế lương hưu cho thấy, nhóm NCT có lương hưu tham gia rất nhiều hoạt động thư giãn mang tính tích cực như 51,6% đọc sách báo/nghiên cứu tài liệu; 82,8% đi tập thể dục (sáng hoặc chiều); 10,9%; chơi cờ/ đánh bài; 36,7% tham gia các tổ chức, câu lạc bộ ở địa phương vào ngày trong tuần. Tỷ lệ này vào ngày cuối tuần lần lượt là 49,2%; 73,4%; 7,0%; 28,1%. Tỷ lệ này của NCT không có lương hưu thấp hơn nhiều, chẳng hạn có 10,0% đọc sách báo/nghiên cứu tài liệu vào ngày trong tuần; 50,2% tập thể dục; 8,1% chơi cờ/đánh bài; 10,7% tham gia hoạt động tổ chức, câu lạc bộ ở địa phương. Xét ở khía cạnh sử dụng thời gian cho thấy, có sự khác biệt giữa nhóm NCT có và không có lương hưu trong sử dụng thời gian cho thư giãn cả ngày trong tuần và cuối tuần. Nhóm NCT có lương hưu dành thời gian cho hoạt động thư giãn từ 5-6 giờ/ngày so với 4,0-4,2 giờ/ngày của nhóm NCT không có lương hưu cả ngày trong tuần và cuối tuần. Điều này cho thấy, lương hưu là một trong yếu tố cơ bản giúp cho NCT sống thoải mái hơn, không phải tất bật bươn chải mưu sinh của tuổi già, bởi vì họ đã có nguồn tài chính ổn định cho tuổi già. Vì thế, tích lũy tài chính của giai đoạn trước tuổi già là rất cần thiết để đảm bảo cuộc sống được viên mãn trong những năm tháng ở tuổi xế chiều.

*“Cuộc sống bây giờ của chú rất thoải mái, con cái lớn, ổn định kinh tế rồi. Bản thân mình cũng có thu nhập ổn định từ lương hưu và thỉnh thoảng các con cũng có chu cấp thêm. Nên bây giờ cứ hưởng thụ tuổi già thôi”* (PVS Nam, 68 tuổi, cán bộ hưu trí, quận Ninh Kiều).

*“Lương hưu của chú cũng tạm được nên mình không phải lo nghĩ nhiều. Bây giờ mình cứ sống thoải mái, sáng đi tập thể dục, tán gẫu các ông bạn cùng hưu và chơi vui vẻ với con cháu”* (PVS, Nam, 61 tuổi, cán bộ hưu trí, quận Bình Thủy).

Như vậy, các bằng chứng cả định tính và định lượng đã cho thấy hoạt động sinh kế bằng lương hưu có mối quan hệ với sử dụng thời gian dành cho thư giãn của NCT thành phố Cần Thơ.

*Yếu tố mức sống*, kết quả khảo sát cho thấy nhóm NCT có mức sống khá giả đọc sách báo/nghiên cứu tài liệu chiếm 46,3%; 80,6% tập thể dục; 12,0% chơi cờ/đánh bài; 19,4% đi nhậu/uống trà; 26,9% tham gia các hoạt động tổ chức, câu lạc bộ ở địa phương và 20,4% tham gia hoạt động từ thiện. Tỷ lệ này của nhóm NCT có mức sống cận nghèo/nghèo vào ngày trong tuần là 5,2%; 44,8%; 5,2%; 8,6% và 10,3%. Tỷ lệ này diễn ra tương tự vào ngày cuối tuần. Xét ở khía cạnh sử dụng thời gian, kết quả kiểm định Anova ở bảng số liệu cho thấy, có sự khác biệt giữa các nhóm mức sống với sử dụng thời gian thư giãn của NCT. Khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn của nhóm NCT có mức sống khá giả khác với NCT ở các mức sống còn lại. Sự khác biệt này cụ thể là thời gian trung bình của nhóm NCT có mức sống khá giả trở lên dành cho hoạt động thư giãn từ 4,8 giờ - 5,2 giờ/ngày vào ngày trong tuần và cuối tuần; thời gian này giảm dần theo mức sống, từ 4,2 giờ - 4,5 giờ/ngày ở nhóm NCT có mức sống trung bình và từ 3,9 giờ - 4,2 giờ/ngày ở nhóm NCT có mức sống cận nghèo trở xuống. Có thể nói, thời gian dành cho thư giãn của nhóm NCT có mức sống khá giả trở lên gấp 1,2 lần so với nhóm NCT có mức sống cận nghèo trở xuống. Như vậy, các kết quả kiểm định trên đã góp phần khẳng định biến số mức sống có mối quan hệ với sử dụng thời gian của NCT dành cho hoạt động thư giãn. Người cao tuổi có mức sống cao hơn thì dành thời gian cho hoạt động thư giãn nhiều hơn so các nhóm có mức sống thấp hơn.

*Yếu tố môi trường thân thiện đối với NCT*, cơ sở vui chơi giải trí, tập thể dục dành cho NCT là một trong những tiêu chí để đánh giá môi trường thân thiện với NCT. Kết quả kiểm định Anova cho thấy, có sự khác biệt giữa về phân bổ thời gian cho hoạt động thư giãn giữa các nhóm NCT cho rằng địa phương của họ có và không có khu vui chơi giải trí, thể thao. Sự khác biệt này dao động khoảng 50 phút/ngày vào ngày trong tuần và cuối tuần. Thực tế cho thấy, không phải địa phương nào cũng có khu vui chơi giải trí cho NCT, đặc biệt là ở nông thôn. Điều này được củng cố qua kết quả khảo sát sáu quận huyện của thành phố cho thấy, có 45,5% NCT ở thành thị cho rằng khu vực của họ có điểm vui chơi giải trí, tập thể dục so với 22,2% NCT ở nông thôn.

*“Ở đây nông thôn mà đâu như thành phố mà có nơi vui chơi giải trí cho người già. Cho nên, các cô rảnh rỗi chỉ có xem tivi rồi ngủ thôi. Bây giờ nhiều chương trình cũng hay mà”* (PVS, Nữ, 65 tuổi, nội trợ, nông thôn, huyện Thới Lai).

*Yếu tố nhu cầu giao lưu bạn bè*, đây là nhu cầu chính đáng của con người và điều này càng cần thiết đối với NCT vì giảm bớt sự cô đơn của tuổi già. Kết quả khảo sát cho thấy, vào ngày trong tuần, có 68,6% NCT có nhu cầu giao lưu đi tập thể dục; tán gẫu/trò chuyện với người thân/hàng xóm chiếm 65,8% so với 35,0% người không có nhu cầu giao lưu; tương tự, tỷ lệ này lần lượt của uống trà/đi nhậu là 24,6% so với 12,0%; tham gia tổ chức là 25,5% so với 11,1%; tham gia từ thiện là 15,4% so với 10,3%. Tỷ lệ này vào ngày cuối tuần cũng có xu hướng tương tự. Ở khía cạnh sử dụng thời gian cho thấy, có sự khác biệt về phân bổ thời gian cho hoạt động thư giãn giữa nhóm NCT có và không có nhu cầu giao lưu bạn bè. Cụ thể, NCT có nhu cầu giao lưu với bạn bè thì dành khoảng 288,92 phút/ngày vào ngày hôm trước và 273 phút/ngày vào ngày cuối tuần so với 256,10 phút/ngày và 239,44 phút/ngày vào ngày cuối tuần của NCT không có nhu cầu giao lưu với bạn bè. Sự khác biệt này dao động gần 50 phút/ngày. Sở dĩ là do những người có nhu cầu giao lưu thì sẽ tạo động lực để họ tham gia các hoạt động nhằm thỏa mãn nhu cầu. Chẳng hạn, việc tập thể dục hàng ngày không chỉ cải thiện sức của tuổi già mà còn là khoảnh khắc để NCT có cơ hội gặp gỡ nói chuyện, chia sẻ những buồn vui trong cuộc sống... Điều này cũng giúp người già vui bớt sự cô đơn. Như vậy, các bằng chứng định tính và định lượng đều cho thấy, nhu cầu giao lưu bạn bè là động lực để NCT tham gia hoạt động thư giãn.

#### 4. Kết luận

Các bằng chứng nghiên cứu trên đã cho thấy, người cao tuổi ở thành phố Cần Thơ đã dành một lượng thời gian dao động từ 4,4 giờ - 4,6 giờ/ngày cho hoạt động thư giãn tùy thuộc vào ngày trong tuần hay cuối tuần. Thời lượng dành cho hoạt động thư giãn của NCT cũng khác nhau theo từng đặc điểm như tuổi, giới tính, mức sống, tình trạng có hay không có lương hưu. Yếu tố giới không chi phối khắt khe đối với khuôn mẫu sử dụng thời gian cho hoạt động thư giãn của NCT và đây là sự khác biệt cơ bản so với các phát hiện trước đó (Cowgill và Baulch, 1962; Storber và cộng sự, 2005; Arriagada, 2018; Kent & Stewart, 2007). Nhóm NCT có tuổi càng cao thì thời gian sử dụng cho hoạt động thư giãn càng nhiều và sự khác biệt này chỉ có nghĩa đối với nhóm NCT từ 65 tuổi trở lên. Người cao tuổi có lương hưu thì sử dụng thời gian thư giãn nhiều hơn so với nhóm không có lương hưu. Nơi nào có môi trường thân thiện với NCT càng nhiều thì NCT nơi đó dành nhiều thời

gian thư giãn; người cao tuổi càng có nhu cầu giao lưu với bạn bè thì càng dành nhiều thời gian cho hoạt động thư giãn. Người cao tuổi có mức sống thấp (nghèo/cận nghèo) thì ít dành thời gian cho hoạt động thư giãn. Nhóm người cao tuổi sống một mình ít dành thời gian cho hoạt động này hơn so với các nhóm khác. Nhóm NCT có học vấn càng cao thì càng dành nhiều thời gian thư giãn. Những phát hiện trên là cơ sở để tham vấn chính sách chăm sóc tinh thần, xã hội cho NCT ở thành phố Cần Thơ rằng, những biện pháp chăm sóc xã hội cho NCT thành phố Cần Thơ cần chú ý đến từng nhóm đặc điểm nhân khẩu học - xã hội của họ. Việc ban hành các biện pháp dựa trên các đặc điểm nhân khẩu học - xã hội mang lại hiệu quả thiết thực của các biện pháp, giúp NCT sống vui, sống khỏe và có ích.

### Tài liệu trích dẫn

- Arriagada, P. 2018. "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>, accessed 29th, March, 2020.
- Chang, M. O. 2004. "The effect of older people's Internet uses and gratification on social activities". *Andragogy Today*, 7(3), pp.133-154.
- Chu Khắc. 1988. "Vấn đề quỹ thời gian trong sinh hoạt gia đình hàng ngày". *Tạp chí Xã hội học*, số 3, 4, tr. 97-101.
- Cowgill, O.D và Baulch, N. 1962. The use of leisure time by older people. *The Gerontologist*. Volume 2, Issue 1, March 1962, pp.47-50. <https://doi.org/10.1093/geront/2.1.47>.
- Dridea, C., Sztruten, G. 2013. "Free time- the major factor of influence for leisure". *Romanian Economic and Business Review* - Vol. 5, No.1, pp.208-213.
- Dergance, M.J., Calmbach, L.W, Dhanda R., Miles P.T., Hazuda H.P., and Mouton P.C. 2003. "Barriers to and benefits of leisure time physical activities in the Elderly: Difference across culture". *Journal of the American Geriatrics Society*, 51(6), pp.863-868.
- Forsman, A. K., Nyqvist, F., Schierenbeck, I., Gustafson, Y., & Wahlbeck, K. 2012. "Structural and cognitive social capital and depression among older adults in two Nordic regions". *Aging & Mental Health*, 16(6), pp.771-779.
- Hill, S.H. 1985. "Patterns of time use". *Time, goods and well-being, Institute for social Research*, University of Michigan.
- Horgas, L.A., Wilms, U.H., and Baltes, M.M. 1998. "Daily life in very old age: Everyday activities as expression of successful living", *The Gerontological Society of America*, Vol 38, No 5, pp.556-568.

- Gauthier, H.A., and Smeeding, M.T. 2000. "Patterns of time use of people age 55 to 64 years old: Some cross-national comparisons". *Aging studies program paper* No 20.
- Joloza, T. 2013. *Measuring national well-being: Older people's leisure time and volunteering*. Report, Office of National Statistics, 11 April 2013 .
- Kaufman, D., Chang, O.M., and Ireland, A. 2018. "Leisure time use, meaning of life and psychological distress: comparing Canadian and Korean older Adults". *Journal of Education and Culture Studies*, Volume 2, No 4, pp.327-346.
- Kelly, J. 1996. *Leisure*. 3rd edition. Boston and London: Allyn and Bacon. pp.17-27. ISBN 978-0-13-110561-4.
- Kent, K.R. and, Stewart. J. 2007. "How do older Americans spent their time?", *Monthly Labor Review*, May 2007, pp.8-26.
- Lee, H. J, Lee, H.J., and Park, H.S. 2014. "Leisure activity participation as predictor of quality of life in Korean Urban - Dwelling Elderly". *Occupational Therapy international*, 21(3), pp.124-132.
- Roh, H. W., Hong, C. H., Lee, Y., Oh, B. H., Lee, K. S., Chang, K. J., Son, S. J. 2015. "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*, 10(7), pp.1-13.
- Sala, G., Jopp, D., Gobet, F., Ogawa, M., Ishioka, Y., Masui, Y., Inagaki, H., Nakagawa, T., Yasumoto, S., Ishizaki, T., Arai, Y., Ikebe, K., Kamide, K., Gondo, Y. 2019. "The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health". *POLSONE*, 14 (11), pp.1-13.
- Sajin, N.B, Dahlan, A. and Ibrahim, A.S.S. 2016. "Quality of life and leisure Participation amongst Malay Older people in the Institution". AMER International Conference on Quality of life, AicQoL2016Medan. *Procedia - Social and behavioral science*, 234, pp.83-89.
- Singh, B., and Kiran, V.U. 2014. "Recreational activities for senior citizens". *Journal of humanities and social science*, Volume 19, Issue 14, pp.24-30.
- Tổng Cục Thống kê. 2020. Kết quả tổng điều tra dân số và nhà ở thời điểm 0 giờ ngày 1 tháng 4 năm 2019. Nxb. Thống kê.
- Trịnh Duy Luân. 1992. "Một số vấn đề nghiên cứu về người già từ góc độ xã hội học". *Tạp chí Xã hội học*, số 2, tr. 63-67.
- Verghese, J., Lipton, B.R., Katz, J.M., Hall, B.C., Derby, A.C., Sky, K. G., Ambrose, F.A., Sliwinski, M. and Buschke, H. 2003. "Leisure activities and the risk of dementia in the Elderly". *The New England Journal of medicine*, No 385, pp.2508-2516.

- Wang, J.Y.J., Zhou, D.H.D., Li, J., Zhang, M., Deng, J., Tang, M., & Chen, M. 2006. "Leisure activity and risk of cognitive impairment: The Chongqing aging study". *Neurology*, 66(6), pp.911-913.
- Wang, H.X., Xu, W. & Pei, J.J. 2012. Leisure activities, cognition and dementia, *Biochimica et Biophysica Acta*, Vol 1822 (2012), Issue 3, pp.482-491.
- Xiang Wei, Songshan (sam) Huang, Monila Stodolska, Yihua Ya. 2015. "Leisure time, Leisure activities, and happiness in China: Evidence from a National survey". *Journal of Leisure Research*, Vol 47, No 5, pp.556-576.
- Zhang Li and Cui Zhenhui. 2017. "The Impact of Leisure Activities on Chinese Elderly's Cognitive Function". *Journal of Psychological Science*, No 9(5), pp.727-739.