

Sự chuẩn bị về tinh thần và tài chính để thích ứng cho cuộc sống nghỉ hưu của người dân đô thị hiện nay

Lương Ngọc Thúy

Viện Xã hội học, Viện Hàn lâm KHXH Việt Nam

Việc chuẩn bị để thích ứng cho cuộc sống nghỉ hưu sẽ giúp cho cá nhân đảm bảo cho chất lượng cuộc sống khi về già cùng với đó làm giảm gánh nặng cho hệ thống phúc lợi của nhà nước. Kế hoạch nghỉ hưu đã có nhiều thay đổi trong nhiều năm qua, bài viết này tìm hiểu về sự chuẩn bị về tinh thần và tài chính để thích ứng cho cuộc sống nghỉ hưu của người dân đô thị hiện nay. Kết quả nghiên cứu cho thấy người dân đã có những hiểu biết và sự chuẩn bị nhất định cho tuổi già của mình.

1. Mở đầu

Nghỉ hưu là một sự kiện đời sống xã hội quan trọng và không thể tránh khỏi, nó có tác động đến nhiều khía cạnh của cuộc sống bao gồm các lĩnh vực thể chất, tâm lý và tài chính. Nghỉ hưu thường được xem như là bước ngoặt của cuộc đời khi chuyển từ tuổi trung niên sang tuổi già, khi vừa hình thành những nét cấu tạo tâm lý mới vừa tạo ra những khó khăn nhất định trong việc thích ứng. Việc chuyển đổi từ lối sống làm việc tích cực sang cuộc sống tương đối thụ động là một thách thức đối với người nghỉ hưu.

Sau khi nghỉ hưu, thu nhập từ công việc của cá nhân dừng lại; tuy nhiên, họ vẫn có nhiều chi phí trong cuộc sống phải chi trả, khoảng một phần ba người về hưu gặp khó khăn trong việc điều chỉnh các khía cạnh như giảm thu nhập và thay đổi vai trò xã hội và quyền lợi. Bên cạnh tài chính thì tinh thần cũng là một phần quan trọng đối với người về hưu, các công trình nghiên cứu về tâm lý học phát triển cho thấy, sau khi nghỉ hưu người cao tuổi có những thay đổi quan trọng trong đời sống điều này làm họ kém thích nghi và dẫn đến hội chứng “khủng hoảng tuổi về hưu”.

Trong bối cảnh già hóa dân số hiện nay ở Việt Nam, có lẽ ý niệm về nghỉ hưu đã thay đổi khi tuổi thọ trung bình của người dân tăng lên thì quãng đời sau khi về hưu của con người đang dài hơn bao giờ hết vì vậy việc nhận thức cũng như chủ động thích ứng với già hóa chủ động là điều tất yếu. Già hóa chủ động được thể hiện dưới việc chủ động chuẩn bị cho giai đoạn tuổi già trên 3 trụ cột chính là kinh tế, sức khỏe và sự tham gia các hoạt động xã hội của người cao tuổi. Vì vậy khi chúng ta có mục đích và kế hoạch cụ thể cho cuộc sống trước khi về hưu rõ ràng thì cuộc sống sau khi nghỉ hưu thường sẽ tốt hơn và hài lòng hơn, ngược lại những người chưa chuẩn bị gì hoặc chuẩn bị ít thường rơi vào tâm trạng tiêu cực sau khi nghỉ hưu.

2. Sự chuẩn bị về tài chính

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 (WHO, 2020). Tương tự trong 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 35,76% (Tổng cục thống kê, 2021). Tuy nhiên tại Việt Nam chỉ có khoảng 27% người cao tuổi có lương hưu và thu nhập ổn định, 73% không có lương hưu phải đối mặt với nhiều khó khăn trong cuộc sống và phải sống phụ thuộc vào con cái (dẫn theo Nguyễn Hà Đông, 2022).

Trong nghiên cứu người dân được phỏng vấn đều cho rằng yếu tố đầu tiên và then chốt trong sự chuẩn bị cho tuổi già là kinh tế. Việc chuẩn bị về tài chính sẽ giúp họ duy trì cảm giác tự tin vì họ không phụ thuộc hay là gánh nặng cho con cái.

“Để chuẩn bị cho tuổi già thì điều quan trọng nhất là tài chính, vì khi đến tuổi nghỉ thì mình cũng có một khoản nào đó để gọi là yên tâm” (PVS, Nam, 50 tuổi)

Tuy nhiên lại có một khoảng cách lớn giữa sự kỳ vọng và mức độ chuẩn bị của người Việt cho giai đoạn trên 60 tuổi. Theo đó, có tới 85% người Việt mong muốn có một cuộc sống độc lập khi về già. Đặc biệt, tỉ lệ này còn cao hơn ở nhóm người có mối quan tâm nhất về vấn đề tài chính khi về già, chiếm 95%. Tuy nhiên, chỉ có 4 trên 10 người Việt lên kế hoạch và hành động cho cuộc sống về già của mình. Trong đó, phụ nữ đang hoạch định cho cuộc sống về già tốt hơn nam giới, khi 75% phụ nữ được khảo sát cho biết họ đã có kế hoạch cho tuổi già của mình, so với chỉ 59% ở nhóm nam (Theo HelpAge International 2020).

Có nhiều cách thức cho việc chuẩn bị về mặt tài chính nhưng trong đó phổ biến nhất là chi tiêu hợp lý và tiết kiệm từ thu nhập có được ngoài ra còn có làm thêm, mua bảo hiểm nhân thọ, đầu tư bất động sản, cổ phiếu...

“Tuỳ vào hoàn cảnh, thu nhập của gia đình mình để mình chọn lựa cách chuẩn bị về kinh tế khi về già. Như nhà tôi thì chi tiêu tiết kiệm để dành dụm thôi” (PVS, Nữ, 47 tuổi)

Có thể thấy việc chủ động chuẩn bị tài chính khi về hưu của người dân thủ đô hiện nay vẫn bị hạn chế tuy nó là yếu tố then chốt và đầu tiên. Có sự khác biệt trong cách chọn lựa cách thức chuẩn bị tài chính, những người có thu nhập cao có nhiều cơ hội cho việc đảm bảo tài chính khi nghỉ hưu hơn.

3. Sự chuẩn bị về tinh thần

Sự chuẩn bị về tinh thần tuy không phải là lựa chọn hàng đầu trong việc chuẩn bị cho tuổi về hưu của người dân đô thị nhưng nó vẫn đóng một vai trò quan trọng khi việc dừng lại động hoàn toàn tạo ra những khó khăn nhất định trong việc thích ứng với những đặc điểm tâm lý - xã hội mới. Con người nói chung và người cao tuổi nói riêng đều tuân theo quy luật sinh học của sự phát triển có tính quyết định tới các chức năng phục hợp về vận động và nhận thức. Ngoài những đặc điểm di truyền thì những yếu tố về môi trường và hoàn cảnh xã hội đều có tác động nhất định đến quá trình lão hóa ảnh hưởng đến các chức năng thần kinh, tâm trí và tâm lý của người cao tuổi.

Sau khi về hưu người cao tuổi trải qua nhiều biến đổi tâm lý như nếp sinh hoạt thay đổi, các mối quan hệ bị hạn chế. Nếu không được chuẩn bị kỹ càng người dân khó thích nghi được với giai đoạn khó khăn này, và nó không chỉ ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống của người cao tuổi mà còn ảnh hưởng đến mối quan hệ nơi người cao tuổi sống.

“Khi còn trẻ nên dành nhiều thời gian cho bản thân hơn, quan tâm đến sức khỏe ăn uống nghỉ ngơi khoa học như vậy khi về hưu sức khỏe của mình vẫn đảm bảo, tinh thần thoải mái” (PVS, Nam 50 tuổi)

“Tinh thần phải luôn vui vẻ thì ít được nhiều bệnh lắm, bệnh từ tâm mà ra” (PVS, Nữ, 48 tuổi)

Một số nghiên cứu cho thấy những người có mạng lưới quan hệ xã hội rộng lớn và thường xuyên tiếp xúc với các thành viên trong mạng lưới đó thường có tốc độ suy giảm chức năng chậm hơn cũng như có thể sống lâu hơn. Vì vậy việc mỗi cá nhân tự chuẩn bị tâm lý, tự xác định trước và tham gia các hoạt động xã hội, giao lưu với bạn bè là cần thiết cho tuổi già của mình.

“Bây giờ mình bận đi làm nên không có thời gian tham gia các hội nhóm, khi nào không làm việc nữa thì mình sẽ tham gia cho vui chứ ở nhà cũng chán” (PVS, Nam, 51 tuổi)

“Việc nghỉ hưu thì ai cũng phải đổi mặt nên đến lúc đó mình cứ nghĩ là đơn giản để tận hưởng cuộc sống như vậy mọi thứ sẽ đơn giản hơn nhiều” (PVS, Nữ, 48 tuổi)

Có thể thấy chuẩn bị tinh thần cho tuổi nghỉ hưu đóng một vai trò quan trọng, đặc biệt tình cảm bạn bè, các tương tác xã hội, và tham gia các hoạt động xã hội góp phần làm cho cảm xúc được phong phú, mang lại sự thoải mái và niềm hạnh phúc hơn cho con người. Lập kế hoạch trước khi nghỉ hưu được cho là có thể dự đoán được những thay đổi về sức khỏe tâm lý, mặc dù tác động của nó không phải lúc nào cũng tích cực tùy thuộc vào loại hoạt động lập kế hoạch.

4. Thảo luận

Chuẩn bị cho những thay đổi liên quan đến tuổi tác là một nhiệm vụ trung tâm ở tuổi trung niên trở lên và là yếu tố quyết định hoạt động và hạnh phúc trong cuộc sống sau này. Chuẩn bị cho những thay đổi liên quan đến tuổi tác, nghĩa là đầu tư nguồn lực để chuẩn bị cho những thách thức có thể xảy ra ở tuổi già, điều đó đã được chứng minh là làm tăng chất lượng cuộc sống và hạnh phúc trong cuộc sống sau này. Sự chuẩn bị đóng vai trò như một phương tiện để nâng cao khả năng đối phó với những thách thức và thay đổi của tuổi già, và nó đóng một vai trò quan trọng trong việc tận dụng tốt các cơ hội mà tuổi già mang lại. Do đó, việc chuẩn bị được coi là một nhiệm vụ quan trọng đối với các cá nhân ở độ tuổi trung niên trở lên để duy trì sức khỏe và hoạt động khi về già.

Ngoài sự chuẩn bị về tài chính thì chuẩn bị về tâm lý cũng nên được quan tâm để tạo điều kiện thuận lợi cho việc điều chỉnh khi nghỉ hưu. Việc chuẩn bị tài chính và tâm lý có liên quan đến thái độ với việc nghỉ hưu của người dân. Trong nghiên cứu này có thể thấy người dân đô thị hiện nay có những hiểu biết và sự chuẩn bị nhất định cho tài chính, tâm lý cho tuổi già của mình./

Tài liệu tham khảo

Huỳnh Văn Sơn, Nguyễn Thị Tú. 2016. Biểu hiện khủng hoảng về hưu ở người cao tuổi tại thành phố Hồ Chí Minh. Tạp chí Khoa học ĐHSP Thành phố Hồ Chí Minh, số 8

Noone, J. H., Stephens, C., & Alpass, F. M. 2009. Preretirement planning and well-being in later life: A prospective study. *Research on Aging*, 31(3), 295-317.

Nguyễn Hà Đông. 2022. Quan niệm về sự chuẩn bị cho tuổi già của người dân đô thị hiện nay, Tạp chí Gia đình và Giới, Số 4

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.