

# CHUYỂN BIẾN TÂM LÝ, SỨC KHỎE THỂ CHẤT VÀ SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA NỮ TRÍ THỨC Ở ĐỘ TUỔI 56 - 60 ĐANG THAM GIA HOẠT ĐỘNG KINH TẾ TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Ngày nhận bài: 26/02/2016  
Ngày nhận lại: 23/03/2016  
Ngày duyệt đăng: 18/04/2016

Thái Thị Ngọc Du<sup>1</sup>

## TÓM TẮT

Mục đích của bài báo là tìm hiểu những khía cạnh tâm lý và tình trạng sức khỏe thể chất và tinh thần của nữ trí thức khi bước vào tuổi nghỉ hưu 55 tuổi sớm hơn nam 5 tuổi, nhằm đem lại những minh chứng biện hộ cho những đề nghị bình đẳng giới về tuổi nghỉ hưu. Bài báo là kết quả của một nghiên cứu dựa trên một cuộc khảo sát định lượng theo bảng hỏi 400 nữ trí thức trong độ tuổi 56 - 60 tại Thành phố Hồ Chí Minh và phỏng vấn sâu 40 trường hợp.

Nghiên cứu cho thấy tâm trạng chung của nữ trí thức là buồn vì không được tiếp tục làm việc, đóng góp cho cơ quan và cho xã hội, trong lúc nam giới cùng độ tuổi vẫn tiếp tục làm việc. Nữ trí thức quan niệm rằng làm việc đến 60 tuổi như nam giới thể hiện quyền bình đẳng mà chính sách phải thừa nhận chứ không “xin” được làm việc.

Ở độ tuổi 56- 60, sức khỏe thể lực và tinh thần của nữ trí thức không thua kém nam giới.

Khả năng thích nghi với hoàn cảnh của nữ trí thức rất cao. Họ đã biết trước chính sách của nhà nước về tuổi hưu và đã tích cực chuẩn bị công việc của mình sau khi nghỉ hưu, nhưng đồng thời họ phản ứng mạnh mẽ sự phân biệt đối xử về tuổi hưu dẫn đến nhiều thiệt thòi cho bản thân và bất lợi cho mục tiêu bình đẳng giới. Họ quan niệm nữ giới nghỉ hưu ở 60 tuổi như nam giới là một quyền chứ không hàm ý xin chính sách.

**Từ khóa:** Nữ trí thức ở độ tuổi trên 50; tâm lý; sức khỏe; khả năng thích nghi của nữ trí thức; tuổi nghỉ hưu.

## Psychological state, mental and physical health of active women intellectuals aged 56 - 60 in Ho Chi Minh City

### ABSTRACT

The objective of the article is to assess psychological state as well as mental and physical health status of women intellectuals while entering the retirement age at 55 years old, 5 years earlier than men. The article aimed at making advocacy for a gender equality policy regarding the retirement age in Vietnam. Data collection were from a survey on 400 women intellectuals aged 56 – 60 and from 40 in-depth interviews in Ho Chi Minh City.

The main findings show that unhappiness is the general state of women intellectuals because they have to stop their work while men continue to work up to the age of 60. Women intellectuals consider that it is their right to work up to 60 years old as equal to men, that they do not have to make solicitation to their superiors.

<sup>1</sup> TS, Trường Đại học Hoa Sen. Email: du.thaithingoc@hoasen.edu.vn

*At the age of 56 -60, there is no difference in term of health between women intellectuals and men at the same age group.*

*Women intellectuals have strong capability of adaptation to their new situation after retirement. In general, they have well prepared new activities and work for their new life, but at the same time, they protested strongly against the discrimination toward women regarding the retirement policy that causes big disadvantages for women and for the objectives of gender equality. They insisted on their right to benefit equal age of retirement.*

**Keywords:** *Women Intellectuals aged over 50; Psychology; Health; Women Intellectuals' Adaptability; Retirement Age.*

## 1. Mở đầu

Nội dung bài báo này là một phần của đề tài nghiên cứu “Thực trạng năng lực chuyên môn và quản lý của nữ trí thức trong độ tuổi 56 - 60 tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh” (TPHCM) do Trung tâm Nghiên cứu Giới và Xã hội- trường Đại học Hoa Sen thực hiện trong hai năm 2014 và 2015, trong khuôn khổ các đề tài nghiên cứu do Sở Khoa học và Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh quản lý.

TP. HCM là nơi quy tụ một lực lượng lao động nữ đáng kể có trình độ chuyên môn nghiệp vụ cao. Thực chất của lực lượng này cần được khảo sát và đánh giá một cách khoa học để toàn dụng được họ, đáp ứng nhu cầu về nguồn nhân lực có trình độ của các cơ quan nhà nước và các thành phần kinh tế khác, đáp ứng ước muốn làm việc của phụ nữ trí thức và của mục tiêu bình đẳng giới. Bài báo này đặc biệt chú trọng đến lực lượng nữ trí thức ở độ tuổi từ 56 đến 60 tuổi tại TP. HCM. Lý do nghiên cứu độ tuổi này của nữ trí thức vì đây là độ tuổi mà đa phần nữ trí thức bắt đầu nghỉ hưu, trong lúc họ vẫn còn sức khỏe, năng lực và kinh nghiệm để tiếp tục làm việc và đóng góp cho xã hội. Nữ trí thức đã trải qua những chuyển biến tâm lý trước và sau khi nghỉ hưu và tình trạng sức khỏe của họ có những đặc điểm gì. Đó là nội dung phân tích của bài báo này, dựa trên kết quả khảo sát 400 nữ trí thức trong độ tuổi 56-60 tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh và 40 trường hợp phỏng vấn sâu.

## 2. Phương pháp nghiên cứu

Bên cạnh các phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu thứ cấp, đề tài đã sử

dụng phương pháp điều tra xã hội với hai công cụ chính là bảng hỏi cấu trúc và phỏng vấn sâu. Một cuộc phỏng vấn định tính sơ bộ được tiến hành trước, tiếp theo là phỏng vấn định lượng được gởi đầu bởi các cuộc phỏng vấn sâu. Phần phân tích tâm lý được đề cập đến trong bài này chủ yếu dựa vào kết quả phỏng vấn sâu.

Kết quả phỏng vấn định lượng được xử lý bằng phần mềm Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Thông tin phỏng vấn sâu được phân loại và sắp xếp theo các chủ đề phân tích được định trước.

### 2.1. Bảng hỏi cấu trúc

#### Quy mô mẫu và cơ cấu mẫu

Quy mô mẫu gồm 400 phụ nữ trong độ tuổi 56 -60 đang sinh sống tại TPHCM, có trình độ học vấn từ tốt nghiệp đại học trở lên. Đề tài sử dụng phương pháp chọn mẫu tình cờ, tiện lợi, nhưng có chú ý đến địa bàn cư trú là các quận nội thành và nhất là sự đa dạng ngành nghề khả dĩ phản ánh được cơ cấu ngành nghề thực của nữ trí thức.

#### Ngành nghề

Phần lớn phụ nữ trong cuộc khảo sát làm việc trong ngành giáo dục, với 13% là giảng viên đại học và 25% là giáo viên phổ thông. Một tỷ lệ nhỏ hơn làm việc trong các ngành kinh tế và kỹ thuật. Có khá nhiều bác sĩ và dược sĩ trong thống kê ngành kỹ thuật. Tuy không có số liệu cụ thể, vẫn có thể nhận định rằng cơ cấu của mẫu phản ánh khá xác thực cơ cấu thực của nữ trí thức.

Ngành nghề của các phụ nữ khá đa dạng, ngoài những ngành chính nêu trên, còn có các nhóm làm việc trong các lĩnh vực hành chính,

luật, tư vấn, đoàn thể, xã hội, văn nghệ sĩ, làm việc tại nhà.

### Trình độ học vấn

Cơ cấu mẫu theo trình độ học vấn có 3/4 số phụ nữ có trình độ đại học (cử nhân, kỹ sư), và trong phần còn lại, số có bằng thạc sĩ

chiếm tỷ lệ cao hơn số tiến sĩ. Cơ cấu này cũng phản ánh đúng tình hình thực tế. Đáng lưu ý là số có bằng tiến sĩ chiếm 7%, đó là một tỷ lệ cao, chứng tỏ lớp tuổi 56 – 60 tại thời điểm 2014 đã bao gồm những phụ nữ có trình độ học vấn cao.

**Bảng 1. Thông tin về cá nhân tham gia phỏng vấn**

	Đặc điểm	N	%
Tuổi	56	97	24.3
	57	105	26.3
	58	62	15.5
	59	60	15.0
	60	45	11.3
	61	25	6.3
	62	3	0.8
	63	2	0.5
	64	1	0.3
		Tổng số	400
Ngành nghề (lĩnh vực làm việc trước 56 tuổi)	Giảng viên đại học	52	13.0
	Giáo viên phổ thông	102	25.5
	Kỹ thuật (*)	43	10.8
	Kinh tế (**)	71	17.8
	Xã hội (***)	96	24.0
	Khác (****)	36	9.0
		Tổng số	400
Trình độ học vấn	Cử nhân/ Kỹ sư/ Bác sĩ	306	76.5
	Thạc sĩ	56	14.0
	Tiến sĩ	28	7.0
	Khác (*****)	10	2.5
		Tổng số	400

Nguồn: Điều tra của nhóm nghiên cứu (2014).

### Ghi chú:

(\*) Kỹ thuật: bác sĩ, dược sĩ, y tế, sức khỏe, xây dựng, thiết kế, kỹ sư, hóa học, chăn nuôi

(\*\*) Kinh tế: kế toán, tài chính, doanh nghiệp, du lịch, tư vấn kinh tế...

(\*\*\*) Xã hội: luật, pháp lý, hành chính, tư vấn khoa học xã hội, công tác xã hội, tâm lý, đoàn thể...

(\*\*\*\*) Khác: các hình thức làm việc tại nhà như buôn bán, dạy nghề tư nhân, nhà trẻ tư nhân...

(\*\*\*\*\*) Khác: giáo sư, phó giáo sư, cao đẳng có thâm niên làm việc, nghệ sĩ kịch nói.

## **2.2. Phỏng vấn sâu đã được thực hiện với**

- 15 nữ trí thức 56 – 60 tuổi nhằm tìm hiểu lịch sử phát triển nghề nghiệp, nhận thức, cảm xúc, khủng hoảng khi về hưu, những rào cản trong công việc và hoài bão của nữ trí thức, những đề nghị về chính sách nhằm thúc đẩy bình đẳng giới.

- 5 nữ trí thức ở độ tuổi gần nghỉ hưu (53 – 55 tuổi): tìm hiểu những diễn biến tâm lý trước sự kiện nghỉ hưu, chuẩn bị cho việc nghỉ hưu, mong muốn, những đề nghị về chính sách nhằm thúc đẩy bình đẳng giới.

## **3. Tổng quan tư liệu**

Tài liệu tiếng Việt liên quan đến tình trạng sức khỏe và tâm lý của nữ trí thức trước sự kiện nghỉ hưu là rất hiếm, do đó đề tài có điểm qua một số tài liệu tiếng Anh và tiếng Pháp.

Những nghiên cứu về tâm lý nữ và nam gần đây đều cho rằng sự khác biệt về tâm lý giữa nam và nữ là do kiến tạo xã hội, có nghĩa là những khác biệt này không mang tính phổ quát mà có những nét riêng biệt tùy theo bối cảnh văn hóa, xã hội, tùy theo quan niệm của xã hội về vai trò của nam giới và nữ giới, có nhiều định kiến giới hay không.

Một số nghiên cứu phát hiện ra rằng khác biệt tâm lý về giới không lớn bằng khác biệt tâm lý của các nhóm khác nhau trong cùng một giới tính.

Maccoby và Jacklin (1974) đã kết luận là có sự tương đồng về tâm lý giữa nam giới và nữ giới, dựa trên sự đánh giá lại gần 2.000 khảo sát về những khác biệt giữa nam giới và nữ giới trong các lĩnh vực như năng lực, nhân cách, hành vi xã hội và trí nhớ.

Carothers và Reis (2012), sau khi khảo sát một mẫu 109 nam và 167 nữ với 122 đặc điểm, đã kết luận rằng những đặc điểm tâm lý của nam và nữ không khác nhau mấy. Không thể xác định giới tính của một người nếu chỉ dựa vào đặc điểm tâm lý của họ. Các tác giả cho rằng sự khác biệt về tâm lý giữa nam và nữ có phần nhỏ hơn những khác biệt giữa các cá nhân trong cùng một giới tính.

Tác động tâm lý của việc nghỉ hưu đối với người lao động được Osborne (2012) đề cập, gồm những tác động tiêu cực và tác động

tích cực. Bài báo đã phân tích những tác động tiêu cực như xáo trộn căn tính, suy giảm lòng tự tin, lo sợ tuổi già, mất các mối quan hệ xã hội, không theo kịp thời cuộc. Bài báo cũng thảo luận về việc chuẩn bị, không những về phương diện tài chính mà cả về phương diện tâm lý để có một tuổi hưu tốt đẹp.

Bogadi (2011) cho rằng sự kiện về hưu dễ gây ra hụt hẫng cho người lao động, do đó cần chuẩn bị tốt cho tuổi hưu. Tuy nhiên, các tài liệu nói về chuẩn bị tuổi hưu hay tuổi già đều đề cập đến nhóm người trên 60 tuổi, nam cũng như nữ, chứ không nói đến lứa tuổi 56 – 60 tuổi. Đối với các nước phương Tây, tuổi hưu thường là trên 60.

Tác động của việc về hưu lên nam giới và nữ giới được tác giả Blanché (2010) phân tích. Theo tác giả này, cả nam giới lẫn nữ giới đều bị tác động bởi biến cố nghỉ hưu, nữ giới lo lắng về sự già nua của thời kỳ mãn kinh, nhưng nam giới cũng lo lắng về sự xuống cấp của thể lực.

Chính vì tác dụng tích cực của việc tiếp tục làm việc khi tuổi đã cao, nên các tổ chức của Liên minh châu Âu đã có những nghiên cứu ủng hộ cho việc làm của người cao tuổi, mà người cao tuổi được xác định là trên 65 tuổi vì phần lớn các nước này đều quy định tuổi hưu là 65 tuổi.

Về tâm lý của nữ giới ở tuổi trung niên từ 40 đến 60 tuổi, một số tác giả như Gottlieb và Rosenswig (2005), McQuaide (1998), Clay (2003) cho rằng đến tuổi trung niên là bước qua một giai đoạn mới, xác định lại con đường đi của đời mình và tìm thấy ý nghĩa mới của cuộc sống. Các cuộc khảo sát niềm tin, thái độ và cảm nhận của phụ nữ trung niên của các tác giả này cho thấy một cách tổng quát là họ hạnh phúc ở tuổi trung niên: họ có tự do, tự tin hơn khi còn trẻ, tự biết năng lực của mình, tích lũy nhiều kinh nghiệm.

Nhận xét chung về các tài liệu liên quan đến tâm lý mà nhóm nghiên cứu tiếp cận được:

- Khác biệt tâm lý giữa nam và nữ là do kiến tạo xã hội. Như vậy, những khác biệt này thường rõ nét nếu môi trường xã hội và văn hóa còn chịu ảnh hưởng nặng nề của phân biệt

đôi xử và của định kiến xã hội về vị trí và vai trò của nam giới và nữ giới. Trong các xã hội đã đạt bình đẳng giới cao thì sự khác biệt này không đáng kể.

- Phát hiện của những nghiên cứu gần đây cho thấy không có sự khác biệt lớn về các khía cạnh tâm lý giữa nam và nữ giới, khác biệt tâm lý giữa các cá nhân và các nhóm cùng giới tính quan trọng hơn. Do đó, tác động của việc nghỉ hưu lên tâm lý của nam giới và nữ giới đều có những nét tương đồng.

- Phụ nữ trung niên cho đến 60 tuổi làm việc có thu nhập là một yếu tố quan trọng giúp họ thấy hạnh phúc.

#### **4. Chuyển biến tâm lý của nữ trí thức trong độ tuổi 56 - 60 trước sự kiện nghỉ hưu**

Theo bác sĩ Phan Hoài Nam (Nam Trân, 2013), về hưu là một trong bốn biến cố lớn nhất của đời người gặp phải, đó là: bệnh tật, ly dị, mất việc và về hưu. Biến cố về hưu có những tác động đến tâm lý, sức khỏe và tình hình tài chính của cá nhân. Ba khía cạnh này cùng tồn tại trong một con người nên có mối tương tác lẫn nhau. Về hưu là một sự cắt đứt đột ngột về phương diện xã hội và tâm lý. Cảm giác mình không còn ích lợi, cần thiết cho những người chung quanh, mất hết các mối quan hệ xã hội dẫn đến sự buồn bã, cáu gắt, và trong những trường hợp nặng hơn là đương sự có thể rơi vào tình trạng trầm cảm (Bùi, 2014). Trầm cảm lại dẫn đến những hậu quả bệnh lý về mặt sức khỏe như các bệnh tim mạch gây cao huyết áp, rối loạn chuyển hóa đưa đến tiểu đường. Những người có chức vụ quản lý thường có tâm trạng mình không còn được nể trọng bởi đồng nghiệp, bởi những người trong gia đình. Thu nhập giảm sút là một yếu tố góp phần tô đậm thêm tâm trạng này. “Hẫng hụt” là một từ được nhiều người nhắc đến.

Dựa vào những phân tích trên đây, nhóm nghiên cứu đề cập đến phần chuyển biến tâm lý trước và sau khi nghỉ hưu trong các mẫu phỏng vấn sâu nữ trí thức sau 55 tuổi, và từ 53

đến 55 tuổi.

#### **4.1. Chuyển biến tâm lý trước khi nghỉ hưu**

Nhìn chung, các khách thể đều có suy nghĩ về việc nghỉ hưu của mình, chỉ khác nhau ở điểm là có người có kế hoạch rõ ràng cho giai đoạn mới này (hoặc làm việc, hoặc nghỉ hẳn ở nhà lo việc gia đình), có người thì lo lắng nhưng lúng túng không biết sẽ làm gì. Tình trạng khác nhau này liên quan đến năng lực và viễn cảnh có cơ hội làm việc hay không sau tuổi 55.

#### **• Tích cực chuẩn bị cho tuổi hưu, hài lòng với công việc**

Một nữ tiến sĩ cho biết chị đã suy nghĩ, trăn trở nhiều hai năm trước khi nghỉ hưu: nên tiếp tục làm ở trường hay chọn một hướng khác. Chị đã thiên định để suy nghĩ về công việc của mình, và đã chọn nghỉ hưu, không tiếp tục ký hợp đồng với trường, mặc dù chị vẫn có thể tiếp tục ở lại trường. Chị và một số phụ nữ có trình độ không ham ở lại nhà nước vì bị ràng buộc và có khi bị đố kỵ. Bên cạnh việc tiếp tục dạy sau đại học cho các trường, chị đã chọn cho mình một hướng đi mới, ứng dụng khoa học kỹ thuật và kiến thức, về làm việc với cộng đồng, đồng thời đi du lịch, thực hành thiên định. Chị cho biết một khi đã xác định được chọn lựa của mình, tâm lý chị mới thoải mái và rất hài lòng với lựa chọn của mình.

Một số khách thể đã chuẩn bị tâm lý từ trước rất lâu và đã áp ủ một dự án riêng khi về hưu: dự án xây dựng trường đại học, trường phổ thông, trường mẫu giáo, nhà trẻ.

Một số nữ giáo sư, phó giáo sư, tiến sĩ tại các trường đại học vẫn tiếp tục công việc chuyên môn, hoặc tại trường, hoặc với các đối tác mới. Đồng thời họ có thì giờ chăm lo gia đình, vui với con cháu nhiều hơn. Sự chuyển tiếp dần dần này giúp họ không bị “sốc” tâm lý. Các chuyên gia tâm lý đều khuyên người về hưu nên tiếp tục làm chuyên môn với cường độ giảm dần để chuẩn bị cho thời điểm nghỉ hẳn, vì ai rồi cũng có lúc phải nghỉ làm việc.

### Khung 1: Nhiều cách chuẩn bị việc làm hoặc hoạt động sau khi nghỉ hưu nhà nước

- *Bản thân đã có tư tưởng chuẩn bị từ năm 45 tuổi - suy nghĩ nhiều cho công việc sẽ làm ở tuổi 55. Do vậy, thông qua mối quan hệ lúc đang làm việc, và dựa trên sở thích cá nhân, để chuẩn bị một số công việc khi nghỉ hưu có thể tiếp cận được.  
Cụ thể, trước nghỉ hưu 02 năm, đã bắt đầu kế hoạch thành lập công ty Kim Hoàng Kim. Bản thân luôn nghĩ, nghỉ hưu là dừng công việc làm cho nhà nước chứ không phải dừng luôn những kế hoạch công việc của bản thân. (Một chị nguyên là cán bộ công đoàn).*
- *Về hưu thì làm những điều mình thích, vẫn có ứng dụng khoa học kỹ thuật và chuyên môn. Được tự do lựa chọn lớp, không dạy cử nhân mà dạy cao học, dạy các lớp bằng tiếng Anh (thích làm việc này), thỉnh giảng cho nhiều trường, hướng dẫn luận văn thạc sĩ, tiến sĩ. Được tự do lựa chọn, ít áp lực hơn. Có quan hệ với nhiều đối tác quốc tế Úc, Mỹ trong các tổ chức nghiên cứu. (Một nữ tiến sĩ, giảng viên đại học).*
- *Khi đã xác định là về hưu, chị muốn làm những gì tự do hơn, chẳng hạn như hồi trước chị phải làm mười việc, bây giờ chị chỉ làm năm việc sẽ thoải mái hơn. Nhà nước không có chính sách giữ nhân viên lại, chỉ có tập thể cơ quan có mời chị ở lại, nhưng chị từ chối. Chị thích làm thiện nguyện, không lương, vui là chính. (Một nữ thạc sĩ, chuyên viên của một cơ quan nhà nước).*
- *Chị hỏi thăm các chị trong câu lạc bộ cán bộ nữ thành phố đã nghỉ hưu trước một vài năm, chị định hướng sẽ đến Nhà văn hóa phụ nữ đăng ký học các lớp như: chăm sóc cây cảnh, cắm hoa, nấu ăn... Chị cũng hỏi thông tin của các lớp học tiếng Hoa, tiếng Anh cho người lớn tuổi. Ngoài ra chị cũng sẽ sửa sang lại nhà ở của mình. Bạn của chị là Phó Ban quản lý dự án Thủ Thiêm, lớn hơn chị một tuổi, nay học chăm sóc cây cảnh. (Một chị nguyên phó giám đốc của một sở tại TP.HCM).*

Cá biệt có trường hợp đã chuẩn bị tuổi hưu trước hàng chục năm, học nâng cao trình độ trong lúc còn công tác, đang là cán bộ tại Ủy ban nhân dân một quận, đã học thêm Đại học Luật và tập sự Luật sư để chuyển nghề sau khi nghỉ hưu. Nhờ đó, tuy không có trình độ trên đại học, khách thể này đã có sự chuyển tiếp về hưu êm ái.

#### • **Tiếc nuối, hơi buồn hoặc lo lắng vì nhiều lý do nhưng không hụt hẫng:**

Tâm trạng tiếc nuối là khá phổ biến. Họ tiếc là nếu tiếp tục làm việc cho cơ quan cũ, họ còn có thể thu hút nhiều dự án, công trình về, làm lợi cho cơ quan trong hoạt động nghiên cứu và đào tạo. Nay họ nghỉ rồi thì các mối quan hệ, các đối tác không tiếp tục cộng tác vì họ không còn gặp người làm việc thích hợp.

Một vài chị cho rằng nữ quản lý dễ bị hụt hẫng hơn khi về hưu: “*Không phải ai cũng muốn về hưu. Nữ quản lý về hưu dễ bị hụt hẫng hơn, vì quản lý đi đôi với quyền lực, nay không còn quyền nên hụt hẫng*”. Tuy nhiên,

đối với nữ trí thức có trình độ chuyên môn, nhóm nghiên cứu không gặp người có tâm lý hụt hẫng vì mất quyền lực.

Một nữ bác sĩ nghỉ hưu ra làm tư lãnh lương cao hơn lương nhà nước nhiều: “*Chị không cảm thấy hụt hẫng, chỉ hơi buồn một chút vì những dự án, công trình nghiên cứu đang dang dở<sup>2</sup>, những công trình này là tâm huyết, là những đứa con tinh thần của chị*”.

“*Về việc chuẩn bị tâm lý thì nhà nước đã cho chị về hưu thì về, chị chỉ buồn vu vơ thôi, chứ không thấy hụt hẫng. Chị còn thấy nhẹ nhõm vì đã vớt được hết các giáo án và chuyên đề, không phải lo nữa*”<sup>3</sup>.

Có chị “*hơi buồn*” nhưng hiểu rằng việc nghỉ hưu là do chính sách của nhà nước chứ không phải vì bản thân thiếu năng lực hay thiếu sức khỏe.

“*Gần nghỉ rồi thấy rất buồn, vì thấy nó là cột mốc chặn lại cái dòng đang chảy*”<sup>4</sup>

Nói chung cụm từ “*nếu nghỉ không làm việc thì rất buồn*” được lặp lại trong nhiều câu trả lời phỏng vấn.

Trường hợp những chị còn con nhỏ phải chu cấp, lo học hành thì có lo lắng trước khi về hưu, nhưng nỗi lo ấy chóng qua khi họ tìm được việc làm. Trong những trường hợp này, ta thấy tác động quan trọng của yếu tố tài chính đối với tâm lý người nghỉ hưu. “*Khi còn là giáo viên chị được hưởng lương và 45% ưu đãi. Đến lúc nghỉ hưu, thì “rứt một cái” mất hết. Lương hưu chưa đến bốn triệu đồng chỉ đủ sinh hoạt phí cho bản thân, không thể lo cho con đi học được*”<sup>5</sup>. Cũng có chị nhận xét rằng có người, cả nam lẫn nữ, khi về hưu thì thấy hụt hẫng và lâm bệnh.

Nhiều chị lo lắng vì khi chuyển qua công việc mới, họ như đi vào một lĩnh vực còn nhiều ẩn số, họ phải tìm hiểu, thích nghi, lo lắng không biết năng lực có đáp ứng không, vì vậy họ vẫn thích tiếp tục công việc ở cơ quan

cũ hơn.

Một cách tổng quát, do chế độ hưu đã được thực hiện từ lâu nên phần lớn các nữ trí thức đã biết trước thời điểm nghỉ hưu, tâm lý đã ít nhiều được chuẩn bị. Một số khách thể có trình độ đại học và làm việc hành chính đã cho rằng về hưu là “quy luật” nên phải chấp nhận. Họ ít nói lên ý thua thiệt so với nam giới được về hưu trẻ hơn 5 năm nếu người phỏng vấn không khơi gợi. Tuy nhiên, trạng thái tâm lý thuận lợi nêu trên không phản ánh quan điểm của nữ trí thức về tuổi hưu của nữ giới. Đứng trước một chính sách chưa thay đổi được, nữ trí thức phải tìm cách thích nghi trong những điều kiện tốt nhất có thể.

Do có thái độ thích nghi với hoàn cảnh, phần lớn nữ trí thức cho rằng quy định tuổi hưu không ảnh hưởng đến họ nhiều lắm (Bảng 2).

**Bảng 2. Ý kiến về ảnh hưởng của quy định tuổi nghỉ hưu đến sự phấn đấu về chuyên môn của cá nhân**

Ảnh hưởng của quy định tuổi nghỉ hưu	Phụ nữ trí thức về hưu hiện đang làm việc		Phụ nữ trí thức về hưu hiện đang ở nhà	
	n	%	N	%
Giảm động lực phấn đấu nâng cao trình độ khi bước vào tuổi 50	74	26.0	25	21.7
Thôi thúc phấn đấu nhiều hơn khi còn trẻ (dưới 40 tuổi)	29	10.1	7	6.1
Không gây ảnh hưởng nhiều lắm	182	63.9	83	72.2
Tổng số	285	100.0	115	100.0

Nguồn: Điều tra của nhóm nghiên cứu (2014).

#### 4.2. Chuyển biến tâm lý sau khi nghỉ hưu

Nhìn chung, các khách thể ổn định tâm lý nhanh chóng sau khi về hưu. Điều này là tất nhiên đối với những chị tiếp tục làm việc, nhưng ngay cả đối với những người không làm việc, họ cũng “an phận” với công việc nhà, chăm sóc gia đình, con cháu, hoặc hài lòng với những hoạt động chăm sóc bản thân như đi du lịch, giải trí. Mặc dù vậy, nhiều chị vẫn mang một nỗi buồn. Cùng với nhu cầu vật chất, cần có thu nhập, nhu cầu giao tiếp xã hội

của con người là rất quan trọng, góp phần tạo nên niềm vui sống. Các nữ trí thức cũng không là ngoại lệ.

Có một khía cạnh khiến nhóm nghiên cứu có thể đặt giả thuyết là trong thực tế có một số nữ trí thức có trình độ cử nhân mang mặc cảm về sự yếu kém và cô lập của mình sau khi nghỉ hưu. Lý do là trong quá trình tiếp cận các khách thể để đề nghị được phỏng vấn qua bảng hỏi hay qua phỏng vấn sâu, một số ít nữ trí thức không tiếp tục làm việc đã từ chối tham

gia phỏng vấn, nêu lý do là họ không còn làm việc nữa, không có gì để nói. Thái độ của họ là không muốn đề cập đến tình trạng của họ. Theo nhận định của nhóm nghiên cứu thì có

một số số nữ trí thức sau khi nghỉ hưu mang tâm lý mặc cảm với danh xưng “trí thức” khi mình không có cơ hội tiếp tục làm việc trong lĩnh vực nghề nghiệp có sử dụng kiến thức.

### Khung 2: Tuổi hưu 55 dễ gây mặc cảm cho nữ trí thức

- Phụ nữ cũng cần chứng tỏ mình có giá trị, do đó nữ trí thức không muốn về hưu ở độ tuổi 55. Nhưng cũng có người mệt mỏi vì không theo kịp tiến bộ của công nghệ. (Một nữ tiến sĩ).
- Nhà nước cho phụ nữ 55 tuổi về hưu làm người ta mặc cảm. Vì nhu cầu của người lao động là muốn thấy mình còn có ích, đó là nhu cầu về tinh thần, chứ về vật chất thì đâu có cần gì nhiều. (Một nữ tiến sĩ).
- Có nữ về hưu thì rất buồn vì trước đây ở cương vị lãnh đạo thì nhiều người vây quanh, nay về hưu thì cấp dưới lơ là, nên họ dễ bị hụt hẫng. Có người muốn tiếp tục làm việc, nhưng cũng có người muốn về nhà nghỉ ngơi. Nhưng nếu nhà nước có chế độ về hưu 60 tuổi thì nữ cũng sẵn sàng làm. Đa số bạn bè của chị nói về hưu 55 tuổi rất buồn, đi làm thì vui hơn. Chồng còn đi làm, còn mình thì ở nhà chợ búa... đầu tắt mặt tối, không có dịp chưng diện. (Một nữ giảng viên, trình độ cử nhân).
- Nhà nước thì cho rằng người lao động đến tuổi hưu về nghỉ và lãnh lương hưu là xong, nhưng thực tế về mặt xã hội và tâm lý con người thì không đơn giản nhận lương hưu là đủ. Họ cảm thấy bị bỏ rơi, hụt hẫng về mặt tình cảm, còn lương hưu ở Việt Nam thì lại không đủ sống (không đủ cho chi phí cá nhân). Do vậy, cuộc sống tuổi hưu làm cho người ta chóng già hơn – già về thể chất, già về tinh thần (tâm tư tình cảm), bởi những động viên của nhà nước, của xã hội tiếp theo sau khi người lao động nghỉ hưu gần như không có. Hoạt động của người cao tuổi hiện tại cũng chưa thiết thực lắm đối với người nghỉ hưu, nó mang tính chất đại trà nên thiếu thực tiễn. (Một nữ cử nhân, nguyên phó chủ tịch thường trực Liên minh Hợp tác xã TP.HCM).

Trong các trường hợp phỏng vấn sâu, trạng thái tâm lý xấu nhất là cảm thấy buồn vì bị cô lập với thế giới sinh động bên ngoài, sức khỏe giảm sút. Không gặp trường hợp bị trầm cảm. Các trạng thái tâm lý khác có phần tích cực hơn: dù không tán đồng việc nữ về hưu ở tuổi 55, họ vẫn cảm thấy được tự do, nhẹ nhõm, hài lòng vì đã tìm được ngay công việc, quá trình chuyển tiếp qua giai đoạn về hưu diễn ra thuận lợi.

Trong các trường hợp phỏng vấn bảng hỏi, đối với những người đang làm việc, tâm

lý chung là thoải mái, hài lòng với thành quả công việc được thực hiện sau 55 tuổi. Có 337 người trả lời với 371 câu trả lời vì có người nêu hai ý. 63 người không trả lời thuộc nhóm 115 người không tiếp tục tham gia hoạt động kinh tế. Số còn lại trong số 115 người thường hài lòng với việc chăm sóc gia đình con cháu, chăm sóc cha mẹ già. Đối với những người đang làm việc, bên cạnh sự hài lòng về công việc, một số cũng nêu sự hài lòng về việc chăm sóc gia đình (Bảng 3).

**Bảng 3. Sự hài lòng về công việc sau khi nghỉ hưu**

Công việc mà nữ trí thức hài lòng	N	% trên tổng số 371 câu trả lời
Chấp hành tốt công việc được giao, làm chuyên môn, được tin nhiệm của cấp trên	38	10.2
Giảng dạy cán bộ Hội phụ nữ, nhân viên xã hội, đào tạo nhân viên	6	1.6

Khám bệnh, y khoa	5	1.3
Hoạt động chính trị xã hội, công tác xã hội, từ thiện, chăm sóc người cao tuổi	38	10.2
Kinh doanh, kế toán, văn phòng	17	4.6
Dạy ngoại ngữ, dạy thêm ở nhà, dạy phổ thông	6	1.6
Nghiên cứu, viết sách, học tập, cập nhật thông tin	27	7.3
Có kinh nghiệm tốt	14	3.8
Tạo thu nhập, ổn định cuộc sống	10	2.7
Có năng lực quản lý, xây dựng quy chế phát triển cơ quan	12	3.2
Pháp lý, giúp tư vấn pháp lý miễn phí	8	2.2

Nguồn: Điều tra của nhóm nghiên cứu (2014).

Ngoài ra, những điều hài lòng khác liên quan đến các hoạt động nghỉ ngơi, giải trí, du lịch hoặc các thú vui thư giãn. Nhìn từ góc độ chủ quan của nữ trí thức, tiếp tục làm việc sau 55 tuổi đem lại niềm vui, sự hài lòng, góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần, một yếu tố rất cần thiết cho mọi lứa tuổi, đặc biệt là ở người lớn tuổi. Sức khỏe tinh thần có mối tương tác với sức khỏe thể lực.

## 5. Sức khỏe sau khi nghỉ hưu

### 5.1. Sức khỏe thể chất

Một ý kiến chung về sức khỏe thể chất được đa số nữ trí thức và các nhà quản lý nam

cũng như nữ nêu lên trong các phỏng vấn sâu là ở độ tuổi 56 - 60, tình trạng sức khỏe của nữ không có gì khác biệt với nam giới, nghĩa là không kém hơn nam giới. Một số ý kiến còn cho rằng sức khỏe của nữ có phần tốt hơn nam, vì ở tuổi này, nam trí thức thường ở vị trí quản lý, lãnh đạo, có xu hướng uống rượu, bia và/hoặc hút thuốc nhiều hơn nữ, tích lũy qua nhiều năm nên ở độ tuổi này các bệnh tật phát ra. Có ý kiến cho rằng khi về hưu, nam giới dễ suy sụp tinh thần hơn nữ, từ đó kéo theo sự sa sút về sức khỏe, bị đột quỵ, bệnh về gan.

### Khung 3: Nam giới dễ bị suy sụp khi về hưu

- Tác động của gia đình rất quan trọng, những người đàn ông khi về hưu rất lúng túng, vì vợ ít quý trọng do không còn địa vị và thu nhập như trước, có người bị tâm thần luôn. Nhìn chung, gia đình là một áp lực lớn cho người về hưu. (Một nữ tiến sĩ, giảng viên đại học)
- Một người cao tuổi cho biết: Sau khi nghỉ hưu, tôi thường xuyên đau đầu, đau lưng, tay chân nhức mỏi. Vợ con cứ nghĩ tôi “làm nũng” vì đi khám nhiều nơi vẫn không thấy bệnh. Trước đây tôi được đồng nghiệp nể trọng, sau khi nghỉ hưu tôi thấy mình như người thừa.

Nhiều chị nhận xét rằng phụ nữ bị phiền hà trong độ tuổi 45 - 50 do những rối loạn tiền

mãn kinh. Ngược lại đến độ tuổi sau 55, các chị đã qua thời kỳ ấy nên lại khỏe hơn.

#### **Khung 4: Sức khỏe của nữ giới trên 55 tuổi không khác gì nam giới ở cùng độ tuổi**

- *So với nam giới cùng tuổi thì không có gì khác biệt, thậm chí nam 55 tuổi đã bệnh vì nhậu nhiều quá. (Một nữ tiến sĩ)*
- *Về sức khỏe: ở tuổi 55 - 60 không có gì khác biệt so với trước đó. Nếu người nào đau yếu thì đã đau yếu rồi. Sức khỏe kém thường là trên 60 hoặc 65. (Một nam trưởng phòng của một viện nghiên cứu).*
- *Về sức khỏe: nói nữ yếu hơn là hoàn toàn không có cơ sở, bệnh không phân biệt nam nữ. (Nam chánh văn phòng của một sở tại TPHCM).*
- *Về sức khỏe, nữ bền bỉ hơn nam giới. Nếu nói hạn chế thì ở độ tuổi này nữ hay nam đều có phần chậm, ít nhanh nhẹn. (Nam hiệu trưởng của một trường đại học tại TPHCM).*
- *Nếu làm việc trí óc thì nữ cũng như nam. Người nào có nhu cầu muốn về hưu thì về, nếu họ đã đóng bảo hiểm xã hội đủ 20 năm. Nói về sức khỏe, có khi sức khỏe nữ tốt hơn nam, vì nữ không hút thuốc, không uống rượu. (Một nữ cử nhân)*

Tuy rằng theo quy luật, ở độ tuổi sau 55, nữ cũng như nam bắt đầu có những vấn đề sức khỏe, nhưng ý kiến chung cho là không nghiêm trọng, cường độ làm việc có thể không như trước nhưng không ảnh hưởng đến năng lực làm việc. 55 tuổi ngày nay tuy không còn trẻ nhưng không thể gọi là già đến nỗi phải về hưu. Chính biến cố về hưu làm cho người phụ nữ có mặc cảm là mình đã già.

Như đã nêu ở phần năng lực chỉ 20% số người đang làm việc đánh giá có khó khăn về sức khỏe. Trong 20 trường hợp phỏng vấn sâu, chỉ có một trường hợp bị bệnh tim là có cản trở công việc, ngoài ra không thấy các chị có bệnh tật gì, chỉ là sức khỏe có kém hơn trước.

Công việc của trí thức vận dụng kiến thức, kỹ năng là chính. Khảo sát và phỏng vấn sâu còn cho thấy nữ trí thức rất năng động, còn đi công tác xa, còn thâm nhập cộng đồng. Các phỏng vấn sâu cho thấy không có chị nào than phiền là công việc quá căng thẳng, ảnh hưởng đến sức khỏe. Lý do là khi tiếp tục làm việc, các chị đã ước lượng sức mình nên đã lựa chọn công việc thích hợp với tình trạng sức khỏe của mình.

#### **5.2. Sức khỏe tinh thần**

Nhìn chung, nữ trí thức cho rằng nghỉ hưu là bước qua một giai đoạn mới của cuộc sống, một giai đoạn mà họ có tự do hơn, được giải phóng khỏi nghĩa vụ của người lao động đối với nhà nước, một cơ hội để thay đổi công

việc, để thực hiện những dự định mà họ ấp ủ từ lâu. Nhưng cũng có người do gắn bó lâu với công việc trong lĩnh vực nhà nước, nên ý nghĩ phải chấm dứt sự cống hiến cho nhà nước có gây nên tâm trạng lo lắng trong lúc gần về hưu.

Họ đã chuẩn bị cho một cuộc sống về hưu bình an. Thời gian nghỉ ngơi, giải trí, chăm sóc bản thân được tăng lên. Cần lưu ý là trạng thái này, dù sao cũng thể hiện một sự thích nghi với hoàn cảnh, không mâu thuẫn với những nhận thức và khát khao được đối xử công bằng, đòi hỏi về quyền được làm việc ngang bằng với nam giới, cần thúc đẩy bình đẳng giới trong lĩnh vực lao động và việc làm. Cả hai yếu tố, tiếp tục làm việc sau khi nghỉ hưu và quyết liệt bảo vệ cho quan điểm công bằng giới về tuổi hưu góp phần tạo nên động lực mạnh mẽ cho nữ trí thức đối với cuộc sống. Chính nhờ vậy, sau một thời gian hoang mang khi gần về hưu và mới về hưu, phần lớn các nữ trí thức trong mẫu đã thích nghi được với tình trạng mới của mình và giữ được trạng thái quân bình về sức khỏe tinh thần. Trạng thái này góp phần kiểm chứng một nhận định của các nhà nghiên cứu tâm lý cho rằng về hưu chỉ là một trạng thái tinh thần, và sức khỏe tinh thần tùy thuộc trạng thái này.

#### **6. Kết luận**

Kết quả nghiên cứu cho thấy tâm trạng chung của nữ trí thức trong độ tuổi 56 – 60 tại

Thành phố Hồ Chí Minh là buồn vì không được tiếp tục làm việc, đóng góp cho cơ quan và cho xã hội, trong lúc nam giới cùng độ tuổi vẫn tiếp tục làm việc. Nữ trí thức quan niệm rằng làm việc đến 60 tuổi như nam giới thể hiện *quyền* bình đẳng mà chính sách của nhà nước phải thừa nhận.

Khả năng thích nghi với hoàn cảnh của nữ trí thức rất cao. Họ đã biết trước chính sách của nhà nước về tuổi hưu và đã tích cực chuẩn bị công việc của mình sau khi nghỉ hưu.

Do đó, tuy có buồn nhưng ít người cảm thấy hụt hẫng, hơn nữa họ hài lòng với công việc mới vì năng lực của họ được thừa nhận và trân trọng, và thu nhập có phần cao hơn trước.

Nữ trí thức thích nghi với hoàn cảnh nhưng đồng thời họ phản ứng mạnh mẽ sự phân biệt đối xử về tuổi hưu dẫn đến nhiều thiệt thòi cho bản thân và bất lợi cho mục tiêu bình đẳng giới. Họ quan niệm nữ giới nghỉ hưu ở 60 tuổi như nam giới là một quyền chứ không hàm ý xin chính sách.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- APA. (2005). Men and Women: No Big Difference. American Psychological Association, October 20, 2005.
- Blanché, A. (2010). Vieillesse et retraite: approches psychanalytiques. *Le Journal des psychologues*, 2010/9 (n° 282).
- Bùi, T.V.A. (2014). Đặc điểm tâm lý của người nghỉ hưu.  
<http://www.tamly.com.vn/home/?act=News-Detail-s-11-2212>- truy cập ngày 15/5/2015.
- Bogadi, F. (2011). Les cinq étapes pour se préparer à une retraite heureuse.  
<http://www.bilan.ch/entreprises-exclusif/les-cinq-etapes-pour-se-preparer-une-retraite-heureuse>. Truy cập ngày 15/5/2015.
- Carothers, B. J. và Reis, H.T. (2012). Men and Women Are From Earth: Examining the Latent Structure of Gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, Oct. 2, 2012.
- Clay, R. (2003). Researchers Replace Midlife Myths With Facts - Jobs Changes and Stress Management Can Positively Affect Midlife Health. *American Psychological Association*, Vol 34, No. 4.
- Davey, J. (2008). Health, Work and Retirement Survey. Summary Report of the 2006 Data Waves. Qualitative Interviews.
- Gottlieb, L. và Rosenwig, D. (2005). Dreams Have No Expiring Date: A Practical and Inspirational Way for Women to Take Charge Of Their Futures, NXB Random House Canada, 256 trang.
- Luu, S.H. (2015). Nguồn nhân lực nữ thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế, Nxb Khoa học Xã hội, Hà Nội, 543 trang.
- Maccoby, E. và Jacklin, C. (1974). The Psychology of Sex Differences.
- Mcquaide, S. (1998). Women at Midlife. *National Association of Social Workers. Inc.*
- Nam Trân. (2013). Đối phó với “bệnh” nghỉ hưu. *Báo Pháp Luật*, 22/11/2013.

Osborne, J.W. (2012). Psychological Effects of the Transition to Retirement. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*. ISSN 0826-3893 Vol. 46 No. 1 © 2012 Pages 45–58.

Trần Châu. (2012). Tuổi nghỉ hưu của lao động nữ: nên có những thay đổi phù hợp. Báo *Hà Nội mới*.

Viện Khoa học Lao động - Xã hội và Ngân hàng Thế giới. (2009). Tuổi nghỉ hưu của lao động nữ Việt Nam - Bình đẳng giới và sự bền vững của Quỹ Bảo hiểm xã hội, 100 trang.

---

<sup>2</sup> Trích phỏng vấn sâu một nữ bác sĩ đã về hưu, đang làm việc.

<sup>3</sup> Trích phỏng vấn sâu một giáo viên đã nghỉ hưu.

<sup>4</sup> Trích phỏng vấn sâu một nữ thạc sĩ.

<sup>5</sup> Trích phỏng vấn sâu một giáo viên.