

# Các yếu tố ảnh hưởng đến sự hài lòng về cuộc sống của người cao tuổi

Lỗ Việt Phương<sup>(\*)</sup>

**Tóm tắt:** Bài viết sử dụng phương pháp phân tích tương quan hai biến và mô hình hồi quy nhằm phân tích mức độ hài lòng và xác định các yếu tố tác động đến sự hài lòng về cuộc sống của người cao tuổi. Kết quả phân tích số liệu cho thấy, mức độ hài lòng về cuộc sống của người cao tuổi có sự khác biệt theo giới tính, sức khỏe, tình trạng hôn nhân và sự tham gia các hoạt động cộng đồng của người cao tuổi. Theo đó, sức khỏe thể chất và tình trạng hôn nhân có ảnh hưởng đáng kể. Bên cạnh đó, sự tham gia tích cực vào các hoạt động cộng đồng, đặc biệt là việc trò chuyện với bạn bè và đóng góp vào các hoạt động xã hội, có tác động tích cực đến mức độ hài lòng. Kết quả nghiên cứu nhấn mạnh tầm quan trọng của các hoạt động cộng đồng trong việc nâng cao sức khỏe tinh thần và sự hài lòng của người cao tuổi, đồng thời đề xuất các chính sách hỗ trợ để người cao tuổi phát huy vai trò trong cộng đồng.

**Từ khóa:** Người cao tuổi, Sức khỏe tinh thần, Sự hài lòng

**Abstract:** The paper analyzes the level of life satisfaction and the influencing factors by using bivariate correlation analysis and regression models. The data analysis reveals that the level of life satisfaction among older adults differs according to gender, health, marital status, and participation in community activities. Accordingly, physical health and marital status have significant impacts. Additionally, their active participation in community activities, particularly through engaging in friend conversations and social activities, positively influences life satisfaction. The study emphasizes the importance of community involvement in improving the mental health and life satisfaction of older adults, and proposes policies to support the elderly in fulfilling their roles within the community.

**Keywords:** Elderly People, Mental Health, Satisfaction

Ngày nhận bài: 22/4/2025; Ngày duyệt đăng: 25/5/2025

## 1. Mở đầu

Việt Nam đang đứng trước thách thức lớn của quá trình già hóa do chỉ số già hóa dân số có xu hướng tăng lên nhanh chóng

trong mấy thập kỷ gần đây. Chỉ số già hóa dân số năm 2019 là 48,8%, tăng 13,3 điểm phần trăm so với năm 2009 và tăng hơn hai lần so với năm 1999 (Ban Chỉ đạo Tổng điều tra Dân số và Nhà ở Trung ương, 2019: 5). Dự báo xu hướng già hóa vẫn tiếp tục tăng nhanh trong thời gian tới, đến năm

<sup>(\*)</sup> ThS., Viện Nghiên cứu Con người, Gia đình và Giới, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam; Email: phuongloviet@yahoo.com

2035-2038 khoảng 1/5 dân số Việt Nam từ 60 tuổi trở lên<sup>1</sup>. Trong bối cảnh đó, vấn đề chăm sóc sức khỏe tinh thần của người cao tuổi (NCT) có ý nghĩa lớn trong việc nâng cao chất lượng dân số, và đang đặt ra những nhu cầu nghiên cứu cho các nhà khoa học, các nhà hoạch định chính sách. Thực tế, NCT phải đối mặt với những thay đổi đặc biệt trong thể chất, tâm lý và xã hội, điều đó ảnh hưởng đến cảm nhận và đánh giá của họ về cuộc sống. Sự hài lòng của NCT phản ánh cảm giác hài lòng của họ với các yếu tố như sức khỏe, các mối quan hệ xã hội, chất lượng cuộc sống, tình trạng tài chính, sự tự chủ và độc lập, các hoạt động thường ngày (Khodabakhsh, 2022: 1289; Joonyup & John, 2017: 45).

Trong nghiên cứu này, sự hài lòng của NCT được đo lường thông qua việc NCT đánh giá về các mối quan hệ trong cuộc sống của mình. Bài viết tập trung phân tích tác động của mối liên hệ giữa thực trạng sức khỏe tinh thần và sự tham gia các hoạt động cộng đồng của NCT; trên cơ sở đó đưa ra một số khuyến nghị nhằm phát huy các tác động tích cực tới sức khỏe tinh thần của NCT trong các hoạt động cộng đồng.

## 2. Số liệu và phương pháp phân tích

Bài viết sử dụng số liệu khảo sát năm 2023 được thực hiện tại tỉnh Nam Định với 310 bảng hỏi và 16 phỏng vấn sâu (PVS) NCT. Thông tin thu thập từ bảng hỏi được xử lý bằng phần mềm SPSS 20.0 với các mô tả tần suất và tương quan hai biến, giá trị trung bình, hồi quy đa biến logistic và hồi quy tuyến tính (OLS).

Trong nghiên cứu này, *biến số phụ thuộc* là “Mức độ hài lòng trung bình”. Sự

hài lòng của NCT được đo lường thông qua đánh giá chung cảm nhận của NCT về các mối quan hệ như quan hệ với bạn đời, quan hệ với con cái, điều kiện kinh tế của gia đình, sức khỏe của bản thân và các hoạt động dành cho NCT tại địa phương, với 5 mức độ: (1) Rất không hài lòng; (2) Không hài lòng; (3) Bình thường; (4) Hài lòng; (5) Rất hài lòng.

Theo đó, biến số mới được xây dựng là *mức độ hài lòng trung bình* của NCT bằng việc tính điểm trung bình hài lòng của NCT đối với các mối quan hệ trong cuộc sống của NCT. Biến số *mức độ hài lòng trung bình* nhận giá trị từ 1 đến 5 (“Rất không hài lòng” đến “Rất hài lòng”).

*Biến số độc lập* giải thích mức độ ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của NCT gồm 3 nhóm. (i) Nhóm yếu tố đặc trưng nhân khẩu của NCT: giới tính; sức khỏe thể chất; tình trạng việc làm; tình trạng hôn nhân; đóng góp thu nhập; có lương hưu. (ii) Nhóm yếu tố gia đình: khu vực cư trú; mô hình chung sống. (iii) Nhóm yếu tố các hoạt động cộng đồng: trò chuyện với bạn bè, hàng xóm; tham gia các hoạt động cộng đồng; tham gia đóng góp ý kiến cho các hoạt động cộng đồng; tham gia đóng góp ý kiến cho các tổ chức, đoàn thể xã hội.

Trong đó, mức độ tham gia hoạt động được đánh giá theo hai khía cạnh: Tần suất tham gia gồm: (1) Không bao giờ; (2) Một vài lần trong năm; (3) Hằng tháng; (4) Hằng tuần; (5) Hằng ngày. Vị trí tham gia của NCT đối với các hoạt động cộng đồng được xác định theo các thang đo: (1) Được thông báo để thực hiện; (2) Tham gia góp ý/xây dựng hoạt động; (3) Tham gia quyết định, tổ chức.

Các biến số độc lập được xây dựng thành các biến giả (dummy variable) nhị phân để đưa vào mô hình hồi quy nhằm so

<sup>1</sup> Tác giả tính toán dựa trên số liệu của Tổng cục Thống kê (2016: 40-45).

sánh sự khác biệt giữa các nhóm NCT với các đặc tính khác nhau.

**3. Kết quả nghiên cứu**

**3.1. Sự hài lòng của người cao tuổi về các khía cạnh trong cuộc sống**

Khi được hỏi đánh giá chung cảm nhận về cuộc sống của NCT, khoảng 50% NCT cho biết họ hài lòng với cuộc sống; 41,0% có cảm giác vừa hài lòng, vừa không hài lòng; 7,7% không hài lòng. Nhìn chung, NCT nữ hài lòng về cuộc sống ở mức độ thấp hơn so với NCT nam.

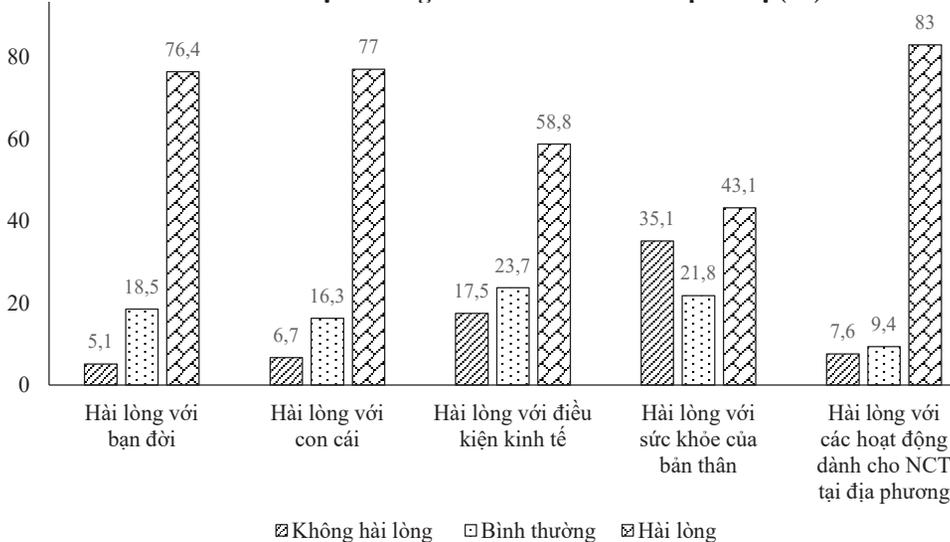
Kết quả phân tích số liệu từ Biểu đồ 1 thể hiện mức độ hài lòng của NCT về các yếu tố khác nhau trong cuộc sống, bao gồm quan hệ với bạn đời, con cái, điều kiện kinh tế, sức khỏe bản thân và các hoạt động cộng đồng dành cho NCT tại địa phương. Nhìn chung, về sức khỏe của bản thân và điều kiện kinh tế của gia đình, NCT hài lòng ở mức thấp nhất. Chỉ có 43,1% NCT cho biết hài lòng về sức khỏe của bản thân. Lý giải cho mức độ hài lòng thấp về sức khỏe của NCT là bởi các vấn đề liên quan đến bệnh mãn tính, giảm khả năng vận động, hoặc các tình trạng

sức khỏe khác mà NCT phải đối mặt. Bên cạnh đó, 17,5% NCT không hài lòng về điều kiện kinh tế, điều này chỉ ra rằng vấn đề tài chính là một trong những mối quan tâm của NCT. Điều này phản ánh thực trạng kinh tế của NCT, đặc biệt là những người sống phụ thuộc vào lương hưu hoặc thu nhập không ổn định, ảnh hưởng đáng kể đến mức độ hài lòng chung.

Tỷ lệ NCT hài lòng về mối quan hệ với bạn đời và mối quan hệ với con cái cao, lần lượt là 76,4% và 77,0%. Điều này phản ánh sự quan trọng của các mối quan hệ gia đình, đặc biệt là mối quan hệ với bạn đời và con cái trong việc duy trì sức khỏe tinh thần cho NCT.

Mức độ hài lòng cao nhất được ghi nhận đối với các hoạt động dành cho NCT tại địa phương, với 83% NCT hài lòng. Đây là một yếu tố tích cực, cho thấy sự tham gia vào các hoạt động cộng đồng có ảnh hưởng lớn đến tinh thần và mức độ hài lòng của NCT. Sự tham gia vào các hoạt động như thể dục, văn hóa, thể thao, các câu lạc bộ cộng đồng có thể giúp NCT giảm căng thẳng, duy trì sức khỏe tinh thần và gắn kết

**Biểu đồ 1. Mức độ hài lòng của NCT với các mối quan hệ (%)**



Nguồn: Số liệu khảo sát của tác giả, 2023.

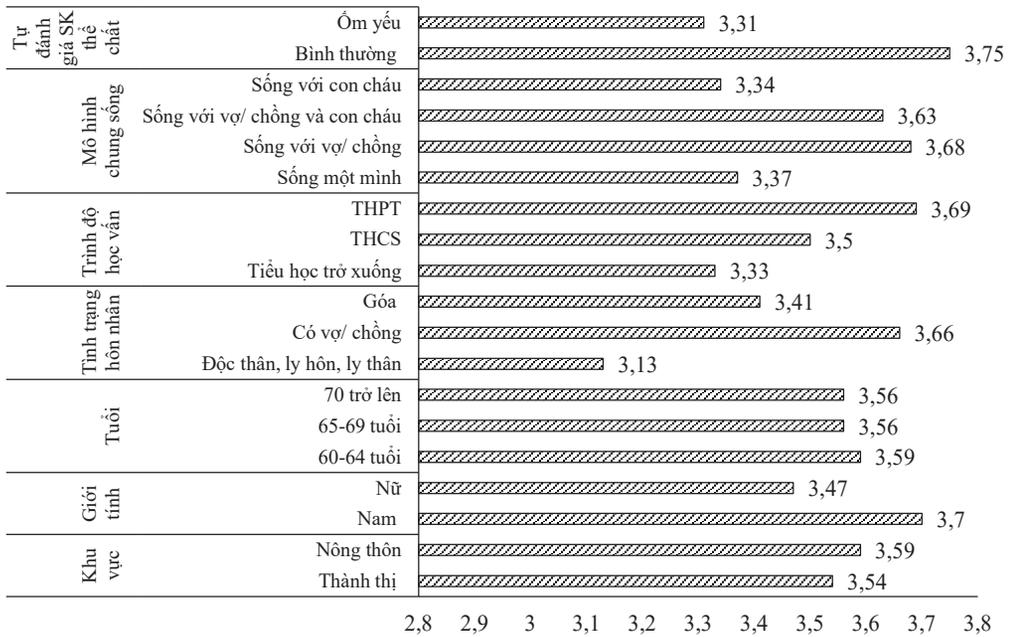
xã hội, từ đó nâng cao sự hài lòng trong cuộc sống.

Điểm hài lòng trung bình của NCT trong cuộc sống là 3,57 với độ lệch chuẩn là 0,57. Tuy nhiên, mức độ hài lòng của NCT cũng có những khác biệt đáng kể tùy theo điều kiện sức khỏe thể chất, tình trạng hôn nhân, mô hình chung sống, giới tính và trình độ học vấn của NCT (Xem: Biểu đồ 2).

quy tuyến tính được xây dựng nhằm kiểm chứng tác động của các yếu tố theo các cấp độ cá nhân, gia đình và cộng đồng đến mức độ hài lòng của NCT. Mô hình hồi quy tuyến tính được xây dựng với biến phụ thuộc là mức độ hài lòng của NCT.

Mô hình 1 (Bảng 1) gồm nhóm các biến số cá nhân và biến số gia đình cho thấy mức độ hài lòng của NCT chịu sự tác

**Biểu đồ 2. Mức độ hài lòng của NCT về các mối quan hệ theo các đặc điểm nhân khẩu**



Nguồn: Số liệu khảo sát của tác giả, 2023.

NCT nam hài lòng về cuộc sống hơn so với NCT nữ (3,7 so với 3,47). NCT có sức khỏe thể chất tốt hơn hài lòng ở mức độ cao hơn. Trong khi đó, những NCT chỉ sống một mình hay sống với con cháu có mức độ hài lòng dưới mức trung bình, trong khi NCT sống cùng vợ/chồng hài lòng với cuộc sống ở mức trên trung bình.

**3.2. Các yếu tố ảnh hưởng tới mức độ hài lòng của người cao tuổi trong cuộc sống**

Vận dụng các luận điểm của lý thuyết về sự tham gia cộng đồng, mô hình hồi

động của tình trạng sức khỏe thể chất và tình trạng hôn nhân của NCT. Cho dù các phân tích hai biến cho thấy NCT nữ có xu hướng không hài lòng về cuộc sống và các mối quan hệ hơn so với NCT nam. Tuy nhiên, trong mô hình hồi quy, khi có sự tham gia của các biến số khác, biến số giới tính không cho thấy mối liên hệ chặt chẽ tác động đến mức độ hài lòng của NCT.

Theo kết quả mô hình hồi quy, sức khỏe thể chất của NCT vẫn cho thấy mối liên hệ chặt chẽ và tác động đến mức độ hài lòng của NCT. Sức khỏe thể chất kém (ôm yếu)

**Bảng 1. Mô hình hồi quy tuyến tính các yếu tố tác động đến mức độ hài lòng của NCT**

Biến độc lập	Hài lòng	
	Mô hình 1	Mô hình cuối
<b>R</b>	<b>45,3</b>	<b>50,8</b>
<b>N</b>	<b>307</b>	<b>307</b>
<i>Nhóm biến số đặc điểm nhân khẩu</i>		
Giới tính	Nữ (NĐC)	
Nam	-0,103	-0,057
Sức khỏe thể chất	Sức khỏe trung bình trở lên (NĐC)	
Ồm yếu	<b>-0,419***</b>	<b>-0,393***</b>
Hiện có việc làm	Có làm việc (NĐC)	
Không làm việc	0,027	
Tình trạng hôn nhân	Có vợ/ chồng (NĐC)	
Chưa từng kết hôn/ ly hôn/ ly thân	<b>-0,392**</b>	<b>-0,378**</b>
Góa	-0,136	-0,123
Đóng góp thu nhập	Có đóng góp (NĐC)	
Không đóng góp	-0,078	-0,051
Lương hưu	Có (NĐC)	
Không	-0,021	0,016
<i>Nhóm biến số gia đình</i>		
Khu vực cư trú	Thành thị (NĐC)	
Nông thôn	-0,108	-0,026
Mô hình chung sống	Sống cùng con cháu (NĐC)	
Sống một mình	0,032	0,000
Sống cùng vợ/ chồng	0,045	-0,073
<i>Nhóm biến số các hoạt động cộng đồng</i>		
Trò chuyện với bạn bè, hàng xóm	Hàng ngày (NĐC)	
Không hàng ngày		<b>0,239***</b>
Tham gia các hoạt động cộng đồng	Có tham gia (NĐC)	
Không tham gia		0,001
Tham gia đóng góp ý kiến cho các hoạt động cộng đồng	Có (NĐC)	
Không		<b>0,139*</b>
Tham gia đóng góp ý kiến cho các tổ chức, đoàn thể xã hội	Có (NĐC)	
Không		0,007

Mức ý nghĩa thống kê: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

làm giảm mức độ hài lòng của NCT với các mối quan hệ trong cuộc sống. Các biến số khác thuộc nhóm các yếu tố cá nhân như có việc làm, có lương hưu, có đóng góp thu nhập không thể hiện mối liên hệ chặt chẽ và tác động tới sự hài lòng của NCT.

Tình trạng hôn nhân ảnh hưởng đến mức độ hài lòng của NCT với các mối quan hệ trong cuộc sống. NCT chưa từng kết hôn hoặc đã ly hôn, ly thân ít hài lòng với các mối quan hệ hơn so với NCT hiện có vợ/chồng.

Ở mô hình cuối, các hoạt động cộng đồng được đưa vào mô hình nhằm kiểm chứng sự tác động của đầy đủ các nhóm yếu tố đối với mức độ hài lòng của NCT (Bảng 1). Yếu tố giới tính với hệ số hồi quy  $-0.057$  (mức ý nghĩa không rõ ràng) cho thấy giới tính không có tác động mạnh đến mức độ hài lòng của NCT. Mặc dù có sự khác biệt về mức độ hài lòng giữa nam và nữ, nhưng khi đưa vào mô hình hồi quy, sự khác biệt này không đủ lớn để có ảnh hưởng mạnh mẽ đến mức độ hài lòng của NCT.

Trong khi đó, NCT có sức khỏe tốt hơn và những NCT hiện có vợ/chồng vẫn thể hiện mối liên hệ chặt chẽ và có ảnh hưởng đến khả năng hài lòng ở mức độ cao hơn của NCT. Sức khỏe thể chất ốm yếu có hệ số hồi quy  $-0.393$ , với mức ý nghĩa cao ( $p < 0.001$ ). Điều này cho thấy sức khỏe thể chất của NCT có ảnh hưởng rất lớn đến sự hài lòng trong cuộc sống của họ. Những người có sức khỏe yếu có xu hướng cảm thấy ít hài lòng hơn với cuộc sống so với những người có sức khỏe tốt. Có thể thấy sức khỏe là yếu tố quyết định quan trọng đối với chất lượng cuộc sống và sức khỏe tinh thần của NCT. Người chưa từng kết hôn, hoặc đã ly hôn, ly thân có mức độ hài lòng thấp hơn với

hệ số hồi quy  $-0.378$  ( $p < 0.01$ ). Điều này chỉ ra rằng tình trạng hôn nhân ảnh hưởng mạnh mẽ đến mức độ hài lòng của NCT, những người có vợ/chồng có xu hướng hài lòng hơn. Các kết quả này phản ánh tầm quan trọng của các mối quan hệ gia đình đối với hạnh phúc của NCT. Mối quan hệ giữa việc trò chuyện với bạn bè, hàng xóm hằng ngày và mức độ hài lòng là rất mạnh mẽ với hệ số hồi quy  $0.239$  ( $p < 0.001$ ). Điều này cho thấy sự giao tiếp xã hội, đặc biệt là các cuộc trò chuyện thường xuyên, có tác động rất tích cực đến sự hài lòng của NCT. Giao tiếp xã hội đóng vai trò quan trọng trong việc giảm thiểu cảm giác cô đơn cho NCT. Kết quả mô hình hồi quy còn cho thấy, sự tham gia các hoạt động cộng đồng có hệ số hồi quy  $0.001$ , có nghĩa là mức độ tham gia không có ảnh hưởng rõ rệt đến sự hài lòng. Tuy nhiên, khi xét về tham gia đóng góp ý kiến cho các hoạt động cộng đồng, hệ số hồi quy là  $0.139$  ( $p < 0.05$ ), cho thấy sự tham gia tích cực và đóng góp ý kiến vào các hoạt động xã hội có ảnh hưởng tích cực đến mức độ hài lòng của NCT. Đây là minh chứng rõ ràng cho việc NCT cảm thấy có giá trị khi tham gia và đóng góp cho cộng đồng.

Kết quả từ mô hình hồi quy cho thấy, tham gia hoạt động cộng đồng có tác động tích cực đến sự hài lòng của NCT. NCT nếu hằng ngày chuyện trò với bạn bè, hàng xóm sẽ có mức độ hài lòng cao hơn. Bên cạnh đó, mức độ tham gia của NCT cũng có tác động tích cực đến mức độ hài lòng của họ. NCT càng tham gia chủ động và tích cực vào các hoạt động cộng đồng như đóng góp, xây dựng ý kiến cho các hoạt động ở địa phương thì mức độ hài lòng với các mối quan hệ càng lớn.

Dữ liệu khảo sát định tính cho thấy, tham gia các hoạt động cộng đồng được

ghi nhận thực sự có ý nghĩa đối với tinh thần của NCT: *“Lợi ích của việc tham gia các hoạt động cộng đồng: vui vẻ, phấn khởi. Người già phải tham gia những hoạt động này để đỡ cô đơn, ở nhà nhiều tự kỷ. Các hoạt động đều có nhiều lợi ích cho mình, chỉ những ai không được đi thì phải chịu. Hiện nay, Hội NCT mỗi lần đi sinh hoạt đều thấy vui, như cứ chiều tập khí công dưỡng sinh thì cũng khỏe người. Mặc dù như tôi thì không tham gia được cũng thấy tiếc. Mong muốn Hội NCT có thêm các hình thức để sinh hoạt, chứ các bà ở nhà nhiều cũng chán. Có những buổi tư vấn, chăm sóc sức khỏe, tuổi già quan tâm nhất là sức khỏe, không có sức khỏe thì không bé cháu được”* (PVS, nữ, sinh năm 1961). *“Làm việc tiếp xúc với nhiều người: hiểu biết được nhiều người, gần gũi với dân, tình cảm hơn. Mình vui vẻ, phấn chấn, khi tiếp xúc với nhiều người mình cũng thấy có những điều hay để học tập được. Có những lúc cũng thấy áp lực mệt mỏi, hồi trước quản lý một tổ nhỏ, sau khi sáp nhập 5 tổ lại cảm thấy quá sức, nhưng được hỗ trợ từ các đoàn thể nên cũng làm được. Một tổ nhỏ hồi trước khoảng 90 hộ dân, giờ 350 hộ. Ban đầu cũng chán nản, sau cũng được mọi người ủng hộ”* (PVS, nữ, sinh năm 1952).

Các dữ liệu định tính thu được từ nghiên cứu cho thấy, hoạt động cộng đồng hiện có ở địa phương có ý nghĩa nhất định đối với cuộc sống và hoạt động của NCT. Việc tham gia các hoạt động cộng đồng ở địa phương không chỉ giúp NCT sống vui hơn, khỏe hơn, được giao lưu, học hỏi, mở mang kiến thức mà còn khẳng định được sự đóng góp của NCT trong việc xây dựng công việc chung của xóm làng, tổ dân phố. Việc tham gia các hoạt động của các đoàn thể, chính quyền, nhóm tại địa

phương mang lại niềm vui cho NCT trong cuộc sống thường ngày: *“Cảm thấy thoải mái, làm việc gì có ích cho xã hội thì mình cảm thấy vui. Còn khỏe thì còn tham gia, thích tham gia các hoạt động. Đi làm hội cho nó vui, không có lương thưởng gì”* (PVS, nữ, sinh năm 1952). *“Tham gia các hoạt động cộng đồng rất tốt cho tinh thần, đi thoải mái, nâng cao sự hiểu biết, bạn bè trò chuyện hiểu thêm các vấn đề cuộc sống và được giao lưu”* (PVS, nữ, sinh năm 1963).

NCT cảm thấy vui vì có các hoạt động để tham gia, được gặp gỡ bạn bè, và nhận được sự sẻ chia những vấn đề trong cuộc sống thường ngày. Quan trọng hơn, cảm giác được đóng góp, được khẳng định “có ích” cho cộng đồng cũng tạo nên niềm vui, hạnh phúc cho NCT khi tham gia các hoạt động cộng đồng.

#### **4. Kết luận và khuyến nghị**

Mục tiêu số 8 của Chiến lược dân số đến năm 2030 là “thích ứng với già hóa dân số, đẩy mạnh chăm sóc sức khỏe NCT”. Để đạt được mục tiêu này, bên cạnh các hoạt động chăm sóc sức khỏe thể chất, các tiêu chí, các hoạt động chăm sóc sức khỏe tinh thần cho NCT cũng cần được chú trọng để NCT có được cuộc sống khỏe mạnh, hạnh phúc.

NCT có vai trò quan trọng thông qua việc tham gia các tổ chức chính trị xã hội, các hoạt động được tổ chức tại địa phương. Mặt khác, sự tham gia các hoạt động cộng đồng đã mang lại những ý nghĩa tinh thần tích cực cho NCT, NCT nhận được sự chia sẻ từ những người xung quanh cũng như được khẳng định các giá trị “đóng góp” của bản thân cho cộng đồng, cho địa phương.

Có thể thấy, cho dù NCT vẫn có những đóng góp quan trọng cho kinh tế gia đình (phần lớn NCT đóng góp phần

lớn hoặc toàn bộ thu nhập cho chi tiêu của gia đình, và có tới gần 50% NCT hiện có việc làm có thu nhập), tuy nhiên NCT vẫn chưa thực sự hài lòng với điều kiện kinh tế của gia đình, đặc biệt NCT sống ở nông thôn còn nhờ cậy vào sự trợ giúp của con cái để đảm bảo các chi phí sinh hoạt. Các biến số liên quan đến nguồn lực về kinh tế như có việc làm, đóng góp thu nhập, có lương hưu không cho thấy có mối liên hệ đến sức khỏe tinh thần của NCT trong nghiên cứu này.

Trong khi đó, đối với mức độ hài lòng của NCT, các biến số sức khỏe thể chất, tình trạng hôn nhân, trò chuyện với bạn bè hàng xóm thường ngày và tham gia đóng góp ý kiến cho các hoạt động cộng đồng có mối liên hệ chặt chẽ. NCT có sức khỏe thể chất ốm yếu, NCT độc thân/ly hôn/ly thân thường có mức độ hài lòng với các mối quan hệ ở mức thấp. Ngược lại, NCT trò chuyện với bạn bè, hàng xóm thường ngày và tham gia chủ động hơn vào các hoạt động cộng đồng thì có xu hướng hài lòng hơn đối với các mối quan hệ trong cuộc sống.

Từ kết quả khảo sát, chúng tôi đưa ra một số khuyến nghị sau: (i) Việc tăng cường sự tham gia của NCT vào các hoạt động xã hội và cộng đồng là một yếu tố quan trọng giúp nâng cao chất lượng cuộc sống và sức khỏe tinh thần của NCT. Vì vậy, cần khuyến khích NCT tham gia vào các hoạt động cộng đồng, đặc biệt là các

hoạt động giúp họ đóng góp ý kiến và phát huy vai trò trong cộng đồng, để nâng cao sự hài lòng và chất lượng cuộc sống của NCT. (ii) Các chương trình hỗ trợ về giao tiếp xã hội (ví dụ như các câu lạc bộ xã hội, hội nhóm) có thể giúp giảm cảm giác cô đơn và cải thiện sức khỏe tinh thần cho NCT. (iii) Các chính sách cần tập trung vào việc nâng cao sức khỏe thể chất và cải thiện điều kiện sống cho NCT, đặc biệt là các chính sách chăm sóc sức khỏe toàn diện □

### Tài liệu tham khảo

1. Ban chỉ đạo Tổng điều tra Dân số và Nhà ở Trung ương (2019), *Kết quả Tổng điều tra Dân số và Nhà ở: thời điểm 0 giờ ngày 01 tháng 4 năm 2019: Một số chỉ tiêu chủ yếu*, Hà Nội.
2. Joonyup, Lee and John, Cagle (2017), “Social exclusion factors influencing life satisfaction among older adults”, *Journal of Poverty and Social Justice*, 26 (1), January 2017, DOI:10.1332/175982717X15127351091521, pp. 35-50
3. Khodabakhsh, S. (2022), “Factors affecting life satisfaction of older adults in Asia: A systematic review”, *Journal of Happiness Studies*, 23, 1289-1304, <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00433-x>
4. Tổng cục Thống kê (2016), *Dự báo dân số 2014-2029*, Hà Nội.