

STRESS SAU NGHỈ HƯU Ở PHỤ NỮ TỪ 55 ĐẾN 60 TUỔI: NHU CẦU VÀ HÌNH THỨC HỖ TRỢ TÂM LÝ

Phạm Trần Lam Hồng
Email: lamhong.ptlh@gmail.com

Tóm tắt: Bài viết nhằm phân tích thực trạng stress sau nghỉ hưu ở phụ nữ từ 55 đến 60 tuổi và vai trò của hỗ trợ tâm lý, đặc biệt thông qua việc tập luyện theo liệu pháp Yoga Cười, trong việc cải thiện sức khỏe tinh thần cho nhóm đối tượng này. Sử dụng các phương pháp nghiên cứu như khảo sát, quan sát và phân tích tài liệu, bài viết tập trung làm rõ ba nội dung chính: (1) Thực trạng stress và những khó khăn tâm lý của phụ nữ sau nghỉ hưu; (2) Nhu cầu hỗ trợ tâm lý của phụ nữ trong độ tuổi từ 55 đến 60; (3) Hiệu quả bước đầu của Yoga Cười như một hình thức hỗ trợ tâm lý mang tính cộng đồng. Kết quả nghiên cứu là cơ sở quan trọng để đề xuất các giải pháp hỗ trợ tâm lý phù hợp, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và khả năng thích nghi của phụ nữ sau nghỉ hưu.

Từ khóa: stress sau nghỉ hưu; phụ nữ 55–60 tuổi; hỗ trợ tâm lý; yoga cười.

POST-RETIREMENT STRESS IN WOMEN AGED 55 TO 60: NEEDS AND FORMS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT

Abstract: This article aims to analyze the prevalence of post-retirement stress among women aged 55 to 60 and the role of psychological support—particularly through Laughter Yoga—in improving their mental health. Using a combination of research methods, including surveys, observation, and document analysis, the study focuses on three main aspects: (1) the current state of stress and psychological difficulties among retired women; (2) the need for psychological support in women aged 55 to 60; and (3) the preliminary effectiveness of Laughter Yoga as a community-based psychological support intervention. The findings provide an important basis for proposing appropriate psychological support solutions, contributing to the improvement of quality of life and adaptability among retired women.

Keywords: post-retirement stress; women aged 55–60; psychological support; Laughter Yoga.

Nhận bài: 25/02/2026

Phản biện: 20/03/2026

Duyệt đăng: 25/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh già hóa dân số ngày càng gia tăng, sức khỏe tâm thần của người cao tuổi, đặc biệt là phụ nữ sau nghỉ hưu, đang trở thành một vấn đề đáng quan tâm trong lĩnh vực tâm lý học lâm sàng. Trong đó, stress được xem là một phản ứng tâm – sinh lý phát sinh khi cá nhân nhận thức rằng các yêu cầu từ môi trường vượt quá khả năng thích ứng của bản thân (Lazarus & Folkman, 1984). Ở giai đoạn sau nghỉ hưu, stress không chỉ mang tính nhất thời mà có thể kéo dài và ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng cuộc sống cũng như khả năng thích nghi xã hội.

Thực tế cho thấy, phụ nữ sau nghỉ hưu phải đối mặt với nhiều thay đổi mang tính bước ngoặt, bao gồm sự chấm dứt vai trò nghề nghiệp, giảm thu nhập, thay đổi cấu trúc thời gian và thu hẹp mạng lưới xã hội. Các nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng những biến đổi này có thể làm gia tăng nguy cơ stress và các vấn đề sức khỏe tâm thần liên quan (Kim & Moen, 2002; Wang et al., 2018). Đặc biệt, ở phụ nữ – nhóm thường gắn bó chặt chẽ với cả vai trò công việc và gia đình – quá trình chuyển đổi này có thể dẫn đến cảm giác mất vai trò, giảm giá trị bản thân và gia tăng lo âu.

Bên cạnh đó, các yếu tố kinh tế và gia đình cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành và duy trì stress. Sự phụ thuộc vào lương hưu hoặc hỗ trợ từ con cái có thể tạo ra áp lực tài chính, trong khi trách nhiệm chăm sóc cháu hoặc duy trì hòa khí gia đình lại làm gia tăng gánh nặng tâm lý. Ngoài ra, sự suy giảm sức khỏe thể chất và hạn chế trong tiếp cận các nguồn lực hỗ trợ tâm lý càng làm trầm trọng thêm tình trạng stress (World Health Organization, 2022; Pinquart, 2000).

Tại Việt Nam, mặc dù nhu cầu chăm sóc sức khỏe tâm thần ngày càng tăng, các dịch vụ hỗ trợ tâm lý vẫn chưa được tiếp cận rộng rãi, đặc biệt đối với nhóm phụ nữ sau nghỉ hưu. Nhiều rào cản như thiếu thông tin, định kiến xã hội và hạn chế về nguồn lực khiến việc tìm kiếm hỗ trợ chuyên môn còn gặp nhiều khó khăn (World Health Organization, 2022). Điều này dẫn đến khoảng cách đáng kể giữa nhu cầu thực tế và khả năng tiếp cận dịch vụ.

Trong bối cảnh đó, việc nghiên cứu thực trạng stress và các yếu tố ảnh hưởng ở phụ nữ sau nghỉ hưu không chỉ có ý nghĩa về mặt lý luận mà còn góp phần định hướng các giải pháp can thiệp phù hợp. Đồng thời, việc tìm kiếm các mô hình hỗ

trợ tâm lý mang tính cộng đồng, chi phí thấp và dễ triển khai – như Yoga Cười – cũng trở thành một hướng tiếp cận tiềm năng nhằm nâng cao sức khỏe tinh thần cho nhóm đối tượng này.

Bên cạnh các hình thức can thiệp chuyên sâu, những mô hình hỗ trợ cộng đồng như Yoga Cười đang được quan tâm nhờ tính đơn giản, chi phí thấp và khả năng kết hợp giữa vận động, cảm xúc và tương tác xã hội. Nghiên cứu này nhằm làm rõ (1) Thực trạng stress và những khó khăn tâm lý của phụ nữ sau nghỉ hưu; (2) Nhu cầu hỗ trợ tâm lý của phụ nữ trong độ tuổi từ 55 đến 60; (3) Hiệu quả bước đầu của Yoga Cười như một hình thức hỗ trợ tâm lý mang tính cộng đồng.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

2.1.1. Cách thức nghiên cứu và thu thập dữ liệu

Nghiên cứu sử dụng cách tiếp cận tổng hợp kết hợp điều tra thực tiễn nhằm làm rõ stress ở phụ nữ sau nghỉ hưu. Phương pháp bao gồm tổng quan tài liệu và thiết kế mô tả cắt ngang kết hợp can thiệp trước – sau để đánh giá hiệu quả Yoga Cười. Nội dung phân tích tập trung vào thực trạng stress, nhu cầu hỗ trợ tâm lý và hiệu quả của mô hình hỗ trợ cộng đồng.

Dữ liệu thực tiễn được thu thập thông qua kết hợp hình thức trực tiếp và trực tuyến bằng bảng hỏi cấu trúc (Google Form) trong khoảng thời gian từ tháng 08/2025 đến tháng 01/2026. Hình thức này giúp tăng tính linh hoạt và khả năng tiếp cận đối tượng nghiên cứu là phụ nữ sau nghỉ hưu.

Bên cạnh đó, phương pháp quan sát và phỏng vấn sâu được triển khai tại các câu lạc bộ cộng đồng và Hội người cao tuổi nhằm ghi nhận trực tiếp trạng thái tâm lý, nhu cầu và trải nghiệm của người tham gia trong bối cảnh thực tế.

Mẫu nghiên cứu gồm 120 phụ nữ trong độ tuổi từ 55 đến 60, đã nghỉ hưu theo quy định. Tiêu chí lựa chọn bao gồm: (1) đã nghỉ hưu tối thiểu 6 tháng; (2) có khả năng tự trả lời bảng hỏi; và (3) đồng ý tham gia nghiên cứu.

Độ tuổi trung bình của mẫu là 57 tuổi. Phần lớn người tham gia có trình độ học vấn từ trung học phổ thông trở lên, sinh sống tại khu vực đô thị và đang tham gia các hoạt động cộng đồng. Một tỷ lệ đáng kể vẫn đảm nhận vai trò chăm sóc gia đình, phản ánh đặc điểm xã hội điển hình của phụ nữ sau nghỉ hưu tại Việt Nam.

2.1.2. Phương pháp thu thập dữ liệu

Phương pháp định lượng

Nghiên cứu sử dụng thang đo DASS-21

(Depression Anxiety Stress Scales) để đánh giá mức độ stress. Phần thang đo stress gồm 7 mục, phản ánh các biểu hiện như khó thư giãn, căng thẳng kéo dài, dễ kích động và phản ứng quá mức.

Các mục được đánh giá theo thang Likert 4 mức (0–3). Tổng điểm được tính theo hướng dẫn chuẩn hóa và phân loại thành các mức: bình thường, nhẹ, trung bình, nặng và rất nặng (Lovibond & Lovibond, 1995). Trong nghiên cứu này, thang đo đạt độ tin cậy cao với hệ số Cronbach's Alpha > 0,85.

Ngoài ra, bảng hỏi còn thu thập các biến liên quan như đặc điểm nhân khẩu học, điều kiện kinh tế, vai trò gia đình, mức độ tham gia hoạt động xã hội và nhu cầu hỗ trợ tâm lý.

Phương pháp định tính

Phỏng vấn sâu được thực hiện với 5 phụ nữ sau nghỉ hưu nhằm làm rõ các trải nghiệm chủ quan liên quan đến stress, vai trò xã hội và nhu cầu hỗ trợ tâm lý. Nội dung phỏng vấn tập trung vào: (1) khó khăn tâm lý sau nghỉ hưu; (2) cảm nhận về giá trị bản thân; (3) nhu cầu hỗ trợ; và (4) trải nghiệm khi tham gia Yoga Cười.

Dữ liệu phỏng vấn được ghi chép, mã hóa và phân tích nhằm bổ trợ và giải thích cho kết quả định lượng.

Phân tích dữ liệu

Dữ liệu được phân tích bằng cả phương pháp định lượng và định tính.

Đối với dữ liệu định lượng, các thống kê mô tả (điểm trung bình – M, độ lệch chuẩn – SD, tần suất và tỷ lệ %) được sử dụng để phản ánh thực trạng stress và nhu cầu hỗ trợ tâm lý. Đồng thời, các phép so sánh trước – sau can thiệp được áp dụng để đánh giá hiệu quả của Yoga Cười. Ngoài ra, các phân tích tương quan và hồi quy được sử dụng nhằm làm rõ mối quan hệ giữa các yếu tố cá nhân, xã hội và mức độ stress.

Đối với dữ liệu định tính, phương pháp phân tích nội dung (content analysis) theo hướng tiếp cận thông thường được sử dụng. Dữ liệu được mã hóa trực tiếp từ lời kể của người tham gia, sau đó phân loại thành các chủ đề liên quan đến nguyên nhân gây stress, trải nghiệm cảm xúc và nhu cầu hỗ trợ tâm lý.

Lưu ý về dữ liệu và giới hạn nghiên cứu

Do hạn chế về các nghiên cứu chuyên biệt đối với nhóm phụ nữ từ 55–60 tuổi sau nghỉ hưu tại Việt Nam, nghiên cứu có sử dụng bổ sung dữ liệu từ nhóm người cao tuổi nói chung để phân tích và suy diễn xu hướng. Các giả định trong trường hợp thiếu dữ liệu được trình bày rõ nhằm đảm bảo tính

minh bạch và độ tin cậy của nghiên cứu. Nghiên cứu đã được đảm bảo các nguyên tắc đạo đức, bao gồm sự tự nguyện, ẩn danh và bảo mật thông tin người tham gia.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Thực trạng stress và những khó khăn tâm lý của phụ nữ sau nghỉ hưu

Nghỉ hưu là một giai đoạn chuyển tiếp quan trọng, đi kèm với những thay đổi về vai trò xã hội, cấu trúc thời gian và nguồn lực cá nhân. Những biến đổi này có thể tạo ra áp lực thích nghi đáng kể, đặc biệt đối với phụ nữ – nhóm thường gắn bó đồng thời với cả vai trò nghề nghiệp và gia đình. Trong bối cảnh đó, stress nổi lên như một vấn đề tâm lý đáng quan tâm, phản ánh mức độ thích ứng của cá nhân trước những thay đổi sau nghỉ hưu.

Nghiên cứu của Phạm Trần Lam Hồng (2022) chỉ ra rằng phụ nữ sau nghỉ hưu có xu hướng thích nghi tâm lý tương đối tích cực, tuy nhiên vẫn đồng thời tồn tại các cảm xúc tiêu cực như buồn bã và lo lắng. Điều này phản ánh tính chất hai chiều của giai đoạn chuyển tiếp, phù hợp với các nghiên cứu quốc tế khi xem nghỉ hưu là quá trình tái cấu trúc vai trò và bản sắc cá nhân (Wang & Shi, 2014; Fasbender et al., 2016). Các yếu tố như áp lực tài chính, thay đổi quan hệ gia đình và suy giảm cảm nhận giá trị bản thân được xác định là những tác nhân chính gây stress, tương đồng với kết quả của Pinguart và Carr (2019) về vai trò của nguồn lực kinh tế và hỗ trợ xã hội đối với sức khỏe tâm thần người cao tuổi. Do đó, stress sau nghỉ hưu cần được nhìn nhận như một hiện tượng đa yếu tố, đòi hỏi các can thiệp toàn diện ở cả cấp độ cá nhân và xã hội. Về mặt thực tiễn, điều này gợi ý cần phát triển các mô hình hỗ trợ tâm lý cộng đồng dễ tiếp cận, đồng thời tăng cường truyền thông nhằm giảm kỳ thị và nâng cao khả năng tiếp cận dịch vụ cho phụ nữ sau nghỉ hưu.

Mức độ stress của phụ nữ sau nghỉ hưu phân bố ở nhiều mức khác nhau, trong đó tỷ lệ cao nhất thuộc mức trung bình (46,7%), tiếp theo là mức nhẹ (22,5%). Đáng chú ý, các mức nặng (13,3%) và rất nặng (7,5%) vẫn chiếm một tỷ lệ đáng kể, trong khi chỉ có 10% người tham gia nằm trong ngưỡng bình thường. Điểm trung bình stress đạt 22,08 (SD = 6,25), dao động từ 8 đến 40 điểm.

Kết quả này cho thấy stress tồn tại như một trạng thái phổ biến ở phụ nữ sau nghỉ hưu, chủ yếu ở mức trung bình nhưng có xu hướng lan rộng và tiềm ẩn nguy cơ gia tăng nếu không được hỗ trợ kịp thời. Nhận định này phù hợp với các nghiên

cứ trước đây khi cho rằng nghỉ hưu là một giai đoạn chuyển tiếp tâm lý, trong đó cá nhân thường trải qua sự dao động cảm xúc trước khi đạt trạng thái ổn định (Atchley, 1989; Wang et al., 2018).

Phân tích sâu cho thấy stress không xuất phát từ một yếu tố đơn lẻ mà là kết quả của sự tương tác giữa nhiều yếu tố tâm lý – xã hội. Việc chấm dứt vai trò nghề nghiệp có thể dẫn đến cảm giác mất định hướng và suy giảm giá trị bản thân; đồng thời, áp lực kinh tế, trách nhiệm gia đình và sự thu hẹp mạng lưới xã hội tiếp tục duy trì trạng thái căng thẳng. Những yếu tố này đặc biệt rõ nét ở phụ nữ, khi họ thường đảm nhận vai trò chăm sóc và duy trì sự gắn kết gia đình ngay cả sau khi nghỉ hưu (Kim & Moen, 2002; Pinguart, 2000).

2.2.2. Nhu cầu hỗ trợ tâm lý của phụ nữ trong độ tuổi 55–60

Trong giai đoạn sau nghỉ hưu, nhu cầu hỗ trợ tâm lý của phụ nữ thể hiện rõ qua các trải nghiệm cảm xúc gắn với đời sống gia đình và sự thay đổi vai trò xã hội. Các nghiên cứu gần đây cho thấy đây là giai đoạn gia tăng nhu cầu hỗ trợ về cảm xúc và kết nối xã hội, khi cá nhân phải thích nghi với sự suy giảm vai trò nghề nghiệp và sự thu hẹp mạng lưới xã hội (Fasbender et al., 2016; Wang et al., 2018; Barbosa et al., 2021).

Biểu hiện tâm trạng tiêu cực xuất hiện với mức độ đáng kể và tập trung chủ yếu vào các mối quan hệ gia đình. Cụ thể, cảm giác buồn vì không được con cháu quan tâm, chăm sóc có điểm trung bình cao nhất (M = 3,28), với 80,9% người tham gia ghi nhận. Tương tự, cảm giác cô đơn do thường xuyên ở nhà một mình đạt M = 3,27 (80,9%), phản ánh tình trạng thiếu kết nối xã hội tương đối phổ biến. Trong khi đó, chán nản vì không thể tiếp tục làm việc như trước có điểm trung bình thấp hơn (M = 3,17) nhưng lại có tỷ lệ tiêu cực cao nhất (20,9%), cho thấy nguy cơ ảnh hưởng đến cảm nhận giá trị bản thân. Giá trị trung bình chung của thang đo (M = 3,26) cùng với tỷ lệ tiêu cực 14,4% cho thấy các khó khăn tâm lý này mang tính phổ biến, không chỉ xuất hiện ở một nhóm nhỏ cá nhân.

Những kết quả này cho thấy nhu cầu hỗ trợ tâm lý không chỉ xuất phát từ stress cá nhân mà còn gắn với sự suy giảm nguồn lực quan hệ và vai trò xã hội. Việc mất đi vai trò nghề nghiệp có thể làm giảm cảm nhận giá trị bản thân, trong khi sự hạn chế tương tác xã hội làm gia tăng cảm giác cô đơn – hai yếu tố làm gia tăng nhu cầu hỗ trợ tâm lý (Wang et al., 2018; Barbosa et al., 2021).

Tuy nhiên, nhu cầu này chủ yếu được thể hiện dưới dạng tiềm ẩn. Mặc dù khoảng 90% người tham gia lựa chọn các hoạt động xã hội như một cách giảm stress, chỉ 32,5% tiếp cận dịch vụ tư vấn tâm lý. Sự chênh lệch này phản ánh xu hướng ưu tiên các hình thức hỗ trợ phi chính thức, đồng thời cho thấy ảnh hưởng của các rào cản nhận thức và định kiến xã hội đối với hành vi tìm kiếm hỗ trợ (World Health Organization, 2022).

Xét về nội dung, nhu cầu hỗ trợ tập trung vào ba nhóm chính: (1) kinh tế – an sinh (41,6%); (2) gia đình (32,8%); và (3) tâm lý – xã hội, bao gồm nhu cầu giao tiếp, được công nhận và tham gia hoạt động có ý nghĩa. Các nhóm nhu cầu này có mối liên hệ chặt chẽ và cùng hướng tới việc duy trì cảm giác “có ích” và giá trị bản thân – yếu tố quan trọng giúp giảm stress và tăng khả năng thích nghi sau nghỉ hưu.

Về mặt thực tiễn, kết quả gợi ý rằng các can thiệp cần tập trung vào việc tăng cường kết nối xã hội và thiết kế các mô hình hỗ trợ cộng đồng dễ tiếp cận, qua đó chuyển hóa nhu cầu hỗ trợ tiềm ẩn thành hành vi tìm kiếm hỗ trợ tích cực.

2.2.3. Hiệu quả bước đầu của Yoga Cười như một hình thức hỗ trợ tâm lý mang tính cộng đồng

Trong bối cảnh nhu cầu hỗ trợ tâm lý của phụ nữ sau nghỉ hưu chủ yếu được đáp ứng thông qua các hình thức phi chính thức, việc triển khai các mô hình can thiệp cộng đồng như Yoga Cười cho thấy những tín hiệu tích cực ban đầu. Kết quả so sánh trước – sau can thiệp dựa trên thang đo stress DASS-21 cho thấy sự cải thiện rõ rệt về mức độ stress của người tham gia.

Mức độ stress của người tham gia có sự thay đổi theo hướng tích cực sau can thiệp. Cụ thể, tỷ lệ stress mức nặng giảm từ 22,5% xuống còn 13,3%, và mức rất nặng giảm từ 16,7% xuống 7,5%. Ngược lại, tỷ lệ stress mức nhẹ và trung bình tăng lên, cho thấy xu hướng dịch chuyển theo hướng giảm mức độ nghiêm trọng. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ($p = 0,024$), khẳng định hiệu quả bước đầu của can thiệp và cho thấy kết quả đạt được không mang tính ngẫu nhiên mà có giá trị thực nghiệm rõ rệt. Kết quả này củng cố giả định rằng các can thiệp cộng đồng tích hợp yếu tố vận động – cảm xúc – xã hội có thể là hướng tiếp cận phù hợp trong chăm sóc sức khỏe tâm thần người cao tuổi.

Ở cấp độ tâm lý, người tham gia ghi nhận sự cải thiện về trạng thái cảm xúc, bao gồm tăng cảm giác vui vẻ, giảm lo âu và nâng cao mức năng

lượng tích cực. Cơ chế tác động của Yoga Cười có thể được lý giải thông qua việc kích thích giải phóng endorphin – một loại hormone liên quan đến cảm xúc tích cực và giảm đau tâm lý (Bennett & Lengacher, 2008). Đồng thời, hành vi cười chủ động kết hợp với hô hấp và vận động nhẹ giúp điều hòa hệ thần kinh tự chủ, từ đó làm giảm phản ứng stress sinh lý.

Ở cấp độ xã hội, hình thức can thiệp theo nhóm đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường kết nối và hỗ trợ xã hội. Người tham gia có xu hướng cởi mở hơn trong giao tiếp, chủ động chia sẻ và tham gia các hoạt động tập thể. Điều này phù hợp với lý thuyết hỗ trợ xã hội, trong đó mạng lưới quan hệ xã hội được xem là yếu tố bảo vệ quan trọng giúp giảm stress và nâng cao sức khỏe tâm thần (Cohen & Wills, 1985). Đối với phụ nữ sau nghỉ hưu – nhóm có nguy cơ thu hẹp mạng lưới xã hội – yếu tố này càng có ý nghĩa đặc biệt.

Ngoài ra, Yoga Cười còn góp phần thay đổi nhận thức của người tham gia về giai đoạn nghỉ hưu. Thay vì nhìn nhận đây là sự mất mát vai trò, nhiều người bắt đầu xem đây là cơ hội để tái cấu trúc cuộc sống, tham gia các hoạt động mới và duy trì cảm giác “có ích”. Sự thay đổi này có ý nghĩa quan trọng trong việc giảm stress về lâu dài, khi nhận thức tích cực đóng vai trò trung gian trong quá trình thích nghi tâm lý (Wang et al., 2018).

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng hiệu quả của nghiên cứu mới chỉ mang tính bước đầu do một số hạn chế như quy mô mẫu còn nhỏ, thời gian can thiệp ngắn và chưa có nhóm đối chứng. Do đó, các nghiên cứu tiếp theo cần được thiết kế chặt chẽ hơn (ví dụ: thử nghiệm đối chứng ngẫu nhiên – RCT) để đánh giá hiệu quả dài hạn và khả năng ứng dụng rộng rãi của mô hình này.

Tóm lại, kết quả nghiên cứu cho thấy Yoga Cười là một hình thức hỗ trợ tâm lý cộng đồng tiềm năng, có khả năng cải thiện trạng thái stress thông qua cơ chế tích hợp giữa vận động, cảm xúc và tương tác xã hội. Điều này gợi ý rằng các mô hình can thiệp đơn giản, chi phí thấp và dễ tiếp cận có thể đóng vai trò quan trọng trong việc đáp ứng nhu cầu hỗ trợ tâm lý của phụ nữ sau nghỉ hưu trong bối cảnh hiện nay.

2.3. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu đã làm rõ ba mục tiêu chính liên quan đến thực trạng stress, nhu cầu hỗ trợ tâm lý và hiệu quả can thiệp bằng Yoga Cười ở phụ nữ sau nghỉ hưu. Trước hết, stress được ghi nhận là trạng thái phổ biến, chủ yếu ở mức trung

bình nhưng vẫn tồn tại ở mức nặng và rất nặng. Điều này phù hợp với các nghiên cứu quốc tế khi xem nghỉ hưu là một giai đoạn chuyển tiếp tâm lý phức tạp, đòi hỏi cá nhân phải tái cấu trúc vai trò và bản sắc (Wang et al., 2018; Fasbender et al., 2016). Điểm đáng chú ý là kết quả cho thấy tính chất “hai chiều” trong thích nghi: bên cạnh các trạng thái tích cực, các cảm xúc tiêu cực vẫn tồn tại, phản ánh quá trình thích nghi chưa hoàn toàn ổn định.

Về nhu cầu hỗ trợ tâm lý, nghiên cứu cho thấy nhu cầu này là hiện hữu nhưng mang tính tiềm ẩn. Các biểu hiện như cô đơn, thiếu quan tâm từ gia đình và suy giảm cảm nhận giá trị bản thân cho thấy nhu cầu không chỉ xuất phát từ cá nhân mà còn gắn với sự suy giảm nguồn lực xã hội và vai trò. Kết quả cũng chỉ ra sự chênh lệch giữa nhu cầu và hành vi tìm kiếm hỗ trợ (đa số lựa chọn hoạt động cộng đồng nhưng ít tiếp cận dịch vụ chuyên nghiệp), qua đó nhấn mạnh vai trò của các rào cản nhận thức và định kiến xã hội (World Health Organization, 2022). Phát hiện này góp phần bổ sung bằng chứng trong bối cảnh Việt Nam, nơi các nghiên cứu về nhu cầu hỗ trợ tâm lý ở nhóm này còn hạn chế.

Đối với hiệu quả can thiệp, Yoga Cười cho thấy tác động tích cực trong việc giảm mức độ stress, với sự dịch chuyển từ các mức độ nặng sang nhẹ hơn ($p = 0,024$). Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước về liệu pháp tiếng cười (Bennett & Lengacher,

2008), đồng thời nhấn mạnh vai trò của yếu tố tương tác xã hội trong can thiệp. Điểm mới của nghiên cứu là bước đầu chứng minh tính khả thi của một mô hình hỗ trợ tâm lý cộng đồng, chi phí thấp và dễ tiếp cận đối với phụ nữ sau nghỉ hưu.

Từ góc độ lý thuyết, nghiên cứu khẳng định stress sau nghỉ hưu là hiện tượng đa yếu tố, chịu tác động của cả yếu tố cá nhân và xã hội, đồng thời nhấn mạnh vai trò của nguồn lực xã hội và cảm nhận giá trị bản thân trong quá trình thích nghi. Về mặt thực tiễn, kết quả gợi ý cần phát triển các mô hình hỗ trợ cộng đồng như Yoga Cười nhằm giảm rào cản tiếp cận và đáp ứng nhu cầu hỗ trợ tâm lý một cách phù hợp hơn.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy stress ở phụ nữ sau nghỉ hưu là phổ biến, chủ yếu ở mức trung bình và chịu ảnh hưởng của các yếu tố kinh tế, gia đình và suy giảm vai trò xã hội. Nhu cầu hỗ trợ tâm lý tồn tại nhưng mang tính tiềm ẩn, chủ yếu được đáp ứng qua các hình thức phi chính thức. Kết quả can thiệp cho thấy Yoga Cười có hiệu quả bước đầu trong việc giảm stress và cải thiện trạng thái tâm lý thông qua tăng cảm xúc tích cực và kết nối xã hội. Nghiên cứu cung cấp bằng chứng thực nghiệm trong bối cảnh Việt Nam và gợi ý phát triển các mô hình hỗ trợ cộng đồng dễ tiếp cận. Tuy nhiên, cần nghiên cứu thêm với thiết kế chặt chẽ hơn để đánh giá hiệu quả dài hạn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu tiếng Việt

Phạm Trần Lam Hồng (2022). Luận văn Hỗ trợ tâm lý cho phụ nữ stress sau nghỉ hưu từ 55 đến 60 tuổi. Học viện Quản lý Giáo dục. Hà Nội

Tài liệu tiếng Anh

- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183–190.
- Barbosa, K. T. F., Costa, K. N. F. M., Pontes, M. L. F., Batista, P. S. S., Oliveira, F. M. R. L., & Fernandes, M. G. M. (2021). Loneliness and associated factors among older adults: A cross-sectional study. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(Suppl 2), e20200361.
- Bennett, M. P., & Lengacher, C. (2008). Humor and laughter may influence health: III. Laughter and health outcomes. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 5(1), 37–40.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Fasbender, U., Wang, M., Voltmer, J. B., & Deller, J. (2016). The meaning of work for post-retirement employment decisions. *Work, Aging and Retirement*, 2(1), 12–23.
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(3), P212–P222.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. Psychology Foundation of Australia.
- Pinquart, M. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187–224.
- Pinquart, M., & Carr, D. (2019). Work and retirement in older adulthood. In D. Carr (Ed.), *Golden years? Social inequality in later life* (pp. 127–150). Russell Sage Foundation.
- Wang, M., Henkens, K., & van Solinge, H. (2018). Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist*, 73(3), 278–291.
- Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological research on retirement. *Annual Review of Psychology*, 65, 209–233.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.