

CẢM NHẬN VỀ CUỘC SỐNG TỐT ĐẸP CỦA NGƯỜI CAO TUỔI TỪ GÓC ĐỘ CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG – GÓC NHÌN ĐIỂM LUẬN

Nguyễn Thị Thanh Huyền
Viện Xã hội học và Tâm lý học

Tóm tắt: Trong bối cảnh già hóa dân số nhanh tại Việt Nam, việc nghiên cứu cảm nhận của người cao tuổi về “cuộc sống tốt đẹp” có ý nghĩa quan trọng đối với chính sách an sinh xã hội. Bài viết sử dụng phương pháp điểm luận nhằm tổng hợp các nghiên cứu trong và ngoài nước về chất lượng cuộc sống của người cao tuổi. Kết quả cho thấy, cuộc sống tốt đẹp là một khái niệm đa chiều, chịu ảnh hưởng bởi các yếu tố như sức khỏe, kinh tế, quan hệ xã hội và hỗ trợ gia đình. Tuy nhiên, các nghiên cứu hiện nay chủ yếu tiếp cận định lượng, trong khi khía cạnh trải nghiệm chủ quan còn hạn chế. Vì vậy, cần mở rộng hướng nghiên cứu nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống của người cao tuổi.

Từ khóa: Cuộc sống tốt đẹp; Người cao tuổi; chất lượng cuộc sống.

PERCEPTIONS OF A GOOD LIFE AMONG THE ELDERLY FROM THE PERSPECTIVE OF QUALITY OF LIFE – AN ESSAY-BASED STUDY

Abstract: In the context of Vietnam's rapidly aging population, studying the perceptions of the elderly regarding a “good life” is of significant importance for social welfare policies. This essay uses an essay-based approach to synthesize domestic and international studies on the quality of life of the elderly. The results show that a good life is a multidimensional concept, influenced by factors such as health, economic status, social relationships, and family support. However, current studies mainly focus on quantitative aspects, while the subjective experiential aspect remains limited. Therefore, research needs to be expanded to improve the quality of life for the elderly.

Keywords: Good life; Elderly people; quality of life.

Nhận bài: 17/04/2026

Phản biện: 19/05/2026

Duyệt đăng: 23/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việt Nam là nước có dân số trẻ nhưng hiện nay, số lượng người cao tuổi ở Việt Nam không ngừng gia tăng – dân số Việt Nam đang già hoá theo một tốc độ nhanh chưa từng gặp. Theo báo cáo kết quả Tổng điều tra Dân số và nhà ở 2019, trong giai đoạn 2009-2019, dân số cao tuổi tăng từ 7,45 triệu lên 11,41 triệu, tương ứng với tăng từ 8,68% lên 11,86% tổng dân số. Dân số cao tuổi tăng thêm chiếm gần 40% tổng dân số tăng thêm. Cũng trong giai đoạn này, tổng dân số tăng trung bình 1,14%/năm thì dân số cao tuổi tăng tới 4,35%/năm. Trong số người cao tuổi tăng thêm, nhóm người cao tuổi sơ lão (60-69) có tốc độ tăng cao nhất, tiếp đó là nhóm người cao tuổi đại lão (từ 80 tuổi trở lên). Cũng theo Tổng cục Thống kê, Việt Nam chính thức bước vào giai đoạn già hóa dân số từ năm 2011 và dự báo sẽ trở thành quốc gia có dân số già vào năm 2036.

Cũng theo định nghĩa của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), già hóa lành mạnh là quá trình phát triển và duy trì năng lực thể chất, tinh thần và xã hội để người cao tuổi có thể sống một cuộc đời có chất lượng, ý nghĩa và độc lập. Người cao tuổi không chỉ là những người từng có nhiều đóng góp cho gia đình, cộng đồng và xã hội, mà họ còn là kho tàng tri thức, kinh nghiệm sống quý báu.

Với bối cảnh này, vấn đề “cuộc sống tốt đẹp” của người cao tuổi trở thành một chủ đề nhận

được sự quan tâm sâu sắc của các nhà nghiên cứu trong nhiều lĩnh vực như xã hội học, tâm lý học, công tác xã hội, y tế công cộng và chính sách xã hội. Trước đây, các nghiên cứu về người cao tuổi thường tập trung vào bệnh tật, sự suy giảm chức năng hoặc gánh nặng an sinh xã hội. Tuy nhiên, cùng với sự thay đổi trong cách tiếp cận phát triển con người, người cao tuổi ngày nay không chỉ được nhìn nhận như một nhóm dễ bị tổn thương mà còn là những chủ thể có nhu cầu sống ý nghĩa, hạnh phúc và có giá trị. Từ đó, khái niệm “về cuộc sống tốt đẹp” được mở rộng, không đơn thuần phản ánh điều kiện vật chất mà còn bao gồm trạng thái tinh thần, các mối quan hệ xã hội, cảm giác an toàn, sự hài lòng với cuộc sống và khả năng duy trì vai trò xã hội của người cao tuổi.

Trong các nghiên cứu hiện nay, chất lượng cuộc sống được xem như là một trong những tiếp cận chính để nghiên cứu về cảm nhận cuộc sống tốt đẹp. Ed Diener cho rằng, chất lượng cuộc sống gắn với sự hài lòng chủ quan và cảm nhận hạnh phúc của cá nhân đối với cuộc sống của mình. Trong khi đó, Tổ chức Y tế Thế giới cho rằng chất lượng cuộc sống là sự cảm nhận của cá nhân về vị trí của họ trong bối cảnh văn hóa, hệ giá trị và những mục tiêu, kỳ vọng mà họ theo đuổi. Với các cách tiếp cận này, các tác giả đã nhấn mạnh vai trò của trải nghiệm chủ quan, nghĩa là một

cuộc sống được xem là “tốt đẹp” không chỉ dựa vào tiêu chuẩn khách quan mà còn phụ thuộc vào cảm nhận và đánh giá của chính người cao tuổi. Ở Việt Nam, cùng với quá trình chuyển đổi kinh tế – xã hội và sự thay đổi cấu trúc gia đình, đời sống của người cao tuổi đang có nhiều biến đổi. Bên cạnh những điều kiện thuận lợi như mức sống được cải thiện, hệ thống chăm sóc sức khỏe ngày càng phát triển, người cao tuổi cũng phải đối diện với nhiều vấn đề như cô đơn, giảm vai trò trong gia đình, áp lực kinh tế, sự suy giảm sức khỏe và hạn chế trong tiếp cận các dịch vụ xã hội. Vì vậy, việc nghiên cứu cảm nhận của người cao tuổi về cuộc sống tốt đẹp từ góc độ chất lượng cuộc sống có ý nghĩa quan trọng trong việc hiểu rõ nhu cầu, mong muốn và trải nghiệm thực tế của họ. Ngoài ra, tiếp cận từ điểm luận các nghiên cứu về vấn đề này cũng cho phép chúng ta tổng hợp các quan điểm, kết quả về cảm nhận cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi liên quan đến chất lượng cuộc sống. Từ đó, góp phần hệ thống hóa cơ sở lý luận và thực tiễn về cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi và cung cấp thêm luận cứ khoa học cho việc xây dựng chính sách và các chương trình nâng cao chất lượng cuộc sống của người cao tuổi trong bối cảnh xã hội hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết sử dụng phương pháp điểm luận tài liệu nhằm tổng hợp và phân tích các nghiên cứu trong và ngoài nước liên quan đến cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi. Các tài liệu được lựa chọn dựa trên mức độ liên quan đến chủ đề và độ tin cậy khoa học. Trên cơ sở đó, bài viết tiến hành phân tích, so sánh và khái quát hóa các hướng tiếp cận nghiên cứu, qua đó làm rõ đặc điểm và xu hướng nghiên cứu về cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Hướng nghiên cứu về cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi là chất lượng cuộc sống ở nước ngoài

Ở nước ngoài, cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi chủ yếu được nghiên cứu thông qua khái niệm chất lượng cuộc sống (quality of life). Đây được xem là một khái niệm đa chiều, phản ánh tổng thể điều kiện sống và mức độ hài lòng của cá nhân đối với cuộc sống. Các nghiên cứu thường tập trung vào nhiều khía cạnh như sức khỏe thể chất, trạng thái tâm lý, mức độ độc lập trong sinh hoạt, điều kiện kinh tế, môi trường sống và các mối quan hệ xã hội. Trong đó, sức khỏe và khả

năng duy trì tính tự chủ được xem là những yếu tố nền tảng, ảnh hưởng trực tiếp đến cảm nhận về cuộc sống của người cao tuổi.

Bên cạnh đó, nhiều nghiên cứu nhấn mạnh vai trò của sự tham gia xã hội và mức độ gắn kết cộng đồng trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống. Người cao tuổi có xu hướng cảm nhận cuộc sống tốt đẹp hơn khi họ duy trì được các mối quan hệ tích cực với gia đình, bạn bè và xã hội, đồng thời có cơ hội tham gia vào các hoạt động có ý nghĩa. Ngoài ra, các yếu tố như cảm giác được tôn trọng, được công nhận giá trị và có mục đích sống cũng ngày càng được quan tâm trong các nghiên cứu gần đây.

Một xu hướng đáng chú ý là sự chuyển dịch từ cách tiếp cận thuần túy dựa trên các điều kiện khách quan sang việc kết hợp với yếu tố cảm nhận chủ quan của cá nhân. Theo đó, cuộc sống tốt đẹp không chỉ được đánh giá bằng các chỉ số vật chất hay sức khỏe, mà còn thông qua mức độ hài lòng, cảm giác hạnh phúc và ý nghĩa cuộc sống mà người cao tuổi tự cảm nhận. Tuy nhiên, phần lớn các nghiên cứu hiện nay vẫn thiên về phương pháp định lượng, sử dụng các thang đo chuẩn hóa để đánh giá chất lượng cuộc sống, trong khi các nghiên cứu định tính nhằm khám phá trải nghiệm sống và cách người cao tuổi tự định nghĩa “cuộc sống tốt đẹp” vẫn còn hạn chế.

Nhìn chung, hướng nghiên cứu ở nước ngoài đã góp phần xây dựng một cách tiếp cận toàn diện và hệ thống về cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi, làm cơ sở quan trọng cho việc phát triển các chính sách và chương trình can thiệp nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống trong bối cảnh già hóa dân số toàn cầu.

2.2.2. Hướng nghiên cứu về cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi là chất lượng cuộc sống ở Việt Nam

Tại Việt Nam, nghiên cứu về cuộc sống tốt đẹp và chất lượng cuộc sống của người cao tuổi ngày càng nhận được sự quan tâm trong bối cảnh già hóa dân số diễn ra nhanh chóng. Các nghiên cứu trong nước chủ yếu tiếp cận cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi thông qua khái niệm “chất lượng cuộc sống”, tập trung vào các khía cạnh như sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần, điều kiện kinh tế, quan hệ gia đình và sự tham gia xã hội.

Trần Thị Lý, Lê Văn Nhân, Lê Thị Kim Chi, Trần Quốc Thắng và Bùi Thị Sứ (2025), khi nghiên cứu “Thực trạng chất lượng cuộc sống của người cao tuổi tại Hải Dương và Hòa Bình năm 2020–2021”, cho thấy có 85,1% người cao tuổi có chất lượng cuộc sống mức trung bình, 9,5%

mức tốt và 5,3% mức thấp. Khía cạnh đạt điểm cao nhất là tinh thần, quan hệ và hỗ trợ trong sinh hoạt (8,1/10), thấp nhất là kinh tế (5,8/10). Với nghiên cứu này cho thấy sự nhấn mạnh về vai trò của sức khỏe tinh thần, hỗ trợ gia đình – xã hội và điều kiện kinh tế đối với chất lượng cuộc sống của người cao tuổi.

Tiếp theo, nghiên cứu của Nguyễn Thị Ánh, Nguyễn Thị Thu Uyên, Nguyễn Hoàng Hà, Trương Thị Thùy Dương, Lê Thị Hồng và Ngô Thị Thủy (2024) tập trung đánh giá chất lượng cuộc sống của người cao tuổi tại một số xã thuộc huyện Phú Bình, tỉnh Thái Nguyên. Các tác giả đã tiếp cận chất lượng cuộc sống của người cao tuổi dưới nhiều khía cạnh như sức khỏe thể chất, tinh thần, quan hệ xã hội và điều kiện môi trường sống. Kết quả nghiên cứu cho thấy phần lớn người cao tuổi có chất lượng cuộc sống ở mức trung bình; trong đó, các yếu tố ảnh hưởng rõ rệt đến chất lượng cuộc sống bao gồm tình trạng sức khỏe, mức thu nhập, sự hỗ trợ từ gia đình và khả năng tham gia các hoạt động xã hội. Những người cao tuổi có bệnh mạn tính, điều kiện kinh tế khó khăn hoặc ít nhận được sự quan tâm từ gia đình thường có mức độ hài lòng với cuộc sống thấp hơn. Mặt khác, nghiên cứu cũng nhấn mạnh vai trò của gia đình và cộng đồng trong việc nâng cao đời sống tinh thần cho người cao tuổi. Việc duy trì các mối quan hệ xã hội, tham gia sinh hoạt hội người cao tuổi và nhận được sự chăm sóc, quan tâm từ con cháu giúp người cao tuổi cảm thấy có giá trị, giảm cảm giác cô đơn và nâng cao chất lượng cuộc sống. Từ kết quả đó, các tác giả đề xuất cần tăng cường các chương trình chăm sóc sức khỏe cộng đồng, hỗ trợ tinh thần và tạo điều kiện để người cao tuổi tham gia nhiều hơn vào các hoạt động xã hội tại địa phương nhằm cải thiện chất lượng cuộc sống toàn diện cho người cao tuổi.

Nghiên cứu của Trần Thái Phúc (2024) được thực hiện nhằm mô tả thực trạng chất lượng cuộc sống của người cao tuổi tại thành phố Thái Bình năm 2023 trên 420 người cao tuổi đang sinh sống tại 6 phường, xã. Kết quả cho thấy phần lớn người cao tuổi có chất lượng cuộc sống tốt (80,7%), trong khi 6,9% có chất lượng cuộc sống ở mức thấp. Kết quả trên cho thấy, chất lượng cuộc sống của người cao tuổi có sự khác biệt theo nhiều yếu tố như độ tuổi, tình trạng hôn nhân, thu nhập, số bệnh mạn tính mắc phải, tần suất nhập viện và khả năng thực hiện các hoạt động sinh hoạt hằng ngày. Những người cao tuổi có sức khỏe ổn định, ít phụ thuộc vào người khác và có điều kiện kinh tế tốt

thường có chất lượng cuộc sống cao hơn. Ngược lại, người cao tuổi mắc nhiều bệnh mạn tính, suy giảm khả năng tự chăm sóc hoặc thiếu sự hỗ trợ trong sinh hoạt hằng ngày có mức chất lượng cuộc sống thấp hơn.

Nghiên cứu của Trần Văn Tuấn, Nguyễn Thị Tố Uyên và Đinh Thị Thùy Linh (2025) được thực hiện nhằm mô tả thực trạng sức khỏe và chất lượng cuộc sống của người cao tuổi tại phường Quang Trung, thành phố Thái Nguyên năm 2024. Nghiên cứu sử dụng phương pháp mô tả cắt ngang trên 130 người cao tuổi đang sinh sống tại địa phương. Kết quả nghiên cứu cho thấy có 65,4% người cao tuổi có chất lượng cuộc sống tốt, trong khi 34,6% có chất lượng cuộc sống chưa tốt. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng tình trạng bệnh mạn tính có mối liên quan rõ rệt đến chất lượng cuộc sống của người cao tuổi; những người đang điều trị bệnh mạn tính có chất lượng cuộc sống thấp hơn so với nhóm không mắc bệnh mạn tính. Ngoài ra, nhóm tác giả cũng nhấn mạnh đến quá trình già hóa dân số làm cho người cao tuổi phải đối mặt với nhiều khó khăn về sức khỏe thể chất, tinh thần, điều kiện kinh tế và mức độ tham gia xã hội. Từ đó, các tác giả đề xuất việc tăng cường chăm sóc sức khỏe, quản lý bệnh mạn tính và hỗ trợ đời sống tinh thần cho người cao tuổi nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống trong bối cảnh già hóa dân số hiện nay.

Nguyễn Tiến Dũng, Huỳnh Bá Thành và Nguyễn Khánh An (2024), với nghiên cứu về chất lượng cuộc sống và các đặc điểm nhân khẩu học của người cao tuổi tại phường Hoà Quý, quận Ngũ Hành Sơn, thành phố Đà Nẵng năm 2023 cho thấy, chất lượng cuộc sống của người cao tuổi ở mức trung bình với điểm trung bình đạt 222,2/325 điểm, tương đương 6,8/10 điểm. Trong các lĩnh vực đánh giá chất lượng cuộc sống, lĩnh vực tín ngưỡng có điểm cao nhất, tiếp theo là môi trường và tinh thần; trong khi lĩnh vực kinh tế có điểm thấp nhất. Các tác giả cũng nhận thấy người cao tuổi trên 80 tuổi có chất lượng cuộc sống thấp hơn nhóm từ 60–69 tuổi. Hơn nữa, phần lớn người cao tuổi ở địa phương trong mẫu nghiên cứu là nữ giới, có trình độ học vấn thấp và chủ yếu làm nông nghiệp. Các yếu tố về tuổi tác, điều kiện kinh tế và môi trường sống có ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng cuộc sống của người cao tuổi.

Như vậy, Từ các nghiên cứu trong nước có thể thấy rằng chất lượng cuộc sống và cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi tại Việt Nam chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khác nhau như sức khỏe

thể chất, sức khỏe tinh thần, điều kiện kinh tế, sự hỗ trợ của gia đình và mức độ tham gia xã hội. Các nghiên cứu đều cho thấy phần lớn người cao tuổi có chất lượng cuộc sống ở mức trung bình; trong đó, những người có sức khỏe ổn định, điều kiện kinh tế bảo đảm, nhận được sự quan tâm từ gia đình và duy trì được các mối quan hệ xã hội tích cực thường có mức độ hài lòng với cuộc sống cao hơn. Ngược lại, bệnh mạn tính, khó khăn kinh tế, sự cô đơn hay hạn chế trong tham gia các hoạt động cộng đồng là những yếu tố làm suy giảm chất lượng cuộc sống của người cao tuổi. Mặt khác, các nghiên cứu tại Việt Nam cũng cho thấy cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi không chỉ gắn với sức khỏe hay điều kiện vật chất mà còn liên quan chặt chẽ đến các giá trị văn hóa gia đình và cộng đồng. Sự quan tâm của con cháu, cảm giác được tôn trọng, vai trò trong gia đình và cơ hội tham gia các hoạt động xã hội có ý nghĩa quan trọng đối với đời sống tinh thần của người cao tuổi. Điều này phản ánh đặc trưng văn hóa Việt Nam, nơi gia đình và cộng đồng vẫn giữ vai trò trung tâm trong đời sống của người cao tuổi.

III. KẾT LUẬN

Từ các nghiên cứu trong và ngoài nước có thể thấy rằng cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi thường được tiếp cận chủ yếu thông qua khái niệm chất lượng cuộc sống. Các nghiên cứu quốc tế đã góp phần xây dựng nền tảng lý luận quan trọng khi nhấn mạnh tính đa chiều của chất lượng cuộc sống, bao gồm sức khỏe thể chất, trạng thái tâm lý, mức độ độc lập, điều kiện kinh tế, quan hệ xã hội và sự tham gia cộng đồng. Đồng thời, nhiều tác giả quốc tế cũng cho rằng cuộc sống

tốt đẹp của người cao tuổi không chỉ phụ thuộc vào điều kiện khách quan mà còn gắn chặt với cảm nhận chủ quan về hạnh phúc, sự hài lòng và ý nghĩa cuộc sống. Những nghiên cứu này cho thấy cách nhìn nhận khác về người cao tuổi. Đó là, từ đối tượng cần chăm sóc sang chủ thể có khả năng cảm nhận, đánh giá và kiến tạo giá trị cuộc sống của chính mình (Ed Diener, Alan Walker và World Health Organization).

Trong khi đó, các nghiên cứu tại Việt Nam cho thấy cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ bối cảnh văn hóa gia đình và cộng đồng. Bên cạnh các yếu tố về sức khỏe, kinh tế và điều kiện sống, sự quan tâm của con cháu, vai trò trong gia đình, sự tôn trọng và khả năng tham gia các hoạt động xã hội được xem là những yếu tố quan trọng góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống của người cao tuổi. Điều này phản ánh đặc trưng văn hóa Việt Nam, nơi các mối quan hệ gia đình và cộng đồng vẫn giữ vai trò trung tâm trong đời sống tinh thần của người cao tuổi.

Tuy nhiên, dù có sự khác biệt về bối cảnh văn hóa và cách tiếp cận, các nghiên cứu trong và ngoài nước đều có điểm chung là chủ yếu tiếp cận theo hướng định lượng nhằm đo lường các chỉ số chất lượng cuộc sống và xác định các yếu tố ảnh hưởng. Các nghiên cứu đi sâu vào trải nghiệm chủ quan, cách người cao tuổi cảm nhận ý nghĩa về “cuộc sống tốt đẹp” từ chính trải nghiệm sống của họ vẫn còn hạn chế. Vì vậy, việc tiếp cận chủ đề này từ góc nhìn điểm luận có ý nghĩa quan trọng trong việc hệ thống hóa lý thuyết, tổng hợp các hướng nghiên cứu và làm rõ những yếu tố tạo nên cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi hiện nay.

Ghi chú: Bài viết là một phần kết quả nghiên cứu của nhiệm vụ cấp Cơ sở năm 2026: *Cảm nhận về cuộc sống tốt đẹp của người cao tuổi tại Nghệ An*. Viện Xã hội học và Tâm lý học chủ trì; ThS. Nguyễn Thị Thanh Huyền làm chủ nhiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Thị Anh, Nguyễn Thị Thu Uyên, Nguyễn Hoàng Hà, Trương Thị Thùy Dương, Lê Thị Hồng, & Ngô Thị Thủy. (2024). Chất lượng cuộc sống của người cao tuổi tại một số xã thuộc huyện Phú Bình, tỉnh Thái Nguyên. *Tạp Chí Khoa học Và Công nghệ Y Dược*, 2(2), 110–122. Truy vấn từ <http://tapchi.tump.edu.vn/index.php/home/article/view/80>.
- Trần Thái Phúc. (2024). Thực trạng chất lượng cuộc sống ở người cao tuổi tại thành phố Thái Bình năm 2023. *Tạp chí Khoa học Điều dưỡng*, 7(03), 21–29. <https://doi.org/10.54436/jns.2024.03.788>
- Trần Thị Lý, Lê Văn Nhân, Lê Thị Kim Chi, Trần Quốc Thắng, & Bùi Thị Sứ. (2025). Thực trạng chất lượng cuộc sống của người cao tuổi tại Hải Dương và Hòa Bình năm 2020–2021. *Tạp chí Y học Cộng đồng*, 66(1). <https://doi.org/10.52163/yhc.v66i1.1914>
- Tổng cục Thống kê (2019). *Kết quả Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2019*. Hà Nội: Nhà xuất bản Thống kê.
- Ann Bowling (2005). *Ageing Well: Quality of Life in Old Age*. Maidenhead: Open University Press.
- Alan Walker (2005). *A European perspective on quality of life in old age*. *European Journal of Ageing*, 2(1), 2–12.
- Ed Diener (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- World Health Organization (1995). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (2020). *Decade of Healthy Ageing 2021–2030*. Geneva: World Health Organization.