

TÁC ĐỘNG CỦA THỰC HÀNH YOGA LÊN CHÁNH NIỆM, TIÊU DÙNG CHÁNH NIỆM VÀ SỰ HÀI LÒNG VỚI CUỘC SỐNG: THÍ NGHIỆM CHO THẾ HỆ Z Ở ĐÀ NẴNG

THE IMPACT OF YOGA PRACTICE ON MINDFULNESS, MINDFUL CONSUMPTION AND LIFE SATISFACTION: AN EXPERIMENT WITH GENERATION Z IN DA NANG

Trương Duy Nhật Phương*, Trương Đình Quốc Bảo, Thái Hữu Anh Tuấn, Phan Thị Thanh Hoài

Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng, Việt Nam¹

*Tác giả liên hệ / Corresponding author: phuonggtdn@due.edu.vn

(Nhận bài / Received: 05/3/2025; Sửa bài / Revised: 20/3/2025; Chấp nhận đăng / Accepted: 31/3/2025)

DOI: 10.31130/ud-jst.2025.123

Tóm tắt - Tình hình bất ổn toàn cầu và thói quen tiêu dùng độc hại ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển bền vững nói chung, trong đó giới trẻ là những người vừa chịu tác động vừa có sức ảnh hưởng. Nghiên cứu này khảo sát tác động của Yoga lên sức khỏe tinh thần và hành vi tiêu dùng chánh niệm của sinh viên thuộc Thế hệ Z. Phương pháp difference-in-difference được các tác giả sử dụng, chia sinh viên thành nhóm tập yoga và nhóm đối chứng. Sau khi phân tích dữ liệu, nghiên cứu kết luận so với nhóm đối chứng, hành vi tiêu dùng chánh niệm và sự hài lòng với cuộc sống của nhóm tập yoga được cải thiện. Từ đó, các tác giả khuyến nghị tích hợp chánh niệm vào đời sống sinh viên để góp phần nâng cao đời sống tinh thần và thói quen tiêu dùng.

Từ khóa - Thực hành Yoga; chánh niệm; tiêu dùng chánh niệm; sự hài lòng với cuộc sống; Thế hệ Z

1. Giới thiệu

Những năm gần đây, thế giới đã và đang trải qua những bất ổn toàn cầu và những thách thức ngày càng gia tăng, bao gồm các vấn đề như nóng lên toàn cầu, biến đổi khí hậu, xung đột giữa các quốc gia và đáng chú ý là đại dịch COVID-19. [1] đại dịch đã gây ra những tổn thương tâm lý nghiêm trọng và những hệ lụy đối với sức khỏe tinh thần. Mọi người trên toàn thế giới phải đối mặt với những cảm giác bất an, lo lắng và stress do sự lây lan nhanh chóng của các biến thể mới, mất việc làm, thu nhập giảm, cách ly, xét nghiệm và nhập viện. Ngoài ra, khi xem xét về những hậu quả của biến đổi khí hậu, nó đã đe dọa nghiêm trọng, ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần khi "lo lắng về biến đổi khí hậu" tràn ngập trên các phương tiện truyền thông, phản ánh những lo ngại gia tăng về biến đổi khí hậu.

Tại Việt Nam, tác động của những sự kiện này đã dẫn đến những hậu quả đáng quan ngại. Khi nghiên cứu các vấn đề quản lý khu vực công trong xu hướng mới, [2] đề cập rằng sau đại dịch, cảm giác "lo lắng và bất an" đã lan rộng ở Việt Nam khi quốc gia phải đối mặt với những biến động hàng ngày và hậu quả để lại của COVID-19 đã dẫn đến sự bất an, lo lắng và căng thẳng cho mọi lứa tuổi.

Các nhà nghiên cứu xác định được những mối liên hệ giữa tình trạng sức khỏe tinh thần kém, sự suy giảm mức

Abstract - Global instability and harmful consumer habits affect health and sustainable development in general, in which young people both are influenced and influenced. This study examines the impact of practicing Yoga on mental health and mindful consumption behavior of Generation Z students. The authors used the difference-in-difference method, dividing students into treatment and control groups. After analyzing the data, the study concluded that compared to the ones in control group, mindful consumption behaviour and life satisfaction of the students in treatment group were improved. From there, the authors recommend integrating mindfulness into students' lives to contribute to improving their mental health and consumption habits.

Key words - Yoga; mindfulness; mindful consumption; life satisfaction; Generation Z

độ tham gia của lực lượng lao động và sự gia tăng sử dụng các cơ sở chăm sóc sức khỏe. Do đó, sức khỏe tinh thần kém làm giảm sự tham gia của lực lượng lao động, đặc biệt là ở phụ nữ và gia tăng tần suất sử dụng các dịch vụ chăm sóc sức khỏe [3]. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng các thực hành chánh niệm có thể cải thiện tình trạng sức khỏe tinh thần, họ kết luận rằng chánh niệm mang lại nhiều tác dụng tâm lý tích cực, bao gồm cảm giác hạnh phúc hơn, giảm các triệu chứng tâm lý và cảm xúc tiêu cực, cũng như cải thiện khả năng điều chỉnh hành vi [4] - [6]. Do đó, chánh niệm được coi là một giải pháp để cải thiện sức khỏe tinh thần.

Ngoài những phát hiện trên, nhiều nghiên cứu đã chứng minh mối liên hệ giữa sức khỏe tâm thần kém và các thói quen tiêu dùng không lành mạnh. Ba nghiên cứu từ ba quốc gia (Trung Quốc, Vương quốc Anh, Canada) đã tìm hiểu mối liên hệ giữa các hành vi tiêu dùng và tình trạng sức khỏe tinh thần của sinh viên [7], [8]. Các nghiên cứu này cho rằng, sinh viên thực hiện những hành vi không lành mạnh với tần suất càng nhiều thì khả năng gây nên trầm cảm, lo lắng và căng thẳng tâm lý càng cao. [9] cho rằng, những sinh viên có các hành vi gây hại đến sức khỏe, như ăn trái cây/ rau quả không đủ, hoạt động thể chất không đủ và đặc biệt là sử dụng rượu và thuốc lá ở mức cao thì nhiều

¹ The University of Danang – University of Economics, Vietnam (Trương Duy Nhật Phương, Trương Đình Quốc Bảo, Thái Hữu Anh Tuấn, Phan Thị Thanh Hoài)

khả năng dẫn đến sức khỏe tinh thần kém. Ngoài ra, tần suất tiêu thụ thức ăn nhanh có liên quan đáng kể đến sự căng thẳng tâm lý. Trong khi đó, chánh niệm có thể cải thiện sức khỏe tinh thần, vì vậy việc thực hành chánh niệm cũng có thể cải thiện các hành vi tiêu dùng.

Khi xem xét các xu hướng tiêu dùng tại Việt Nam, tiêu dùng xanh và tiêu dùng bền vững đang phát triển và được người dân ngày càng nhận thức rõ hơn. Tuy nhiên, hình thành thói quen và lối sống bền vững trong cuộc sống hàng ngày của người tiêu dùng vẫn là một thách thức. Những thói quen tiêu dùng không lành mạnh như sử dụng sản phẩm dùng một lần (cốc nhựa, túi ni lông, bao bì không tái chế), tiêu thụ thức ăn không lành mạnh (thức ăn nhanh, đồ uống có ga, thực phẩm không rõ nguồn gốc) và tiêu dùng thời trang nhanh vẫn đang phổ biến. Từ đó, chúng tác động tiêu cực đến sức khỏe, môi trường và xã hội.

Đối với khía cạnh lý thuyết, nhiều nghiên cứu đã được thực hiện về mối quan hệ giữa chánh niệm và hành vi tiêu dùng. [10] chỉ ra rằng sự phát triển của nhận thức thông qua thực hành chánh niệm giúp người tham gia có thể đưa ra quyết định tốt hơn. Họ nhận thức được sự đánh đổi giữa giá và chất lượng, và sự ưu tiên dành cho các yếu tố kinh tế, môi trường, xã hội [11]. Ngoài ra, khi người tiêu dùng kết hợp thực hành chánh niệm cùng với các hoạt động tiêu dùng chánh niệm, rất có thể họ sẽ mở rộng phạm vi chú ý của mình và tạo điều kiện cho những thay đổi trong quá trình ra quyết định. Phạm vi chú ý mở rộng này có thể vượt ra ngoài các yếu tố kinh tế và bao gồm cả các yếu tố phi kinh tế, như phúc lợi của cộng đồng và môi trường. Bên cạnh đó, [12] đã nghiên cứu tác động của thiền định chánh niệm đến chánh niệm, hành vi tiêu dùng chánh niệm và sự hài lòng về cuộc sống. Thí nghiệm này được thực hiện với sinh viên đại học và thu được kết quả tích cực về những thay đổi ngắn hạn như giúp định hình quan điểm và thói quen của nhóm sinh viên hướng tới sự bền vững cho bản thân, xã hội và môi trường.

Với sự phát triển nhanh chóng của thế hệ Z và là lực lượng khách hàng chủ lực của Việt Nam trong tương lai gần, nhóm tác giả đã thực hiện nghiên cứu trên đối tượng này để trả lời các câu hỏi sau: (1) thực hành chánh niệm có giúp ích cho sức khỏe của thế hệ Z Việt Nam không?; (2) thực hành chánh niệm có giúp thế hệ Z Việt Nam tiêu dùng một cách có chánh niệm nói chung không?

2. Cơ sở lý thuyết

2.1. Chánh niệm

Định nghĩa về chánh niệm được Kabat-Zinn [13] đề xuất là sự chú ý có chủ đích và không phán xét. Trước đó, [14] đã tiếp cận chánh niệm như là việc điều chỉnh ý thức của con người hướng tới hiện thực. Sau đó, các nhà nghiên cứu đã mở rộng các định nghĩa này, [15] chỉ định ba thuộc tính của chánh niệm: mục đích cụ thể, tập trung vào hiện tại và không phán xét. Từ góc độ tâm lý-xã hội, chánh niệm bao gồm sự chú ý toàn tâm toàn ý đến các trải nghiệm hiện tại mà không phán xét, sử dụng các kỹ năng quan sát và mô tả với một tinh thần tò mò, cởi mở và chấp nhận, ngay cả khi hiện thực trái ngược với các kế hoạch đã định sẵn, ký ức quá khứ, ước mơ hoặc lo lắng [16] - [18].

Chánh niệm hướng chúng ta sống trong trạng thái quan sát mà không phán xét hoặc so sánh các suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác của mình từ các hoạt động hàng ngày [19]. Trờ nên chánh niệm có thể giúp vượt qua các rào cản, khôi phục trí thông minh cá nhân và làm sống lại cuộc sống của chúng ta [20].

Đối với thế hệ Z, đặc biệt là sinh viên đại học, các thí nghiệm cho thấy, chánh niệm có tác động tích cực. [21] đã tiến hành một nghiên cứu bao gồm những người thực hành Yoga và một nhóm kiểm soát. Kết quả cho thấy, việc tập Yoga cường độ cao dẫn đến sức khỏe chánh niệm được cải thiện, từ đó giảm các triệu chứng tâm lý tiêu cực như stress và tuyệt vọng. Tương tự, [22] nhận thấy rằng, việc thực hành Yoga đã cải thiện chánh niệm và các khía cạnh nhận thức khác của những người tham gia. Nghiên cứu trong bối cảnh thế hệ Z là rất quan trọng vì những thí nghiệm tương tự chưa được thực hiện trong bối cảnh Việt Nam, đảm bảo tác động ổn định của việc thực hành Yoga đối với việc cải thiện chánh niệm. Do đó, các tác giả đề xuất giả thuyết 1:

H1. Thực hành Yoga tăng chánh niệm.

2.2. Tiêu dùng chánh niệm

Tiêu dùng chánh niệm đề cập đến các quyết định tiêu dùng được thực hiện với sự chánh niệm [11]. [23] tiêu dùng chánh niệm là những hành động của người tiêu dùng nhằm có ý thức bảo vệ và nuôi dưỡng Trái Đất trong một số ràng buộc nhất định. Khi được xem như một tư duy hay hành vi, những cá nhân thực hành tiêu dùng chánh niệm thể hiện sự chú ý về nhận thức và cảm xúc của họ trong quá trình tiêu dùng. Họ quan tâm đến bản thân, cộng đồng xung quanh và môi trường, nỗ lực duy trì một sự cân bằng giữa thái độ và hành vi để kiểm soát các xu hướng tiêu dùng mang tính thói quen, lặp đi lặp lại và mang tính ước mơ [24], [25].

Thực hành tiêu dùng chánh niệm dẫn đến việc giảm các hành vi tiêu dùng mang tính thói quen, nơi mà các cá nhân thực sự xem xét ưu điểm và nhược điểm của các sự lựa chọn. Họ đưa ra những lựa chọn mang tính biến đổi mà có lợi cho bản thân, xã hội và môi trường.

Trong bối cảnh sinh viên đại học, đặc biệt là những người thuộc thế hệ Z, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra tác động tích cực của luyện tập chánh niệm (thiền định, Yoga) trong việc thúc đẩy tiêu dùng chánh niệm ở sinh viên đại học [26] [27]. Do đó, nhóm tác giả đề xuất giả thuyết 2:

H2. Thực hành Yoga tăng tiêu dùng chánh niệm.

2.3. Sự hài lòng với cuộc sống

Sự hài lòng với cuộc sống được định nghĩa là đánh giá tổng thể về cuộc sống của một cá nhân [28]. Nó được hình thành bởi góc nhìn đơn chiều và đa chiều [29]. Sự hài lòng với cuộc sống của mỗi cá nhân chịu ảnh hưởng từ nhiều yếu tố như di truyền, môi trường sống, các sự kiện trong cuộc sống và sự nhận thức của họ về chúng [30].

Khi hài lòng với cuộc sống, con người có thể giảm nguy cơ mắc trầm cảm, giảm các triệu chứng mất ngủ và tăng hoạt động thể chất [31]. Sự hài lòng với cuộc sống được coi là một chỉ số hiệu quả khi phân tích sự thịnh vượng và các khía cạnh tích cực đối với những người trẻ và thanh thiếu niên [32].

Việc áp dụng Yoga trong doanh nghiệp hoặc cho mục đích thí nghiệm ngày càng trở nên phổ biến, đặc biệt là trong việc đo lường cách thực hành Yoga ảnh hưởng đến sự hài lòng với cuộc sống của những người thực hành, đặc biệt là đối với y tá và người lớn tuổi [33], [34]. Trong bối cảnh giáo dục đại học, không có nhiều nghiên cứu chỉ ra cách thức Yoga ảnh hưởng đến sự hài lòng với cuộc sống của những người trẻ hoặc sinh viên đại học. Thông qua một thí nghiệm, [20] đã chứng minh rằng, thiền định có thể tăng sự hài lòng với cuộc sống của sinh viên sau đại học tham gia thí nghiệm. Từ các kết quả nghiên cứu trên, nhóm tác giả nhận thấy, mối quan hệ giữa chánh niệm và sự hài lòng với cuộc sống rất chặt chẽ và các bài tập liên quan đến chánh niệm như thiền định và Yoga mang lại những kết quả tích cực cho sinh viên đại học. Do đó, việc nghiên cứu sâu hơn về các tác động của Yoga đối với sự hài lòng với cuộc sống là cần thiết. Các tác giả đề xuất giả thuyết 3:

H3. Thực hành Yoga tăng sự hài lòng với cuộc sống.

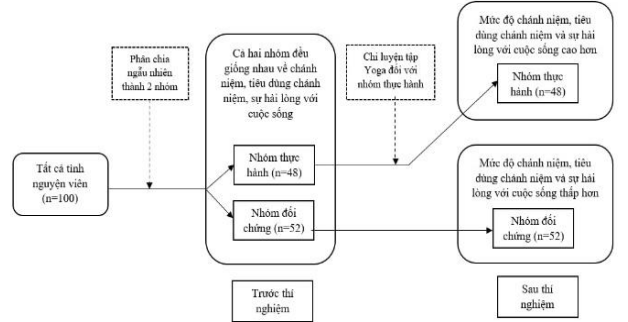
3. Thiết kế và phương pháp nghiên cứu

3.1. Thành viên tham gia thực hành

Các thành viên tham gia vào nghiên cứu này là sinh viên đại học tại Đà Nẵng. Để giải quyết các mối đe dọa tiềm ẩn đến tính hợp lệ của nghiên cứu, bao gồm thiên hướng lựa chọn, lịch sử và tỉ lệ trưởng thành, các tác giả đã tuân theo các khuyến nghị của [35]. Để giảm thiểu thiên hướng lựa chọn, một phần được chỉ định ngẫu nhiên làm nhóm thực hành, trong khi phần còn lại làm nhóm đối chứng. Kích thước mẫu ban đầu bao gồm 100 người tham gia trước khi tiếp cận điều trị, trong đó phụ nữ chiếm 64% mẫu. Sau khi tiếp cận điều trị, kích thước mẫu sau điều trị không thay đổi. Tất cả các thành viên tham gia nghiên cứu đều nằm trong độ tuổi từ 19-23 tuổi.

3.2. Quy trình thí nghiệm

Cuộc thử nghiệm này nhằm xác nhận liệu tham gia vào thực hành chánh niệm có ảnh hưởng đáng kể đến chánh niệm, tiêu thụ có chủ ý và sự hài lòng với cuộc sống so với nhóm đối chứng. Tất cả các thành viên tham gia nghiên cứu đều tự nguyện tham gia. Các thành viên từ cả hai nhóm hoàn thành khảo sát cùng lúc vào 02 lần: một lần trước khi thí nghiệm được thực hiện và một lần khác ngay sau khi thí nghiệm kết thúc. Nhóm tác giả đảm bảo tính bảo mật thông tin, câu trả lời của các thành viên, đồng thời cung cấp sự hỗ trợ và giải đáp mọi thắc mắc của các thành viên. Mô hình khái niệm của thử nghiệm được minh họa trong Hình 1.



Hình 1. Mô hình chi tiết khái niệm của quy trình thí nghiệm nghiên cứu (Nguồn: Tổng hợp của nhóm tác giả, 2024)

Nghiên cứu sử dụng thiết kế thử nghiệm khác biệt trong khác biệt [36], trong đó so sánh một nhóm tham gia luyện tập và một nhóm đối chứng khớp lý thuyết và sau khi tiếp cận. Trước, trong và sau luyện tập, cả hai nhóm đều thực hiện các bảng khảo sát giống nhau liên tục và bảo mật. Phương pháp luyện tập cho nhóm thực hành bao gồm cung cấp các buổi hướng dẫn Yoga do một huấn luyện viên có bằng cấp trong đào tạo Yoga tiến hành. Các buổi hướng dẫn Yoga này được thiết kế để thúc đẩy tự nhận thức và tập trung vào ba khía cạnh: nhận thức hơi thở, nhận thức cơ thể và thiền định. Các buổi hướng dẫn kéo dài ít nhất một giờ và kéo dài gần hai tháng, bao gồm 26 buổi, kết hợp với việc luyện tập tại nhà. Quan trọng hơn, các thành viên không biết rằng các buổi hướng dẫn này được cung cấp có chọn lọc. Thay vào đó, giả định rằng, quá trình lựa chọn là ngẫu nhiên, nhằm giảm thiểu tác động của việc đo lường đơn thuần [37], [38].

3.3. Thang đo và quy trình kiểm định thang đo

3.3.1. Thang đo của nghiên cứu

Trong nghiên cứu này, các tác giả đã sử dụng các thang đo đã được thiết lập để đo lường các biến chánh niệm, tiêu thụ có chủ ý và sự hài lòng với cuộc sống. Các thang đo này đã được kiểm định độ tin cậy và tính hợp lệ trong các nghiên cứu trước đó. Hơn nữa, các thang đo này đã được sử dụng trong các nghiên cứu trước đây liên quan đến sinh viên trong giáo dục đại học có nền tảng tương tự [20], [25], [39], [40], cho thấy tính phù hợp của chúng đối với thí nghiệm này.

3.3.2. Kết quả của kiểm định thang đo

Tư vấn từ chuyên gia

Chỉ số hợp lệ nội dung đã được đánh giá bằng ý kiến của các chuyên gia về bảng câu hỏi. Nghiên cứu đã tham vấn với 3 chuyên gia. Sau các trao đổi và điều chỉnh, 2 trong số 3 chuyên gia đồng ý về thứ tự các câu hỏi trong bảng câu hỏi và bản dịch và tất cả 3 chuyên gia đồng ý về các biến quan sát (tuyên bố) trong bảng câu hỏi. Chỉ số tỷ lệ hợp lệ nội dung (CVR) đã được sử dụng để đánh giá sự phù hợp của thang đo. Chỉ số CVR ghi nhận cho tất cả 3 chuyên gia đều đạt mức 1. Kết quả này được chấp nhận vì vượt quá 0,49 [41]. Do đó, tất cả các biến quan sát đã được giữ lại. Sau khi thu thập dữ liệu trực tuyến, nghiên cứu thu được 272 phản hồi từ các cuộc khảo sát trực tuyến. Sau khi sàng lọc và loại bỏ các phản hồi không thích hợp, nghiên cứu ghi nhận được 252 phản hồi hợp lệ.

Cronbach's Alpha

Chỉ số Cronbach's Alpha đối với mỗi biến đều hợp lệ, > 0,7 [42]. Giá trị tương quan biến tổng - tổng của tất cả các biến đều vượt quá 0,3 [43]. Chỉ số Cronbach's Alpha nếu bị xóa cho từng biến quan sát đều thấp hơn Cronbach's Alpha cho mỗi yếu tố tương ứng.

Spearman-Brown

Phương pháp Spearman-Brown với độ tin cậy chia đôi đã được sử dụng để đánh giá độ tin cậy của dữ liệu. Kết quả cho thấy, tất cả các chỉ số đều vượt quá 0,7 [44].

Bảng 1. Kết quả Spearman-Brown

	Hệ số Spearman-Brown	
	Độ dài bằng nhau	Độ dài không bằng nhau
Chánh niệm	0,806	0,808
Tiêu dùng chánh niệm	0,829	0,831
Sự hài lòng với cuộc sống	0,804	0,809

(Nguồn: Tổng hợp của nhóm tác giả, 2024)

Phân tích nhân tố khám phá - EFA

Các tác giả đã tiến hành Phân tích yếu tố khám phá (EFA) sử dụng phương pháp quay trục Varimax. Kết quả được trình bày trong Bảng 2. Do kích thước mẫu vừa (n = 252), số lượng biến quan sát nhỏ (29) và số lượng yếu tố trích xuất trong EFA (3), các tác giả đã chọn ngưỡng tải nhân tố là 0,5. Kết quả cho thấy, chỉ số Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) là 0,891 - rất tốt [45] và kiểm định Bartlett với mức ý nghĩa là 0,000 cho thấy, các biến quan sát có mối tương quan, xác nhận tính phù hợp của EFA [42]. Tổng phương sai được giải thích vượt qua ngưỡng chấp nhận là 50%, đạt 51,541% [46]. Theo tiêu chí giá trị riêng, đã trích xuất được 3 yếu tố với giá trị riêng lớn hơn 1. Điều này nhất quán với mô hình ban đầu

Bảng 2. Kết quả Cronbach's Alpha, EFA

Chỉ số Kaiser-Meyer-Olkin : 0,891		Tải trọng nhân số			Cronbach's alpha
Nhân tố	Biến	1	2	3	
Tiêu dùng chánh niệm	MC3	0,757			0,857
	MC4	0,737			
	MC5	0,724			
	MC7	0,680			
	MC1	0,666			
	MC6	0,655			
	MC2	0,647			
Chánh niệm	M6		0,710		0,816
	M7		0,702		
	M5		0,676		
	M3		0,656		
	M4		0,630		
	M2		0,630		
	M1		0,615		
Sự hài lòng với cuộc sống	LS1			0,779	0,766
	LS3			0,703	
	LS2			0,698	
	LS4			0,677	
	LS5			0,628	

(Nguồn: Tổng hợp của nhóm tác giả, 2024)

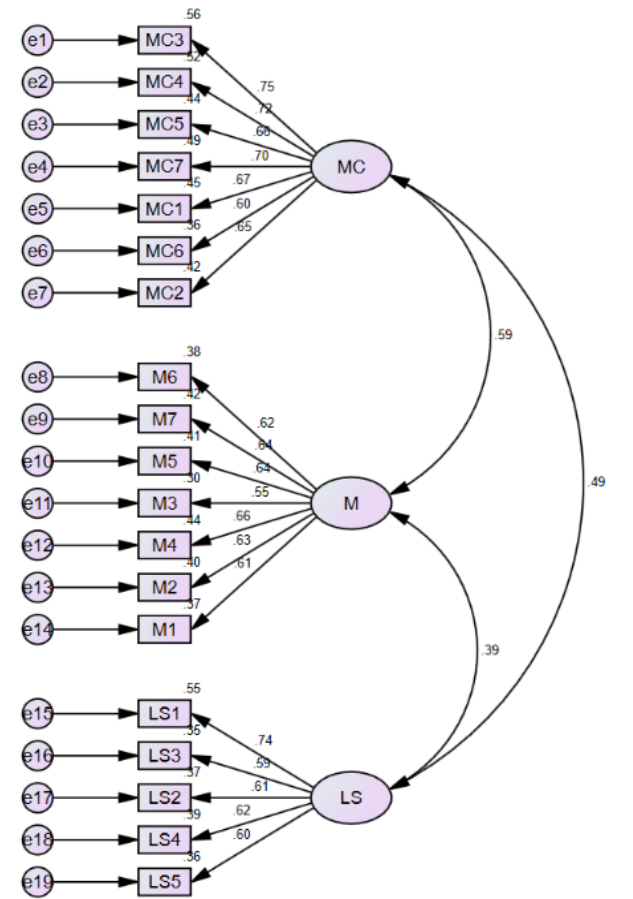
Phân tích nhân tố khẳng định - CFA

Tiếp theo, phương pháp phân tích nhân tố khẳng định (CFA) đã được sử dụng để điều tra xem các biến quan sát có đóng góp vào các biến ẩn như quan sát được hay không. Kết quả cho thấy, sự phù hợp của mô hình là tốt.

Bảng 3. Chỉ số phù hợp mô hình CFA

Chỉ số	Kết quả	Ngưỡng chấp nhận	Đánh giá
Chi-square/df	1,407	≤ 3	tốt
GFI	0,922	≥ 0,9	tốt
CFI	0,959	≥ 0,9	rất tốt
TLI	0,953	≥ 0,9	tốt
RMSEA	0,040	≤ 0,06	tốt
PCLOSE	0,902	≥ 0,05	tốt

(Nguồn: Tổng hợp của nhóm tác giả, 2024)



Hình 2. Mô hình CFA

(Nguồn: Tổng hợp của nhóm tác giả, 2024)

Xác nhận và kiểm định thang đo

Sau khi tiến hành xác nhận thang đo qua các phương pháp đã nêu, các tác giả quyết định tất cả biến được giữ lại vì chúng đáp ứng các tiêu chí sau khi thực hiện phương pháp phân tích và xử lý dữ liệu. Từ đây, sử dụng thang đo này cho thí nghiệm.

4. Kết quả thí nghiệm

4.1. Kiểm định tính bình thường (Normality Test)

Đối với thí nghiệm này, dữ liệu đã được thu thập từ hai nhóm khác nhau: nhóm kiểm soát và nhóm tham gia luyện tập. Do đó, có thể có mối quan tâm về phân phối không chuẩn của dữ liệu thu thập từ mỗi nhóm. Để đảm bảo rằng vấn đề này không xảy ra, các tác giả đã sử dụng các phương pháp để kiểm tra sự chuẩn của dữ liệu. Các phương pháp thông thường trong kiểm tra loại này bao gồm xem xét các

chỉ số Skewness và Kurtosis, kiểm tra W của Shapiro-Wilk và biểu đồ Q-Q plot. Biết rằng, các giá trị trung bình của các yếu tố cho mỗi nhóm đã được sử dụng cho các phân tích. Đối với chỉ số Skewness và Kurtosis, kết quả cho thấy phân phối dữ liệu không có dấu hiệu bất thường. Các chỉ số nằm trong khoảng từ -2,58 đến +2,58, là mức chấp nhận được [42]. Kết quả của kiểm tra W của Shapiro-Wilk cho thấy phân phối dữ liệu là chuẩn vì tất cả các giá trị p đều nhỏ hơn 0,05. Phương pháp Q-Q plot tạo ra biểu đồ không có bất thường trong phân phối dữ liệu, với các điểm chạy xung quanh một đường thẳng. Biểu đồ tần số Histogram cũng cho thấy, đường cong hình chuông, và phân phối dữ liệu là chuẩn.

4.2. Điểm ngoại lai (Outliers)

Trước khi tiến hành các kiểm tra ANOVA, việc xác định các điểm ngoại lai là một bước quan trọng. Điều này bao gồm kiểm tra xem có bất kỳ điểm dữ liệu nào khác biệt đáng kể so với phần lớn dữ liệu không.

4.3. Đồng nhất về phương sai (Homogeneity of Variances)

Để đánh giá sự bằng nhau của phương sai trên toàn bộ mẫu, các tác giả đã sử dụng kiểm định đồng nhất về phương sai. Kết quả cho thấy, không có sự mất cân bằng đáng kể về phương sai. Kiểm định đồng nhất về phương sai dựa trên các chỉ số trung bình với $p > 0,05$ ngụ ý rằng không có ý nghĩa thống kê. Do đó, các phương sai được cân bằng trên toàn bộ mẫu.

4.4. One-way ANOVA (trước thực hành)

Trước khi tiến hành thí nghiệm Yoga, phương pháp ANOVA một chiều đã được thực hiện để so sánh sự khác biệt giữa nhóm đối chứng và nhóm tham gia luyện tập. Mục đích của phương pháp này là xác định liệu hai nhóm này có khác biệt về chánh niệm, tiêu dùng chánh niệm và sự hài lòng với cuộc sống trước khi thực hiện thí nghiệm không.

Kết quả cho thấy, trước khi thực hiện thí nghiệm, cả hai nhóm đều không có sự khác biệt rõ rệt hoặc có ý nghĩa về Chánh niệm, tiêu dùng chánh niệm và sự hài lòng với cuộc sống vì tất cả các giá trị p đều lớn hơn 0,05 [47].

Bảng 4. Kết quả trước thực hành ANOVA giữa nhóm thực hành và nhóm đối chứng

		Tổng bình phương	df	Bình phương trung bình	F	Sig.
Chánh niệm	Giữa các nhóm	0,000	1	0,000	0,000	0,986
	Trong các nhóm	116,417	98	1,188		
	Tổng	116,417	99			
Tiêu dùng chánh niệm	Giữa các nhóm	0,005	1	0,005	0,004	0,949
	Trong các nhóm	110,006	98	1,123		
	Tổng	110,010	99			
Sự hài lòng với cuộc sống	Giữa các nhóm	0,041	1	0,041	0,037	0,848
	Trong các nhóm	0,000	1	0,000		
	Tổng	116,417	98	1,188		

(Nguồn: Tổng hợp của nhóm tác giả, 2024)

4.5. One-way ANOVA (Sau thực hành)

Sau khi thực hành yoga, các thành viên trong cả hai nhóm, bao gồm nhóm đối chứng và nhóm tham gia luyện

tập, đã được yêu cầu hoàn thành lại bảng khảo sát. Do đó, dữ liệu thu thập từ cả hai nhóm đã được phân tích bằng phân tích ANOVA một chiều để đánh giá tác động của việc thực hành yoga đối với chánh niệm, tiêu dùng chánh niệm và sự hài lòng với cuộc sống. Hai nhóm này thuộc hai điều kiện khác nhau: nhóm đối chứng không thực hành yoga, trong khi nhóm tham gia luyện tập lại có.

Kết quả của phân tích ANOVA một chiều cho thấy, tác động đáng kể của việc thực hành yoga đối với chánh niệm ($p = 0,005$), tiêu dùng chánh niệm ($p = 0,000$), và sự hài lòng với cuộc sống ($p = 0,000$) ở mức ý nghĩa $< 0,05$. Các chỉ số hiệu ứng (effect sizes η^2) cho chánh niệm, tiêu dùng chánh niệm và sự hài lòng với cuộc sống lần lượt là 0,79, 0,150 và 0,150, đều đạt mức hiệu ứng trung bình [47]. Dựa trên kết quả này, việc thực hành yoga thực sự có tác động theo thứ tự từ mạnh đến yếu: tiêu dùng chánh niệm, sự hài lòng với cuộc sống và chánh niệm, với mức độ tương đối nhất quán.

Tóm lại, tất cả các giả thuyết được chấp nhận, có nghĩa là khi thực hành yoga, người học trở nên chánh niệm hơn (H1), thực hiện tiêu dùng chánh niệm hơn (H2) và trải nghiệm mức độ hài lòng với cuộc sống cao hơn (H3).

Bảng 5. Kết quả sau thực hành ANOVA giữa nhóm thực hành và nhóm đối chứng

		Tổng bình phương	df	Bình phương trung bình	F	Sig.	Kích thước hiệu ứng
Chánh niệm	Giữa các nhóm	30,406	1	30,406	28,773	0,000	0,079
	Trong các nhóm	103,561	98	1,057			
	Tổng	133,967	99				
Tiêu dùng chánh niệm	Giữa các nhóm	34,603	1	34,603	48,160	,000	0,150
	Trong các nhóm	70,413	98	0,719			
	Tổng	105,016	99				
Sự hài lòng với cuộc sống	Giữa các nhóm	45,923	1	45,923	43,079	0,000	0,150
	Trong các nhóm	104,469	98	1,066			
	Tổng	150,392	99				

(Nguồn: Tổng hợp của nhóm tác giả, 2024)

5. Kết luận

5.1. Thảo luận

Kết quả từ các phương pháp phân tích cho thấy rằng cả bốn giả thuyết đều được chấp nhận. Cụ thể, thứ nhất, việc tập yoga có thể dẫn đến cải thiện đáng kể về chánh niệm cho các thực hành viên. Thứ hai, những người tập yoga thường xuyên có xu hướng tham gia nhiều hơn vào tiêu dùng chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày của họ. Thứ ba, sự hài lòng với cuộc sống có thể thay đổi tích cực và đáng kể nếu cá nhân tham gia vào các buổi tập yoga. Ngoài ra, nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng trong môi trường đại học, sinh viên có thể cải thiện chánh niệm của mình ở nhiều khía cạnh khác nhau thông qua việc tham gia thường xuyên vào các lớp yoga.

Các nghiên cứu gần đây về sự kết hợp giữa chánh niệm và các vấn đề liên quan đến sự hài lòng với cuộc sống đang ngày càng phổ biến. Điều này bao gồm nghiên cứu về sự kết hợp giữa chánh niệm và sự hài lòng với cuộc sống của [39], hoặc với tiêu dùng chánh niệm [48], [49], hoặc sự kết hợp với Chánh niệm của người tiêu dùng [25], [50], [51]. Qua nghiên cứu này, tác giả cũng nhằm đóng góp vào việc phát triển hoặc khẳng định mối quan hệ giữa chánh niệm, tiêu dùng chánh niệm, và sự hài lòng với cuộc sống trong một bối cảnh mới, tại Việt Nam và thông qua các phương pháp nghiên cứu thử nghiệm.

Nghiên cứu này cũng đóng góp vào việc xác nhận lại hiệu quả của các buổi tập yoga kéo dài 1 giờ tập trung vào việc cải thiện hô hấp và chánh niệm. Các nghiên cứu trước đã đề cập đến hiệu quả của các độ dài khác nhau của việc tập yoga, từ các buổi tập ngắn 5 phút của Gupta và Verma [20], 45 phút của Cherkin và cộng sự [52], 1 giờ của Kabat-Zinn [53], đến 2 giờ của Klainin Yobas và cộng sự [54]. Có thể thấy, độ dài của các buổi tập yoga, dù ngắn (khoảng 5 phút) hay dài hơn (lên đến 2 giờ), có thể có tác động quan trọng trong việc thay đổi cơ bản chánh niệm của các thực hành viên. Tuy nhiên, độ dài của mỗi buổi tập cũng phụ thuộc vào tần suất. Ví dụ, các buổi thiền 5 phút của Gupta và Verma [20] được thực hiện sau mỗi lớp học, các buổi tập 45 phút của Cherkin và cộng sự [52] được tổ chức hàng tuần và các buổi tập 1 giờ của nghiên cứu này được tiến hành ba lần một tuần, có thể coi là mức độ cao. Điều này có thể được coi là một đóng góp cho chủ đề này khi tăng cường mức độ tập luyện có thể mang lại kết quả tốt hơn.

Sau khi quan sát kết quả từ thí nghiệm, các tác giả đã phát hiện ra rằng chỉ số sự hài lòng với cuộc sống có thể thay đổi tích cực trong thời gian thực hành yoga. Các nghiên cứu [55] và [28] cho thấy, các chỉ số liên quan đến sự hài lòng với cuộc sống thường duy trì ổn định hoặc chỉ có những thay đổi nhỏ trong một khoảng thời gian ngắn - vài tháng. [56] không thể sử dụng các đo lường ngắn hạn về sự hài lòng với cuộc sống để rút ra những kết luận tổng quát về sự hài lòng với cuộc sống của một người vì thông tin tạm thời có thể làm tăng sự hài lòng với cuộc sống của họ trong một thời gian ngắn. Tuy nhiên, [57] cho thấy, các yếu tố tình huống tạm thời vẫn có một số ảnh hưởng lâu dài đến các chỉ số sức khỏe tinh thần của họ. Dựa trên lý thuyết này, chúng ta có thể kết luận rằng, các đo lường về sự hài lòng với cuộc sống có thể tăng nhanh chóng do việc tăng chánh niệm, hoặc cụ thể hơn, thông qua việc tập yoga.

Trong bối cảnh đại học, việc tập yoga thường xuyên đã được phát hiện làm tăng sự nhận thức của các thực hành viên về bản thân, xã hội và môi trường [36]. Do đó, sinh viên có thể trở nên quan tâm và tập trung hơn vào các vấn đề học thuật và cuộc sống hàng ngày, dẫn đến cải thiện năng suất và thành tích học tập [58] và sự hài lòng lớn hơn với các khía cạnh khác nhau của cuộc sống [40], [59], [60]. Ngoài ra, việc cải thiện chánh niệm giúp sinh viên chi tiêu và tiêu thụ một cách cẩn thận và có ý thức hơn. Khi đưa ra quyết định mua sắm, sinh viên nhận thức được những gì họ cần mua và đầu tư thời gian và tiền bạc vào đó, đồng thời giúp họ thiết lập các rào cản và giới hạn cho việc tiêu thụ [20], [50]. Đặc biệt, sinh viên sẽ chuyển hướng sang các xu

hướng tích cực hơn khi họ trở nên cẩn thận và có ý thức hơn trong các quyết định của mình, đồng thời tập trung vào các chi tiết nhỏ hơn để xây dựng cuộc sống học thuật, nghề nghiệp hoặc cá nhân hiệu quả và bền vững hơn.

Nghiên cứu này được tiến hành trên nhóm dân số thế hệ Z, chủ yếu là sinh viên đại học. Do đó, nghiên cứu này có thể mở ra hướng đi mới cho các nhà hoạch định chính sách trong các trường đại học hoặc thậm chí là cho các doanh nghiệp với các đối ngũ trẻ ngày nay. Những buổi tập yoga ngắn trong giờ nghỉ hoặc một vài buổi tập yoga mỗi tuần có thể làm tăng năng suất của nhân viên và thành tích học tập của sinh viên. Xây dựng một lịch trình tập luyện hợp lý có thể nâng cao sự nhận thức và tập trung của các thực hành viên, đồng thời cũng tăng cường sự hài lòng với cuộc sống dẫn đến nâng cao năng suất và học hỏi. Khi các nhà hoạch định chính sách trong các trường đại học tích hợp các buổi tập yoga nhỏ vào chương trình giảng dạy, môi trường học tập có thể cải thiện, giúp sinh viên học hành hiệu quả hơn sau những buổi yoga thư giãn.

Mặc dù, việc tập yoga trong nghiên cứu này được tiến hành tại một phòng tập thể dục chuyên dụng, có nghĩa là môi trường và cài đặt thích hợp cho các hoạt động huấn luyện yoga. Tuy nhiên, điều này cũng mở ra khả năng thực hành tại các trường học hoặc nơi làm việc, có thể mang lại hiệu quả nhất định.

5.2. Hạn chế và đề xuất các hướng nghiên cứu trong tương lai

Tương tự như nhiều nghiên cứu, nghiên cứu này không phải không có những hạn chế nhất định. Cỡ mẫu được sử dụng được giới hạn ở 100 người tham gia, cho thấy cần phải có nghiên cứu trong tương lai để mở rộng cỡ mẫu và đảm bảo cân bằng giới tính. Các tác giả đề xuất mở rộng số lượng người tham gia để đạt được mức độ lý tưởng hơn và xem xét bao gồm cả các sinh viên sau đại học hoặc các cá nhân đang đi làm thuộc nhóm thế hệ Z.

Ngoài ra, nghiên cứu cũng gặp hạn chế ở chỗ phạm vi nghiên cứu hẹp. Nghiên cứu chỉ tập trung vào kiểm chứng tác động của yoga tới hành vi tiêu dùng của nhóm đối tượng trong một thời gian ngắn. Xét thấy bản chất của việc luyện tập thực hành là phải thường xuyên, các tác giả không có ý định tìm hiểu tác động dài hạn của việc luyện tập yoga lên hành vi chánh niệm của đối tượng nghiên cứu. Ngoài ra, nghiên cứu này chỉ tập trung vào nghiên cứu định lượng, không đi sâu vào cá nhân, và không nhằm kiểm tra mối quan hệ nhân quả chắc chắn giữa việc thực hành yoga và các hành vi chánh niệm, hài lòng đối với cuộc sống, và tiêu dùng chánh niệm. Các hạn chế này có thể được bổ sung và khắc phục trong những nghiên cứu khác trong tương lai.

Tóm lại, các kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng, chánh niệm có thể thúc đẩy việc tiêu dùng có chánh niệm và nâng cao sự hài lòng trong cuộc sống của sinh viên đại học. Thực hành yoga cũng có hiệu quả trong việc tăng cường trạng thái chánh niệm. Nghiên cứu góp phần tìm hiểu mối quan hệ qua lại giữa chánh niệm, tiêu dùng có chánh niệm và sự hài lòng trong cuộc sống. Nó cũng đặt nền tảng cho nghiên cứu trong tương lai nhằm khám phá và xác nhận những mối quan hệ này.

Lời cảm ơn: Nghiên cứu này là một phần của đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở do Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng tài trợ với mã số đề tài **T2024-04-45**.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] S. K. Brooks *et al.*, "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence", *The Lancet*, vol. 395, no. 10227, pp. 912–920, Feb. 2020, doi: 10.1016/s0140-6736(20)30460-8.
- [2] L. T. T. Oanh, "Some issues raised regarding leadership capacity and public sector management in the new development trend," *Journal of State Management*, vol. 321, pp. 45, 2022. [Online]. Available: <https://vi.quanlynhanuoc.vn/qlnn/article/view/144/90>. [Accessed: Mar. 5, 2025]
- [3] J. Das, Q.-T. Do, J. Friedman, and D. McKenzie, "Mental Health Patterns and Consequences: Results from Survey Data in Five Developing Countries", *The World Bank Economic Review*, vol. 23, no. 1, pp. 31–55, 2008, doi: 10.1093/wber/lnh010.
- [4] S.-L. Keng, M. J. Smoski, and C. J. Robins, "Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies", *Clinical Psychology Review*, vol. 31, no. 6, pp. 1041–1056, 2011, doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006.
- [5] H. Kaviani, N. Hatami, and F. Javaheri, "The impact of Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) on mental health and quality of life in a sub-clinically depressed population", *Arch. Psychiatry Psychother.*, vol. 14, no. 1, pp. 21–28, 2012.
- [6] W. V. Gordon, "Mindfulness in Mental Health: A Critical Reflection", *Journal of Psychology Neuropsychiatric Disorders and Brain Stimulation*, vol. 01, no. 01, Jul. 2016, doi: 10.19104/jpbdd.2015.102.
- [7] L. J. Dodd, Y. Al-Nakeeb, A. Nevill, and M. J. Forshaw, "Lifestyle risk factors of students: A cluster analytical approach", *Preventive Medicine*, vol. 51, no. 1, pp. 73–77, 2010, doi: 10.1016/j.ypmed.2010.04.005.
- [8] M. Y. Kwan, K. P. Arbour-Nicotopoulos, E. Duku, and G. Faulkner, "Patterns of multiple health risk-behaviours in university students and their association with mental health: application of latent class analysis", *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, vol. 36, no. 8, pp. 163–170, 2016, doi: 10.24095/hpcdp.36.8.03.
- [9] N. C. Jao, L. D. Robinson, P. J. Kelly, C. C. Ciecierski, and B. Hitsman, "Unhealthy behavior clustering and mental health status in United States college students", *Journal of American College Health*, vol. 67, no. 8, pp. 790–800, 2018, doi: 10.1080/07448481.2018.1515744.
- [10] D. Fischer, L. Stanszus, S. Geiger, P. Grossman, and U. Schrader, "Mindfulness and sustainable consumption: A systematic literature review of research approaches and findings", *Journal of Cleaner Production*, vol. 162, pp. 544–558, 2017, doi: 10.1016/j.jclepro.2017.06.007.
- [11] G. R. Milne, F. V. Ordenes, and B. Kaplan, "Mindful Consumption: Three consumer segment views", *Australasian Marketing Journal (AMJ)*, vol. 28, no. 1, pp. 3–10, 2019, doi: 10.1016/j.ausmj.2019.09.003.
- [12] S. Gupta and H. Verma, "Mindfulness, Mindful Consumption, & Life Satisfaction: An Experiment with Higher Education Students", *SSRN Electronic Journal*, vol. 12, no. 3, pp. 456–474, 2019, doi: 10.2139/ssrn.3907449.
- [13] J. Kabat-Zinn, *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation for everyday life*. Hachette UK, 2016.
- [14] T. N. Hanh, *The miracle of mindfulness: Gift Edition*. Beacon Press, 2016.
- [15] J. Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness*. New York: Hyperion, 2005.
- [16] R. A. Baer, G. T. Smith, and K. B. Allen, "Assessment of Mindfulness by Self-Report", *Assessment*, vol. 11, no. 3, pp. 191–206, 2004, doi: 10.1177/1073191104268029.
- [17] S. R. Bishop *et al.*, "Mindfulness: A proposed operational definition", *Clinical Psychology Science and Practice*, vol. 11, no. 3, pp. 230–241, 2004, doi: 10.1093/clipsy.bph077.
- [18] J. M. G. Williams *et al.*, "Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: A randomized dismantling trial", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 82, no. 2, pp. 275–286, 2013, doi: 10.1037/a0035036.
- [19] T. M. Glomb, M. K. Duffy, J. E. Bono, and T. Yang, "Mindfulness at work", *Research in personnel and human resources management*, 2011, pp. 115–157. doi: 10.1108/s0742-7301(2011)0000030005.
- [20] S. Gupta and H. V. Verma, "Mindfulness, mindful consumption, and life satisfaction", *Journal of Applied Research in Higher Education*, vol. 12, no. 3, pp. 456–474, 2019, doi: 10.1108/jarhe-11-2018-0235.
- [21] L. Gaiswinkler and H. F. Unterrainer, "The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being", *Complementary Therapies in Medicine*, vol. 26, pp. 123–127, 2016, doi: 10.1016/j.ctim.2016.03.011.
- [22] S. Ahuja, "Effect of yoga & meditation on consciousness & mindfulness", *J. Conscious. Explor. Res.*, vol. 5, no. 5, pp. 434–447, 2014.
- [23] E. Assadourian, "The living earth ethical principles", *Living Earth*, vol. 21, pp. 46–47, 2008.
- [24] J. N. Sheth, N. K. Sethia, and S. Srinivas, "Mindful consumption: a customer-centric approach to sustainability", *Journal of the Academy of Marketing Science*, vol. 39, no. 1, pp. 21–39, 2010, doi: 10.1007/s11747-010-0216-3.
- [25] S. Gupta and H. V. Verma, "Mindfulness, mindful consumption, and subjective happiness: an experimental study", *Delhi School of Business and Faculty of Management Studies, University of Delhi*, 2018. [Online]. Available: <https://ssrn.com/abstract=3983399>. [Accessed: Mar. 5, 2025].
- [26] M. Hunt, F. Al-Braiki, S. Dailey, R. Russell, and K. Simon, "Mindfulness training, yoga, or both? Dismantling the active components of a Mindfulness-Based Stress Reduction intervention", *Mindfulness*, vol. 9, no. 2, pp. 512–520, 2017, doi: 10.1007/s12671-017-0793-z.
- [27] J. J. F. Breedveld *et al.*, "The Effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and Stress in Tertiary Education Students: A Meta-Analysis", *Frontiers in Psychiatry*, vol. 10, 2019, doi: 10.3389/fpsy.2019.00193.
- [28] U. Schimmack, E. Diener, and S. Oishi, "Life-Satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: the use of chronically accessible and stable sources", *Journal of Personality*, vol. 70, no. 3, pp. 345–384, 2002, doi: 10.1111/1467-6494.05008.
- [29] E. S. Huebner, "Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents", *Social Indicators Research*, vol. 66, no. 1/2, pp. 3–33, 2003, doi: 10.1023/b:soci.0000007497.57754.e3.
- [30] G. Marum, J. Clench-Aas, R. B. Nes, and R. K. Raanaas, "The relationship between negative life events, psychological distress and life satisfaction: a population-based study", *Quality of Life Research*, vol. 23, no. 2, pp. 601–611, 2013, doi: 10.1007/s11136-013-0512-8.
- [31] E. S. Kim, S. W. Delaney, L. Tay, Y. Chen, E. Diener, and T. J. Vanderweele, "Life satisfaction and subsequent physical, behavioral, and psychosocial health in older adults", *Milbank Quarterly*, vol. 99, no. 1, pp. 209–239, 2021, doi: 10.1111/1468-0009.12497.
- [32] S. M. Suldo, K. N. Riley, and E. J. Shaffer, "Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction", *School Psychology International*, vol. 27, no. 5, pp. 567–582, 2006, doi: 10.1177/0143034306073411.
- [33] A. S. S. Ç. K. and T. Kılınc, "The effect of laughter yoga on perceived stress, burnout, and life satisfaction in nurses during the pandemic: A randomized controlled trial", *Complementary Therapies in Clinical Practice*, vol. 49, p. 101637, 2022, doi: 10.1016/j.ctcp.2022.101637.
- [34] Y. Kertapati, J. Sahar, A. Y. Nursasi, and D. Mutyah, "The Effect of Chair Yoga with Spiritual Intervention on the Life Satisfaction of Older Adults", *The Malaysian Journal of Nursing*, vol. 14, no. 02, pp. 60–66, 2022, doi: 10.31674/mjn.2022.v14i02.011.
- [35] T. Cook and D. T. Campbell, *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Boston, MA: Cengage Learning, 2002.
- [36] A. Armstrong, *Mindfulness and Consumerism: A Social*

- Psychological Investigation*, Ph.D. dissertation, Univ. of Surrey, Guildford, U.K., 2012.
- [37] K. J. Chapman, "Measuring intent: There's nothing 'mere' about mere measurement effects", *Psychology and Marketing*, vol. 18, no. 8, pp. 811–841, 2001, doi: 10.1002/mar.1031.
- [38] V. G. Morwitz and G. J. Fitzsimons, "The Mere-Measurement Effect: Why Does Measuring Intentions Change Actual Behavior?", *Journal of Consumer Psychology*, vol. 14, no. 1–2, pp. 64–74, Jan. 1999, doi: https://doi.org/10.1207/s15327663jcp1401&2_8.
- [39] B. Bajaj and N. Pande, "Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being", *Personality and Individual Differences*, vol. 93, pp. 63–67, 2015, doi: 10.1016/j.paid.2015.09.005.
- [40] B. Bajaj, R. Gupta, and N. Pande, "Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being", *Personality and Individual Differences*, vol. 94, pp. 96–100, 2016, doi: 10.1016/j.paid.2016.01.020.
- [41] C. H. Lawshe, "A quantitative approach to content validity1", *Personnel Psychology*, vol. 28, no. 4, pp. 563–575, 1975, doi: 10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x.
- [42] J. F. Hair Jr., W. C. Black, B. J. Babin, and R. E. Anderson, *Multivariate Data Analysis*, 7th ed. London: Prentice Hall, 2010.
- [43] E. Cristobal, C. Flavián, and M. Guinaliú, "Perceived e-service quality (PeSQ)", *Managing Service Quality*, vol. 17, no. 3, pp. 317–340, 2007, doi: 10.1108/09604520710744326.
- [44] J. Rust and S. Golombok, *Modern Psychometrics, The Science of Psychological Assessment*, 3rd edition. Hove, East Sussex: Routledge, 2009.
- [45] G. Hucheson, *The Multivariate Social Scientist: Introductory Statistics Using Generalized Linear Models*. London: SAGE Publications, 1999.
- [46] P. F. Merenda, "A Guide to the Proper use of factor analysis in the conduct and reporting of Research: Pitfalls to Avoid", *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, vol. 30, no. 3, pp. 156–164, 1997, doi: 10.1080/07481756.1997.12068936.
- [47] K. Muller and J. Cohen, "Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences", *Technometrics*, vol. 31, no. 4, p. 499, 1989, doi: 10.2307/1270020.
- [48] T. Jackson and A. Armstrong, "The Mindful Consumer—Mindfulness training and the escape from consumerism", *Friends of the Earth*, Think Piece, 2015. doi: 10.13140/RG.2.2.31885.77287.
- [49] S. Bahl *et al.*, "Mindfulness: its Transformative potential for consumer, Societal, and environmental Well-Being", *Journal of Public Policy & Marketing*, vol. 35, no. 2, pp. 198–210, 2016, doi: 10.1509/jppm.15.139.
- [50] S. V. Helm and B. Subramaniam, "Consumer mindfulness as a pathway to decrease overconsumption", in *Macromarketing 2017 Seminar Proceedings, Macromarketing Conference*, Queenstown, 2017, pp. 431–432.
- [51] N. O. Ndobisi, "Consumer mindfulness and marketing implications", *Psychology and Marketing*, vol. 31, no. 4, pp. 237–250, 2014, doi: 10.1002/mar.20691.
- [52] D. C. Cherkin *et al.*, "Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction vs Cognitive Behavioral Therapy or Usual Care on Back Pain and Functional Limitations in Adults With Chronic Low Back Pain", *JAMA*, vol. 315, no. 12, p. 1240, 2016, doi: 10.1001/jama.2016.2323.
- [53] J. Kabat-Zinn, "An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results", *General Hospital Psychiatry*, vol. 4, no. 1, pp. 33–47, 1982, doi: 10.1016/0163-8343(82)90026-3.
- [54] P. Klainin-Yobas, M. A. A. Cho, and D. Creed, "Efficacy of mindfulness-based interventions on depressive symptoms among people with mental disorders: A meta-analysis", *International Journal of Nursing Studies*, vol. 49, no. 1, pp. 109–121, 2011, doi: 10.1016/j.ijnurstu.2011.08.014.
- [55] W. Pavot and E. Diener, "The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being", *Social Indicators Research*, vol. 28, no. 1, pp. 1–20, 1993, doi: 10.1007/bf01086714.
- [56] D. Kahneman, E. Diener, và N. Schwarz, *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 1999.
- [57] E. Diener, "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index", *American Psychologist*, vol. 55, no. 1, pp. 34–43, 2000, doi: 10.1037/0003-066x.55.1.34.
- [58] M. D. Mrazek, M. S. Franklin, D. T. Phillips, B. Baird, and J. W. Schooler, "Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering", *Psychological Science*, vol. 24, no. 5, pp. 776–781, 2013, doi: 10.1177/0956797612459659.
- [59] F. Kong, X. Wang, and J. Zhao, "Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations", *Personality and Individual Differences*, vol. 56, pp. 165–169, 2013, doi: 10.1016/j.paid.2013.09.002.
- [60] M. Stolarski, B. Wiberg, and E. Osin, *Time Perspective Theory: Review, Research and Application : Essays in Honor of Philip G. Zimbardo*. Cham: Springer International Publishing, 2015.