

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกศรี จาคเงิน. (2543). เปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กัญญชลี บุญสอน. (2542). ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- กัลยา งามวงษ์วาน. (2541). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วย. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กัลยานี เชนอนุสาสตร์. (2542). เปรียบเทียบระหว่างผลการใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์. (2532). สมาธิกับคลื่นสมอง. สมาธิ, 4(41), 78-80.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2532). วิถีแห่งพุทธะ : วิถีชีวิตแห่งความสุข (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- จันทร์ สุติปัญญา. (2538). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโชคชัยสามัคคีวิทยา จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จันทร์กานต์ ปราบสงบ. (2542). ผลของการฝึกผ่อนคลายตนเองร่วมกับอีมจีไบโอฟีดแบคต่อการปรับจังหวะชีวภาพประจำวันที่ถูกรบกวนจากการปฏิบัติงานยามวิกาลของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

จำลอง ดิษยวณิช. (2520). จิตเวชศาสตร์. เชียงใหม่ : พระสังฆการพิมพ์.

เอก ธนะศิริ. (2533). สมาริกับคุณภาพชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : แปลน.

_____. (2534). สมาริกับคุณภาพชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์.

ชมชื่น สมประเสริฐ. (2526). ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ปริญญา
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชินโอสธ หัสบำเรอ. (2530). ดับทุกข์ด้วยพระธรรม. ใน หนังสือที่ระลึกในงานฌาปนกิจ
นางพูนสุข บุญประเสริฐ (หน้า 78-79). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.

ชูลิพร ศรีไชยวาน. (2542). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มี
ต่อความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา
จิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

ทองแท้ สีลาขาว. (2536). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ธรรมรักษา. (2530). สมาริภาวนา. กรุงเทพฯ : รุ่งแสงการพิมพ์.

นงเยาว์ ชาญณรงค์. (2525). ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนา และ ที. เอ็ม. :

ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนวิธีปฏิบัติ และผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์ และที่ปฏิบัติ
ในสำนักปฏิบัติสมาธิ วิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ ที่ศูนย์ฝึก ที. เอ็ม.

วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล.

นพดล แจ่มอัน. (2537). ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาใน
สถาบันอุดมศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัด
กรมสามัญศึกษา จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา
จิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

นิยดา พงศ์พาชำนาญเวช. (2535). ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ประสาธ อิศระปรีชา. (2522). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : กราฟฟิคอาร์ต.

- ประสิทธิ์ ชาญศิริ. (2533). การศึกษาความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- ประเสริฐ วิทยารัฐ. (2528). แบบเรียนวิชาสังคมศึกษา ศ 101-102 ประเทศของเรา. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- สุสติ หนึ่งสือ. (2542). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วชิระ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พยอม อิงคตานุวัฒน์. (2525). ศัพท์จิตเวช. กรุงเทพฯ : โครงการตำราศิริราช.
- พระครูวชิรจิตโตภณ (สุรจิต โชติญาโณ). (2535). ชีวิตนี้มีอะไร. นครราชสีมา : มิตรภาพการพิมพ์.
- พระเทพเวที. (2532 ก). พุทธธรรม : มัชฌิมนิคาเยกเทศนา (มัชฌิมาปฏิบัติหรือกฎธรรมชาติและคุณค่าสำหรับชีวิต) (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2532 ข). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2534). สมานฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. กรุงเทพฯ : ศยาม.
- พระภิกษุญาณพิศาลเถร (พุทธ ฐานิโย). (2535). รู้แจ้งสังขารม. ธรรมะสว่างใจ, 4(14), 33-34.
- พระราชนิเวศน์รัตนศิริปัญญารักษ์ (เทสก์ เทสรังสี). (2534). สโมธานธรรมปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์.
- พระราชวรมนี. (2520). พจนานุกรมพุทธศาสตร์. กรุงเทพฯ : กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ.
- _____. (2528). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : คำนวณการพิมพ์.
- _____. (2529). พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2530). การพัฒนาจิต (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย.
- พัทธยา จิตสุวรรณ. (2535). ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

พัทธา อุดมสินคำ. (2541). ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดของนักเรียน
พยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พุทธทาสภิกขุ. (2523). อานาปานสติภาวนา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : การพิมพ์พระนคร.

_____. (2525). บรรณกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : การพิมพ์พระนคร.

_____. (2530). อานาปานสติ. ใน บรรณกรรม (หน้า 7-11). กรุงเทพฯ : สำนักงาน
หนังสือธรรมบูชา.

_____. (2535). สมาธิ, 6(62), 60-61.

รวมฤดี สุดสงวน. (2543). เปรียบเทียบระหว่างผลการใช้ดนตรีบำบัดแบบอะคาโบบิกกับ
การให้คำปรึกษากลุ่มในผู้พิการที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูสรวงคนิवास
สภากาชาดไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา
การให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

รัตนติกาล สุวรรณชัยโณมิต. (2543). การเปรียบเทียบระหว่างผลของการปรึกษาแบบพิจารณา
เหตุผลและอารมณ์กับการฝึกเทคนิคการหยุดคิดเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึก
ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
จังหวัดพะเยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา
จิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

รัตนา ตั้งชลทิพย์. (2530). ผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียน.
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. กรุงเทพฯ :
อักษรเจริญทัศน์.

โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ. (2532). เอกสารประกอบการบรรยายการฝึกอานาปานสติสมาธิ ตอน 1
ณ ห้องบรรยาย อวย เกตุสิงห์ ตึกสรีรวิทยา. กรุงเทพฯ : ชุมนุมพุทธธรรมศิริราช.

วรศักดิ์ วรธมโม. (2525). ครูกับศีลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สมชายการพิมพ์.

วสิน อินทสระ. (2516). ทางแห่งความดี. กรุงเทพฯ : บรรณการ.

วินตร มาดี. (2533). ผลการฝึกสมาธิก่อนเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา.
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.

- วิมลฤดี กุลธรรมย์. (2534). ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา
การประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมบัติ ตาปัญญา. (ม.ป.ป.). คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพฯ : แผนกจิตวิทยา โรงพยาบาล
สมเด็จพระเจ้าพระยา.
- สุกัญญา มัทธมนานนท์. (2544). เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา
เหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่น
ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุชา จันทน์เอม. (2517). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนันทา กระช่างแคน. (2539). ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการ
ลดความเครียด และความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหิดล.
- สุรศักดิ์ จันทลา. (2533). ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอานาจรวิญ จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุวณีย์ ตันติพัฒนานนท์. (2522). การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์.
- เสรีพรพงษ์ วรรณปก. (2527). สมาธิ : เป้าหมาย ประโยชน์ และวิธีการฝึก. วัฒนธรรมไทย,
10(7), 31-35.
- อนรรฆพร ศรีวิลัย. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพด้านแสดงตัว-เก็บตัว ความวิตก
กังวลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2531
จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา
การแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- อัญชลี จันทเปรมจิตต์. (2542). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบแอคทีฟโพเกรสซีฟ
ร่วมกับการใช้เอ็มจีไบโอฟีดแบค ต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนและผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2533). วิทยาศาสตร์ของการฝึกจิต. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง.

อุดมลักษณ์ เนื่องแสง. (2542). ผลของการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองกับการจินตนาการภาพเพื่อใช้ลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืดที่สัมพันธ์กับความเครียดในแผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลเลิดสิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

Adams, R. D. (1977). *Harrison's principle of internal medicine : Alternations of nervous functions*. Tokyo : McGraw-Hill.

Aiken, L. (1971). Systemic relaxation as a nursing intervention technique with open heart surgery patients. *Nursing Research*, 20(11), 212-217.

Beech, H. R., Burn, L. E., & Sheffield, B. F. (1982). *A behavioral approach to the management of stress*. London : John Wiley and Son.

Benson, H. (1975). *The relaxation respond*. New York : William Morrow.

Boss, B. J. (1992). Nursing assessment and role in management pain. In S. M. Lewis & I. C. Collier (Eds.), *Medical-surgical nursing : Assessment and management of clinical problem* (3rd ed) (pp. 1497-1519). St. Louis, TX : Mosby Year Book.

Boughman, D. (1966). *General psychology*. New York : McMillan.

Brown, B. B. (1977). *Stress and the art of biofeedback*. New York : Harper & Row.

Brown, L. L. (1993). The relationship between meditation and / or exercise and three measures of self-actualization. *Journal of Mental Health Counseling*, 15(1), 85-93.

Cattel, R. B. (1965). The nature and measurement of anxiety. In *Contemporary Reading in general psychology* (2nd ed). Boston : Houghton Mifflin.

Chiraseveenuprond, A. (1994). Observation of the effects of thermal biofeedback assisted by autogenic relaxation in patients with borderline or mild hypertension. *Dissertation Abstracts International*, 55(3), 455-A.

Coleman, S. R. (1990). Effects of progressive muscle relaxation and meditation on state anxiety in disturbed children and adolescents. *Dissertation Abstracts International*, 51(6), 3125-B.

Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (1995). *The relaxation and stress reduction workbook* (4th ed). Oakland, CA : New Harbinger.

- Davis, T. E. (1988). The effects of progressive muscle relaxation on state-trait test anxiety in seventh-grade students. *Dissertation Abstracts International*, 48(8), 2020A.
- Diffenbacher, J. L., & Suinn, R. M. (1982). The self control of anxiety. In P. Karoly & F. H. Hanter (Eds.), *Self-management and behavior change from theory to practice*. New York : Pergamon Press.
- Demos, J. (1991). Using biofeedback / relaxation training for stress reduction. *Medical Abstracts International*, 29(4), 714.
- Endler, N. S., & Edwards, J. (1982). Stress and personality. In L. Coldeserger & S. Breznita (Eds.), *Handbook of stress*. (pp. 36-48). New York : Macmillan.
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety. In C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety : Current trends in theory and research* Vol. 2 (pp. 299-337). New York : Academic Press.
- Esty, M. L. (1995). Learning behavioral medicine techniques for groups from the inside out. *Dissertation Abstracts International*, 56(6), 3442B.
- Girdano, D. A., Every, G. S., & Dusek, D. E. (1993). *Controlling stress and tension : A holistic approach*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- Green, J., & Shellenberger, R. (1991). *The dynamics of health and wellness*. Orlando, FL : Holt, Reinhart and Winston.
- Howell, D. C. (1997). *Statistical methods for psychology* (4th ed). Belmont, CA : Duxbury Press.
- _____. (1999). *Fundamental statistical methods for the behavioral sciences* (4th ed). Pacific Grove, CA : Duxbury Press.
- Jacobson, E. (1962). *You must relax*. CA : McGraw-Hill.
- Jersild, A. T. (1968). *Child psychology* (4th ed). New York : Prentice-Hall.
- Kagan, J., & Haveman, E. (1976). *Psychology and introduction* (3rd ed). New York : Harcourt Brade Jovanovich.
- Lance, W. J. (1982). *Mechanism and management of headache* (4th ed). London : Butterworth Scientific.

- Lazarus, R. S., & Averill, J. R. (1972). Emotion and cognition : With special reference to anxiety. In C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety current trends in theory and research Vol. 2* (pp. 241-283). New York : Academic Press.
- Levitt, E. E. (1967). *The psychology of anxiety*. New York : The Bobs Merrill.
- Linn, L. (1980). Clinical manifestation of psychiatric disorder. In *Comprehensive textbook of psychiatry Vol. 1* (3rd ed) (pp. 1022-1023). Baltimore : William & Wilkin.
- Madders, J. (1979). *Stress and relaxation*. Singapore : P. G.
- McCaffery, M. (1979). *Nursing management of the patient with pain* (2nd ed). Philadelphia, PA : J. B. Lippincott.
- Milan, M. J. (1993). The effect of trait anxiety, self-esteem, and autogenic training on measures of electromyography, skin temperature, and state anxiety. *Dissertation Abstracts International*, 53(12), 6564-B.
- Miller, J. J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mind fullness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorder. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 1521-1567.
- Patten, M. D. (1978). Self-esteem, anxiety and achievement in young learning disabled children. *Dissertation Abstract International*, 39(5), 224-A.
- Pearl, J. H., & Caolozzi, A. F. (1994). Effect of mediation on empathy and anxiety. *Perceptual & Motor Skill*, 78(1), 297-298.
- Phillips, B. N., Martin, R. P., & Meyer, J. (1972). Intervention in relation to anxiety in school. In C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety : Current trends in theory and research Vol. 2* (pp. 409-463). New York : Academic Press.
- Rimol, A. G. (1977). The transcendental mediation technique and it's effects on sensory motor performance. In *Scientific research on the transcendental mediation program* (pp. 326-330). n.p.
- Rycroft, C. (1978). *Anxiety and neurosis*. Harmondsworth : Penquin Books.
- Sarason, S. B. (1960). *Anxiety in elementary school children*. New York : John Wily & Son.
- Shaffer, M. (1983). *Life after stress*. n.p.

- Snyder, M. (1984). Progressive relaxation as a nursing intervention : And analysis.
Advances in Nursing Science, 18(4), 47-58.
- Spencer, I. D. (1987). Trait anxiety among gifted and non-gifted elementary school children as a function of race and sex. *Dissertation Abstract International*, 47(8), 2966A.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. New York : Academic Press.
- _____. (1972). *Anxiety : Current trends in theory and research*. New York : Academic Press.
- Stoddard, A. (1983). *The back relief form pain*. Singapore : P. G.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1979). *Principle and practice of psychiatric nursing* (2nd ed). Saint Louis : C. V. Mosby.
- Svinn, R. M., & Edward, R. (1982). The measurement of mathematics anxiety : The mathematics anxiety rating scale for adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 560-576.
- Sweeny, S. S. (1978). Relaxation. In C. E. Carlson & B. Blackwell (Eds.), *Behavior concept and nursing intervention* (2nd ed) (p. 247). Philadelphia, PA : J. B. Lippincott.
- Trower, P. (1988). *Cognitive-behavioral counseling in action*. London : Sage.
- Webster's new world dictionary of the American language*. (1979). New York : Fawcett Popular Library.
- Whitmore, B. (1987). *Living with stress and anxiety*. Great Britain : Manchester University Press.
- Zung, W. K. (1971). A rating instrument for anxiety disorder. *Psychosomatic*, 12(6), 371-372.